

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)**

Курс лекций

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2018*

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.1я73
Т33

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 28.02.2018 г.

Составитель: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **Н.В. Минина**

Рецензент:
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *П.И. Новицкий*

Т33 Теория и методика физической культуры (Физическая культура детей дошкольного и школьного возраста) : курс лекций / сост. Н.В. Минина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 79 с.

Курс лекций написан в соответствии с требованиями учебной программы. Представленный материал систематизирует уровень теоретических знаний в области теории и методики физического воспитания, что способствует качественной подготовке студентов для прохождения педагогической практики в школе и дальнейшей подготовке к трудовой деятельности по специальности «Физическая культура».

Данное издание предназначено для студентов ДФПО, ЗФПО, ФОИГ, магистрантов и преподавателей.

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.1я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие		5
Лекция 1	ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка; онтогенез моторики в различные возрастные периоды)	6
Лекция 2	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультминутка, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями; работа по физическому воспитанию в повседневной жизни: подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа с отдельными детьми, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, праздники, досуги, Дни здоровья)	10
Лекция 3	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (особенности возрастного развития детей младшего, среднего, старшего школьного возраста)	16
Лекция 4	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ». УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ (формы построения занятий в физическом воспитании; задачи урока, содержание, структура, виды, типы, методы организации учащихся на уроке, активизации деятельности учащихся, регулирование нагрузки, хронометраж плотности урока, пульсометрия, внешние признаки утомления)	22
Лекция 5	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ: МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ (гимнастика до учебных занятий, физкультурные паузы, подвижные перемены, занятия в группах продленного дня, спортивный час)	35
	МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗИКУЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ (кружки физической культуры, кружки по подготовке к сдаче нормативов, секции по видам спорта, соревнования, спортивно-массовые мероприятия)	38
Лекция 6	МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (задачи, виды планирования, годовой план-график, четвертной план, план-конспект урока)	40
Лекция 7	ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ (<i>виды контроля</i> : предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый; <i>методы контроля</i> : педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, пульсометрия, контрольные соревнования)	44

	УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ (общие требования, критерии учета, оценка знаний, техники, физической подготовленности)	44
Лекция 8	ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВНЕШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (занятия в ДЮСШ, ФОКах, мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях, местах массового отдыха, туристских лагерях)	51
	ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ (зарядка, физкультурные минутки, индивидуальные занятия, активный отдых, участие с родителями в соревнованиях-конкурсах, семейные походы)	52
Лекция 9	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (основная, подготовительная, специальная медицинская группа, группа ЛФК)	53
	Список использованных источников	60
Приложения	(Кодекс Республики Беларусь об образовании раздел 2, глава 5, статья 41 п.2, 51, 53, основные спортивные термины, правила безопасного поведения учащихся на уроках, профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры, организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в оздоровительных лагерях, положение о соревновании, план-конспект урока, вопросы к зачету)	62

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Теория и методика физической культуры» является одной из основных профилирующих учебных дисциплин в системе профессиональной подготовки бакалавров с высшим физкультурным образованием и представляет собой обобщенную систему научных положений, раскрывающих сущность и закономерности использования физической культуры для физического совершенствования личности. Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний, умений и компетенций в сфере физической культуры, подготовить их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

В курсе лекций изложены вопросы теории физической культуры, раскрывается ее сущность, основные термины и понятия, которыми должен свободно владеть профессионально грамотный бакалавр, излагаются средства и методы формирования физической культуры человека, особенности направленного пользования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Широко представлены основы физического воспитания детей дошкольного возраста, содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и формы организации физического воспитания в школе, методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования, педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся, организация физического воспитания в системе внешкольных учреждений, формы физического воспитания в семье, физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

При подготовке курса лекций использованы разные источники, прежде всего нормативно-правовые документы о физической культуре и спорте в Республике Беларусь, учебники и учебные пособия по данной дисциплине, а также научные труды ведущих отечественных теоретиков, научных работников и опытных преподавателей.

Курс лекций создан в соответствии с программой курса «Теория и методика физической культуры» для студентов высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры педагогических вузов.

Цель данного курса – дать студентам глубокие теоретические основы физической культуры, а так же научить их практически реализовывать его основные положения в различных образовательных учреждениях.

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка.
2. Онтогенез моторики в различные возрастные периоды.

Дошкольный возраст – это возраст от рождения ребенка до поступления в школу.

Дошкольный возраст подразделяют на:

1. новорожденный – 1-10-й дни;
2. грудной – 10 дней-1 год;
3. раннее детство – 1-3 года;
4. первое детство – 4-7 лет.

В практике дошкольных учреждений употребляют термины:

- а) младшие дошкольники (2-4 года) – 1-я и 2-я младшие группы;
- б) средние дошкольники (4-5 лет) – средняя группа;
- в) старшие дошкольники (5-6 лет) – старшая группа.

1. Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка

Наибольшей интенсивностью рост ребенка отличается в первый год жизни. Если при рождении длина тела ребенка в среднем равна 50 см, то к концу первого года жизни она достигает 75-80 см, т.е. увеличивается более чем на 50%.

За период с 3 до 7 лет длина тела увеличивается в среднем на 28-30 см. Этот возрастной отрезок называют *первым периодом вытяжения* (второй в 13-14 лет – связан с началом полового созревания).

Масса тела за период с 3 до 7 лет увеличивается на 8-10 кг, причем так же неравномерно. Среднегодовые прибавки составляют 1,2-1,3 кг в 3 года и доходят до 2,5 кг в 6-7 лет. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков.

У дошкольников одного и того же возраста длина тела различна. Есть дети низкого, среднего, высокого и даже очень высокого роста. При одинаковой длине тела у детей может быть различной его масса. Низкий рост является признаком отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенесшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания.

Особенности формирования нервной системы

Для высшей нервной деятельности ребенка характерно преобладание *возбудительного* процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы (нарушение сна, повышенная возбудимость, чрезмерная подвижность, суетливость, отвлекаемость и т.д.).

Зрительный анализатор

Первые годы жизни ребенок может различать и называть цвета, определять простые геометрические формы, в 5-7 лет читать сначала крупные, а затем и мелкие буквы, писать и рисовать. В этом возрасте у ребенка заканчивается формирование совместного зрения двумя глазами, обеспечивающего пространственное восприятие предметов.

Слуховой анализатор

Человеческое ухо способно воспринимать звуки разной интенсивности, но для нормального функционирования слухового анализатора уровень шума не должен превышать 55 децибел (120 дцб – стоя рядом с турбиной реактивного самолета, 110 дцб – порог болевой чувствительности человека).

Интенсивность шума в дошкольных учреждениях нередко выходит за пределы нормы. Особенности строения уха дошкольника создают предпосылки для его воспаления – отита, особенно при заболеваниях носоглотки. Провоцирующий фактор возникновения отита – охлаждение ребенка, которое понижает сопротивляемость тканей.

Особенности формирования опорно-двигательного аппарата

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму.

Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, сидением за несоответствующими росту столами, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушения осанки.

У дошкольников наблюдается высокая подвижность в суставах, связанная с большой эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Глубокие спинные мышцы и в 6-7 летнем возрасте отличаются слабостью, они недостаточно укрепляют позвоночный столб. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников часты функциональные (нестойкие) отклонения осанки.

У детей младшего дошкольного возраста слабо развит мышечный аппарат стопы, поэтому не следует позволять им прыгать с высоты.

Для укрепления свода стопы полезны систематические корригирующие упражнения. Необходимо большое внимание уделять спортивной обуви (плотный задник, эластичная подошва с каблучком, соответствующая размеру стопы стелька).

Детям дошкольного возраста свойственна низкая выносливость мышечной системы. *Статическое напряжение мышц ребенка может удерживать*

живаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

Под влиянием эмоционального возбуждения дошкольник может проявить большую силу и выносливость двигательного аппарата, не свойственную ему в обычных условиях. Поэтому такие физические нагрузки, как подвижные игры, занятия гимнастикой, необходимо строго дозировать, соблюдая правило постепенного увеличения нагрузок.

Особенности развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы

В первые годы жизни наблюдается особенно интенсивное развитие всей *сердечно-сосудистой системы*. В период от 5 до 6 лет значительно ускоряется увеличение массы (до 80г) и объема сердца (до 90 см³). С возрастом, при увеличении размеров сердца и выбрасываемого объема крови при каждом его сокращении, частота сердечных сокращений становится реже (до 80 ударов в минуту в старшем дошкольном возрасте).

Отличительной особенностью деятельности сердечно-сосудистой системы является *неравномерность частоты и силы сердечных сокращений даже в состоянии покоя*. Эта неравномерность проявляется сильнее при воздействии физических нагрузок, возбуждении ребенка.

Артериальное давление у детей в связи с большой шириной сосудистого русла, большей эластичности сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца *ниже*, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему. Особый качественный скачок в совершенствовании регуляции кровообращения, приходящийся на период от 6 до 7 лет, диктует необходимость предъявления более щадящих нагрузок (особенно статических) в режиме деятельности детей 6 лет.

Закономерности психического развития детей дошкольного возраста

Психическое развитие человека происходит под влиянием двух групп факторов: *биологических и социальных*.

Среди них наиболее важными являются *наследственность* (биологический фактор), среда, обучение, воспитание, активность человека (социальные факторы).

Природная среда влияет на развитие организма. *Социальная среда* формирует психический склад личности. Ее составляют несколько зон – семейная среда, среда сверстников, общественная среда.

3.Онтогенез моторики в различные возрастные периоды

Развитие движений до момента рождения (в перинатальном периоде).

Первые движения у плода человека регистрируются уже на восьмой неделе развития. Затем интенсивность и количество их растет. Начиная с

пятого месяца, у плода формируются основные безусловные рефлексы, характерные для новорожденного. Развитие движений у плода (а затем и у новорожденного) идет по направлению от головы к нижним конечностям: сначала появляются движения в области головы, затем туловища и рук, а потом уже нижних конечностей. Двигательная активность плода снижается за месяц до рождения. В перинатальном периоде она во многом определяется состоянием матери (утомлением, эмоциональным возбуждением и др.).

Существует взаимосвязь между двигательной активностью плода и ребенка в младенческом возрасте.

Развитие движений до 1 года.

У новорожденного существуют движения двух основных типов:

а) беспорядочные, хаотические движения (Н.А. Бернштейн называл их «синекинезиями»)

б) безусловные рефлексы, отличающиеся строгой координацией (например, сосательный рефлекс, хватательный или ладонный рефлекс, рефлекс переступания).

Примером безусловного рефлекса является также плавательный рефлекс, достигающий своего максимального проявления примерно к 40-му дню жизни: если положить ребенка этого возраста в воду, слегка поддерживая голову (мышцы шеи еще слишком слабы), он начинает выполнять плавательные движения.

Последовательность овладения основными движениями у детей младенческого возраста (средние данные по Сейдж):

1 день – поза новорожденного; 1 месяц – поднимает подбородок;
2 месяца – поднимает грудь; 3 месяца – пытается брать предметы;
4 месяца – сидит с поддержкой; 5 месяцев – сидит, играя предметами;
6 месяцев – сидит, играя подвешенными предметами; 7 месяцев – сидит один; 8 месяцев – стоит с помощью; 9 месяцев – стоит, держась за мебель;
10 месяцев – ползает; 11 месяцев – ходит с помощью; 12 месяцев – встает сам, держась за мебель; 13 месяцев – ползает по ступенькам; 14 месяцев – стоит самостоятельно; 15 месяцев – ходит самостоятельно.

Примерно до полуторалетнего возраста двигательное и психическое развитие ребенка идет параллельно.

Возраст от 1 до 3 лет.

В этом возрасте происходит формирование не только движений рук. Первое время движения при ходьбе еще очень неуклюжи, что усугубляется чисто биомеханическими причинами (высокое расположение центра масс тела над осями тазобедренных суставов, слабость мышц нижних конечностей). Ходьба и бег еще не отличаются друг от друга.

Примерно к 2 годам формирование акта ходьбы в общих чертах заканчивается (хотя некоторые тонкие биомеханические особенности в ходьбе детей по сравнению с ходьбой взрослых остаются вплоть до школьного возраста). Основным способом научения в этом возрасте является подражание.

Возраст от 3 до 7 лет.

У младших дошкольников (3-4 года) формируются навыки бега, в частности появляется фаза полета, попеременные движения рук при ходьбе и беге (в 7 лет такие движения наблюдаются уже у 95% детей). Дети впервые овладевают прыжками (сначала подпрыгиваниями на месте, затем на одной ноге), метаниями и действиями с мячом.

В этот период впервые появляется возможность проводить тестирование детей с установкой на лучший результат. Достижения детей в этом возрасте растут очень быстро.

При правильно поставленном процессе физического воспитания дети к 7-летнему возрасту умеют кататься на коньках, лыжах (по ровной поверхности и слабопересеченной местности), двухколесном велосипеде, держаться на воде, бросать и ловить мячи разных размеров, бегать, прыгать, выполнять простые гимнастические упражнения и т.д.

Вопросы для самоконтроля:

- 1. Как называют детей с 10 дней до года?*
- 2. Какой процесс нервной деятельности преобладает у ребенка?*
- 3. Во сколько лет у детей появляется фаза полета во время бега?*

Лекция 2

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

- 1. Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников.*
- 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.*
- 3. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни.*

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников

Формы организации физического воспитания детей **в яслях:**

1. Индивидуальные сеансы физических упражнений и массаж. При воздушных ваннах воспитатель выполняет с ребенком движения, чередуя их с приемами массажа, улучшающими кровоснабжение, а также снижающими тонус мышц сгибателей. Используются как активные рефлекторные движения в ответ на применяемые взрослым зрительные, слуховые тактильные раздражители (манипуляции игрушками, перекладывание ребенка в неудобную позу и др.), так и пассивные (сгибание и разгибание рук, ног, туловища). Сеанс длится около 10 мин., содержит примерно 12-15 упражнений и приемов массажа.

2. **Групповые занятия** (не более пяти-шести детей) в виде свободного перемещения в манежиках с игрушками, причем воспитатель стимулирует к определенным действиям, давая соответствующие игрушки.

Кроме специальных форм занятий, побуждение к активной двигательной деятельности происходит в играх, на прогулке.

К **формам организации** физического воспитания *детей 3-6 лет* относятся:

1. физкультурные занятия;
2. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:
 - а) утренняя гимнастика;
 - б) физкультминутки;
 - в) закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
 - г) физкультурные паузы.
3. работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни:
 - а) подвижные игры;
 - б) прогулки и экскурсии;
 - в) индивидуальная работа с отдельными детьми;
 - г) самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений;
 - д) праздники, досуги, Дни здоровья.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся начиная с первой младшей во всех группах, но в каждой они имеют своеобразие по подбору упражнений и методике проведения.

Физкультминутки, имеющие преимущественное значение в старших группах детского сада, включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

Закаливающие процедуры используются во всех группах. Однако воздушные ванны в движении с постепенным снижением температуры, в помещении и на воздухе применяются по преимуществу в старших группах.

Подвижные игры и разнообразная *самостоятельная двигательная деятельность* детей на воздухе являются непременным содержанием повседневной детской жизни во всех возрастных группах.

Физкультурные занятия

Значение и задачи. Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Содержание и структура занятий. Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Задачи *подготовительной части* заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Обычно применяются строевые упражнения, ходьба и ее разновидности, бег с различными заданиями. Заканчивается эта часть занятий ОРУ.

Продолжительность вводно-подготовительной части в младших группах 3-4 мин, в средней – 4-6 мин, в старшей – 5-10 мин.

В *основной части* занятия решаются задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Длительность основной части в младших группах – 8-12 мин, в средней – 12-15 мин, в старших – 15-20 мин.

Заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, что способствует снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме.

Ходьба иногда может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей. После этого подводятся итоги проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности. Продолжительность заключительной части занятия в младших группах – от 2 до 3 мин, в средней и в старшей – от 3 до 4 мин.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

а) *Утренняя гимнастика* снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4-5 мин. в младшей группе до 10-12 – в старшей. Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного рода подскоки, которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в

ходьбе, можно включить танцевальные шаги, желательно с музыкальным сопровождением. Утренняя гимнастика по возможности круглогодично проводится на воздухе.

б) **Физкультминутки** проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей – занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Продолжительность физкультминуток 1-2-мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия – 12-16-я минуты).

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжатие и разгибание пальцев рук.

Дети выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место в групповой комнате.

в) **Закаливающие мероприятия** подразделяются на *общие* и *специальные*.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду, соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.

Общие требования к закаливающим процедурам:

- закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье;
- необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
- занятия должны осуществляться систематически;
- необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст;
- начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время, т.к. в холодное время степень воз-

действия закаливающими факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года;

- закаливающие процедуры проводятся только при положительных эмоциях ребенка;
- возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с того, что было в начале закаливания.

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. "Учебная программа дошкольного образования" предусматривает применение закаливающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность и т.д.

Воздушные ванны в движениях обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей. Наиболее целесообразным и естественным видом такой ванны являются утренняя гимнастика и физические упражнения после сна.

После воздушной ванны в движении переходят к водным процедурам. К водным процедурам относятся: обтирание, обливание, купание.

Обтирание связано с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру при помощи отжатой варежки. Проводиться процедура одновременно со всеми детьми (дети выполняют самостоятельно и помогают друг другу потереть спину).

Обливание по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость.

3. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: *подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные задания детей различными видами физических упражнений, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.*

Прогулки и экскурсии

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Прогулки и экскурсии за пределы дошкольного учреждения содействуют воспитанию необходимой ориентировки на местности, применению сформированных умений и навыков в непривычных условиях.

Прогулки планируются заранее в календарном плане и требуют тщательной подготовки.

Большое внимание следует уделить разработке маршрута движения, которым предусматриваются места отдыха детей в пути, естественные условия для проведения упражнений (ручейки, овраги, кочки, поляны, поваленные деревья).

Проводятся прогулки в основном летом, но могут проводиться и зимой, с использованием лыж и коньков. О дне проведения прогулки сообщается заранее для создания у детей настроения радостного ожидания.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию

В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, с признаками каких либо отклонений от норм (начальная деформация позвоночника, стопы, низкая работоспособность после перенесенного заболевания и др.), а так же дети чрезмерно возбудимые или, наоборот, с пониженной реакцией на окружающее, застенчивые.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи *индивидуальной работы* по физическому воспитанию заключаются в обучении детей не усваивающих программный материал в общем со всеми темпе; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса. Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

Самостоятельные занятия детей

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

В группе детей 3-го года жизни целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и т.д.), коляски, автомобили, мячи и шары. Из крупных пособий необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых дети упражняются в лазании, ползании, перешагивании и т.д. под руководством воспитателя.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей средней группы воспитатель подбирает *двигательные* игрушки, мелкие физкультурные пособия и игры в соответствии с указаниями типовой программы (для метания - мячи разных размеров, мешочки с песком и т.д.).

Для детей старших групп целесообразны игры с элементами спортивных игр – волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообраз-

ные движения. Досуг может иметь тематическую направленность, например, "Спортландия", "Зимние забавы" и др.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возрастов, проводятся не менее 3-х раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер. Например, праздник "Нептуна".

Один раз в квартал планируются **Дни здоровья**. Лучшее место для их проведения – лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках. В программу включается и пеший туризм. Зимой дети могут выйти в лес на лыжах. Во все периоды года Дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми.

В дни организации физкультурного досуга, праздника, Дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите формы физического воспитания детей в яслях.
2. Назовите формы физического воспитания детей 3-6 лет.
3. Какие требования предъявляются к закаливающим процедурам?

Лекция 3

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(особенности возрастного развития детей младшего,
среднего, старшего школьного возраста)**

1. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
2. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
3. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

В настоящее время разработана научно-обоснованная периодизация школьного возраста с учетом биологического развития мальчиков и девочек: «первое детство» – 6-7 лет мальчики и девочки; «второе детство» – 8-12 лет мальчики и 8-11 лет девочки; подростковый возраст – 13-16 лет мальчики и 12-15 лет девочки; юношеский возраст – 17-21 год юноши и 16-20 лет девушки.

В педагогической практике в соответствии с подразделением школьников обоего пола на классы широко распространена следующая периодизация: младший школьный возраст – дети 6(7) -10 лет, I-IV классы; средний школьный (подростковый) возраст – дети 11-15 лет, V-IX классы; старший школьный (юношеский) возраст – юноши и девушки 16-18 лет, X-XI классы.

1. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 10 лет (I-IV классы).

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Но длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. *Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.*

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы. Однако функционирование нервной системы характеризуется *преобладанием процессов возбуждения.*

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30-45%. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5-2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Особенности методики физического воспитания

Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц

стоп и формированию правильной осанки.

На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10-11 лет.

При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 8-11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6-8 с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы.

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Домашние задания. Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществить только на уроках физической культуры. Необходима дополнительная двигательная деятельность занимающихся в виде выполнения домашних заданий по физической культуре. С помощью домашних заданий решаются следующие учебно-воспитательные задачи: 1) повышение двигательной активности детей; 2) укрепление основных мышечных групп; 3) формирование правильной осанки; 4) подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы.

2. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 11 до 15 лет (V-IX классы).

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. *Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.*

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек – в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. *Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.* В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность *проблема индивидуального обучения* в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее *высокий темп развития дыхательной системы*. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких.

Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. *Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.*

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

3. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста

Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (X-XI классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, в это время *завершается половое созревание*. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела.

У старших школьников почти *заканчивается процесс окостенения большей части скелета*. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сто-

рон туловища. В этом возрасте появляются *благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.*

У *девушек* в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6-8 уд/мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление.

У детей старшего школьного возраста повышается способность понижать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для их подготовки к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Для девушек практическая значимость упражнений заключается в том, что они направлены на воспитание грациозности, красоты движений и способствуют развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Наряду с юношами элементы единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Особенности методики физического воспитания

В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся отдельно. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузки.

Функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей

до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек.

При организации занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию *силовых и скоростно-силовых возможностей*, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного – увеличивается.

В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Вопросы для самоконтроля:

- 1. Из какой ткани преимущественно состоит скелет детей младшего школьного возраста? Какое качество необходимо развивать в данном возрасте?*
- 2. Для какого школьного возраста характерно неравномерное физическое развитие?*
- 3. В каком возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся раздельно?*
- 4. Какие физические качества необходимо развивать у старшеклассников?*

Лекция 4

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ».

УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

- 1. Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников.*
- 2. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания (задачи урока, содержание, структура, виды, типы).*

3. Методы организации учащихся на уроке.
4. Дозирование физической нагрузки на уроке. Пульсометрия.
5. Хронометраж плотности урока.

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников

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

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

Урок – это форма организации учебного процесса, при которой преподаватель в течение установленного времени (обычно 45 мин) организует деятельность группы учащихся (класса) и, используя различные методы и средства обучения, добивается того, чтобы учащиеся усвоили определенный раздел учебного предмета и приобрели необходимые знания, умения и навыки.

Сущность и назначение урока сводятся к коллективно-индивидуальному взаимодействию преподавателя и учащихся для решения дидактических задач.

Уроки физической культуры, внеклассная, массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в младших классах тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, который подчинен общей **цели физического воспитания учащихся – формированию физической культуры личности и оздоровлению обучающихся с учетом их возрастных особенностей.**

Физическую культуру личности характеризуют:

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

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

Понятие «здоровье» в названии учебного предмета является комплексным и определяется созданием в каждом учреждении общего средне-

го образования условий и мотивации для регулярных физкультурных занятий обучающихся, формирования у них основ здорового образа жизни.

В типовой программе изложено содержание учебных занятий и мероприятий в режиме учебного дня. Содержание учебных занятий для основной и подготовительных медицинских групп изложено в разделе «Уроки физической культуры». Оно включает в себя *базовый* и *вариативный* компоненты.

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

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

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

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

- материально-технической базы;
- своих творческих возможностей;
- состояния здоровья, физической подготовленности учащихся;
- интересов занимающихся.

Для допуска к занятиям физической культурой все учащиеся проходят врачебное обследование не реже одного раза в год. По результатам обследования они подразделяются на медицинские группы:

основная – занимаются по учебной программе в полном объеме, а так же в одной спортивной секции;

подготовительная – занимаются по учебной программе с учетом их индивидуальных особенностей и рекомендаций врача; им так же рекомендуются дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности;

специальная медицинская группа – занятия проводятся по специальным программам, согласованным с Министерством образования РБ и учителями, прошедшими специальную подготовку.

2. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания

Общая характеристика урока

Значение и задачи. Урок физической культуры – основная форма тематического обучения учащихся физическим упражнениям. Специаль-

ной задачей урока физической культуры является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

К **образовательным задачам** учебного предмета относятся освоение и обучение использованию доступных в школьном возрасте: физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий; духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности; двигательных умений и навыков, составляющих содержание изучаемых видов спорта.

Воспитательной задачей учебного предмета является содействие становлению и развитию: отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами физического воспитания являются: профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры; содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни.

К **прикладным задачам** учебного предмета, обеспечивающим социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности обучающихся, относятся: обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности; освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных физкультурных занятий.

Рекомендуется придерживаться следующих правил постановки и формулировок конкретных задач урока.

При формировании знаний о физической культуре: «Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на уроках физической культуры», «Рассказать о влиянии физических упражнений на организм человека», «Сообщить сведения об истории Олимпийских игр», «Проверить усвоение материала».

При обучении двигательным действиям формулировки задач рекомендуется начинать со слов, обозначающих этап обучения:

- при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомить с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);

- при разучивании двигательного действия: «Разучить технику...» (например: «Разучить технику выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции»);

- при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствовать технику выполнения...».

При освоении сложных двигательных действий, связанных с их расчленением и последующим разучиванием составляющих элементов, в формулировках задач указывается не целостное движение, а его часть, например: «Разучить постановку толчковой ноги на опору при отталкивании в прыжках в длину с разбега»; «Совершенствовать выход с низкого старта в беге на короткие дистанции».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй – разучивания, третьей – совершенствования.

Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д.

При решении задач воспитания физических качеств указывается физическое качество, на развитие которого будут направлены педагогические воздействия в планируемом уроке, и двигательные действия, при помощи которых будут осуществляться эти воздействия, например: «Развитие взрывной силы мышц ног с помощью прыжков вверх из упора присев».

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости и решительности при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание волевых качеств (упорство, терпеливость, настойчивость) в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.

Содержание и структура урока физической культуры

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

Уроки физической культуры состоят из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Типовая структура урока:

Подготовительная часть (5-10мин)

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

Содержание: строевые упражнения (построения, перестроения), ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Основная часть (25-30 мин)

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

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

Заключительная часть (5-10 минут)

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

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

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

Типы уроков

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков:

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

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

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

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

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

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

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

3. Методы организации учащихся на уроке

При проведении уроков используют следующие методы организации:

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

Поточный способ – все выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2-3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

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

В основе **кругового метода** лежит схема-символ, отражающая подбор физических упражнений с последовательной их сменой как бы по кругу (станциям), при точно регламентированной нагрузке на главные мышечные группы. Круговой метод имеет много положительных моментов: занятия интересны, эмоциональны, применение разнообразных упражнений воздействует на различные мышцы, а, следовательно, органы и системы.

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

Одним из важных требований качества и эффективности урока физической культуры является повышение **активности учащихся**.

Активность учащихся на уроке проявляется в глубоком осознании поставленных задач и в стремлении решать их как можно лучше: больше узнать, понять сущность предлагаемых действий, добиваться улучшения результатов двигательной деятельности, проявляя инициативу и самостоятельность.

Активизации деятельности учащихся способствует применение следующих методических приемов:

- постановка учителем задач урока таким образом, чтобы вызвать *познавательный интерес* (перед учениками ставится вопрос, ответ на который они должны найти сами);

- обеспечение *межпредметных связей* в преподнесении учебного материала (для обоснования техники двигательных действий наиболее широко используются знания физики, математики; при определении влияния упражнений на организм – знания анатомии и физиологии);

- развитие *аналитического мышления* при наблюдении или выполнении действий (почему движение следует выполнять так, а не иначе, каковы ошибки и способы их исправления);

- включение в урок *заданий с выбором* (способность действовать самостоятельно, без опоры на заданный образец, решая неизвестную ранее задачу, характеризует высокий уровень владения учебным материалом);

- организация творческой работы (ученики самостоятельно придумывают новые упражнения, комплексы).

4. Дозирование физической нагрузки на уроке. Пульсометрия.

Дозирование физической нагрузки на уроке

Важным фактором, определяющим эффективность уроков физической культурой, является дозирование физической нагрузки.

Физическая нагрузка – это определенная мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Величина нагрузки характеризуется ее объемом и интенсивностью.

Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки – это величина мышечной работы, которую выполняет человек. Определяется количеством выполненных упражнений за определенный отрезок времени, километражем преодоленного расстояния и другими показателями.

Интенсивность нагрузки – это напряжение, которое испытывает организм при мышечной работе. Определяется по темпу и скорости движений, по частоте сердечных сокращений и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот.

По характеру мышечной работы нагрузка может быть:

- *стандартной* – практически одинаковой по своим внешним параметрам (скорости и темпу движений, весу отягощений и др.) в каждый момент воздействия;
- *переменной* (вариативной), изменяющейся в ходе выполнения упражнения.

Нагрузка может иметь *непрерывный* характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо *прерывный*, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели – частота сердечных сокращений и ***внешние признаки утомления*** учащихся.

- *Небольшая степень выраженности утомления*: небольшое покраснение лица, шеи; спокойное выражение лица; незначительное пототделение на лице; несколько учащенное, ровное дыхание; движения бодрые, выполняются четко; самочувствие хорошее, жалоб нет.
- *Средняя степень выраженности утомления*: значительное покраснение лица, шеи; напряженное выражение лица; выраженное пототделение на лице; резко учащенное дыхание; движения неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения; жалобы на усталость, отказ от выполнения задания.

Принципы дозирования нагрузок:

адекватность нагрузок (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма);

постепенность повышения нагрузок (обеспечивающая развитие функциональных возможностей);

систематичность нагрузок (их последовательность и регулярность).

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом, поэтому постепенное увеличение физической нагрузки – необходимое требование.

Существует четыре режима физических нагрузок:

- оздоровительный – пульс до 120 уд/мин;
- поддерживающий – пульс от 121 до 140 уд/мин;
- развивающий – пульс от 141 до 160 уд/мин;
- тренирующий – пульс свыше 161 уд/мин.

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин. Оптимальный диапазон нагрузок находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и систем организма детей школьного возраста.

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

На уроках физической культуры применяются следующие способы регулирования физической нагрузки: изменение количества повторений одного и того же упражнения; изменение суммарного количества упражнений; изменение скорости выполнения одного и того же упражнения; увеличение или уменьшение амплитуды движений; выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку или бег по дорожке стадиона и бег по песку и т.д.); изменение исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т.д.); изменение длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах; проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх); варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.); увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

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

Отдых в процессе занятий может быть активным и пассивным. **Активный** отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую. **Пассивный** – характерен относительным покоем, исключая активную двигательную деятельность.

Пульсометрия – это метод, позволяющий определить адекватность реакции сердечно-сосудистой системы организма учащегося на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и

анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у школьников в различные периоды урока. Данный метод позволяет на индивидуальном уровне корректировать физические нагрузки, а также определять их эффективность.

Каждая очередная проба пульса проводится общепринятым способом: накладыванием двух пальцев на запястье левой руки у основания большого пальца.

Методика применения пульсометрии. До начала урока необходимо определить из состава класса учащихся (желательно мальчика и девочку), за которыми будет вестись наблюдение. Для контроля выбирается только основная медицинская группа. Необходимо выяснить, были ли эти ученики на предыдущих уроках физкультуры, нет ли у них на сегодняшний день каких-либо противопоказаний для физкультурных занятий и т. п. Далее в состоянии покоя проводится подсчет ЧСС за 1 минуту. Данные величины ЧСС являются исходными показателями для сравнения со всеми последующими замерами величины ЧСС.

Замеры частоты сердечных сокращений проводятся до начала выполнения упражнений; сразу после выполненных упражнений; во время отдыха после выполненных упражнений; во время прослушивания учащимися объяснений учителя и т. д. Последние три замера ЧСС проводятся на последних минутах урока и сразу после его окончания, когда учитель уже дал команду об окончании урока, а также через 3 и 5 мин после звонка с урока.

Пробу пульса брать в моменты, не мешающие выполнять ученику задания учителя, но не реже чем через 3-5 минут.

Не рекомендуется подзывать ученика к себе, т.к. это исказит картину нагрузки и нарушит ход урока. Необходимо наблюдателю самому подойти к ученику. Рекомендуется заблаговременно предупредить ученика о его роли в качестве объекта наблюдения.

Результаты проб (подсчет количества ударов пульса) фиксируются в протоколе учета пульсовых данных. Продолжительность одной пробы равна 10 с. Обработка протокола учета данных пульсометрии состоит из подсчетов количества ударов пульса в одну минуту.

На основании полученных величин ЧСС рисуется пульсовая кривая (пульсограмма). Вертикальная линия указывает на количество сердечных сокращений в минуту, горизонтальная — время урока в минутах.

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

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая.

5. Хронометраж плотности урока

Метод хронометража позволяет определить величину *общей* и *моторной (двигательной)* плотности урока.

Общую плотность характеризует величина полезно затраченного времени учителем во время урока, выраженная в процентах. Особенностью общей плотности урока является характеристика работы учителя (но не учащихся) в течение всего урока. Общая плотность урока определяется по формуле:

$$\text{ОПУ} = \text{ПЗВ (учителем)} : \text{ВУ} \times 100\%,$$

где ПЗВ – полезно затраченное время учителем на уроке (в минутах); ВУ – время урока в минутах (35-45 мин).

Методика определения величины общей плотности урока заключается в наблюдении за действиями учителя во время урока, фиксировании времени его работы (полезно затраченное время) и каких-либо *отвлечений от хода урока* (не полезно затраченное время). При этом учитель заранее не предупреждается о том, что за ним будет вестись наблюдение.

К действиям учителя, которые характеризуют *полезно затраченное время* на уроке, можно отнести подготовку и уборку снарядов, использование наглядных пособий, наблюдение за действиями учащихся, рассказ и объяснение нового учебного материала, показ упражнения или комплекса упражнений, оказание помощи школьникам при выполнении упражнений, осуществление страховки, оценка действий учащихся, сообщение теоретических сведений, и т. п. Наблюдение, как педагогический метод, тоже относится к категории полезно затраченного времени. Например, весь класс одновременно играет в какую-либо игру. В качестве судей в игре выступают временно освобожденные от занятий учащиеся, а учитель стоит и наблюдает за игрой. К категории полезно затраченного времени относятся также выставление отметок в классный журнал и дневники учащихся, заполнение классного журнала.

К действиям учителя, характеризующим *не полезно затраченное время* на уроке, можно отнести несвоевременное начало и преждевременное окончание урока (время от звонка до начала урока учителем, а также от окончания урока учителем до звонка с урока), различные отвлечения во время урока (например, учитель оставил класс и ушел за спортивным инвентарем или кто-нибудь из педагогов, администрации отвлекает учителя и т. п.), излишняя и малоэффективная словесная информация, неудовлетворительная дисциплина занимающихся.

Критерием оценки величины ОПУ выступает цифра, полученная после расчетов по указанной формуле. При этом, чем ближе она к 100%, тем эффективнее учитель использует время урока. При методическом анализе урока могут быть сделаны выводы: учитель недостаточно грамотно продумал ход урока; заранее не подготовил необходимое оборудование или

инвентарь; позволял себе неоправданные отвлечения во время урока; на какое-то время терял контроль над классом и др.

Моторная (двигательная) плотность урока представляет собой суммарное время двигательной активности одного *конкретного ученика* в течение всего времени урока, выраженное в процентах. Моторная плотность урока определяется по формуле: $МПУ = \frac{ВДА \text{ (ученика)}}{ВУ} \times 100\%$; где ВДА – суммарное время двигательной активности ученика (в мин); ВУ – время урока в минутах (35 или 45 мин).

Методика определения величины моторной плотности урока заключается в том, что из состава класса выбирается ученик (ученица), за которым ведется наблюдение в течение всего урока. Выбранный ученик, а также учитель, проводящий урок, не должны знать, за кем ведется наблюдение. Наблюдатель держит в руке секундомер и включает его в момент начала любых двигательных действий ученика (строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения, игры, аутотренинг и т.д.). По окончании выполнения упражнения или задания учителя секундомер выключается на время отдыха ученика до начала следующего упражнения или задания. Таким образом, секундомер суммирует время двигательной активности ученика, не учитывая времени отдыха, ожидания очереди выполнения упражнения, слушания объяснений учителя и т. д.

При анализе урока следует принимать во внимание, что на величину моторной плотности урока влияют такие факторы, как возраст учащихся, их количество в классе, количество мальчиков и девочек, уровень двигательной и физической подготовленности учеников, место проведения занятий, сложность поставленных задач, наличие и эффективность использования спортивного инвентаря и т. п.

Вместе с тем величина МПУ больше всего зависит от типа урока. Например, на уроках ознакомления с новым материалом и его разучивания моторная плотность урока будет невысокой: 20-25%. Однако данная цифра не может служить критерием плохой работы учителя. С другой стороны, если на уроке совершенствования изученного материала не продумана методика организации занятий и ученики тратят много времени в ожидании возможности выполнить упражнение, то моторная плотность величиной 20-25% должна быть одним из основных критериев низкой методической грамотности учителя.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что включает понятие «физическая культура личности»?
2. Назовите 2 компонента программы ?
3. Перечислите виды задач урока?
4. Дайте характеристику заключительной части урока.
5. Назовите типы уроков? Виды?

6. Чем отличается фронтальный метод организации учащихся от поточного?

7. Что характеризует двигательная плотность урока?

Лекция 5

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ: МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

1. Гимнастика до учебных занятий.
2. Физкультурные паузы.
3. Подвижные перемены.
4. Занятия в группах продленного дня.
5. Спортивный час.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня является неотъемлемой частью физического воспитания школьников.

1. Гимнастика до учебных занятий

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений.

При проведении гимнастики до учебных занятий решаются следующие задачи:

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

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

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с легкой пробежки. Заканчивают – подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу. Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1-2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»).

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

Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе, то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помо-

щью родителей. В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями в домашних условиях и к оказанию помощи своему ребенку.

2. Физкультурные паузы во время уроков

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

При проведении физкультурных пауз решаются следующие задачи:

- снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности;
- профилактика нарушений осанки;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- сформировать первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

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

До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки. Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3-4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых, доступных, проводимых в течение 1,5-3 минут.

Выполняются физкультурные паузы в проходах между партами. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу. Комплексы физкультурных пауз проводятся с большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха. Смена комплексов – 1 раз в неделю.

3. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах

Организуются учителями физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. Рекомендуются для проведения в младших и средних классах.

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

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- включить детей в активную двигательную деятельность;
- направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;

- решать задачи оздоровительной направленности;
- формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

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

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

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

4. Ежедневные физкультурные занятия на воздухе в группе продленного дня, спортивный час

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

На таких занятиях решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного эффекта;
- совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;
- вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

В содержание спортивного часа включаются упражнения и игры, ранее разученные детьми на уроках физической культуры: упражнения с большими и малыми мячами; разновидности бега; разновидности прыжков; метания; игры (не более 2-3); простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, вдаль), проводимые в игровой форме; спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед, зимой – лыжи, коньки, хоккей и т.д.) проводимые в игровой форме.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер, тем не менее он требует определенной организации. В настоящее время в практике школы *спортивный час* обычно проводят в форме урока.

МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Кружки физической культуры, кружки по подготовке к сдаче нормативов, секции по видам спорта, соревнования, спортивно-массовые мероприятия. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

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

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

Основные формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

1. **Кружки физической культуры** (кружки по общей физической подготовке) создаются для повышения уровня физической подготовленности и приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кружки работают на протяжении всего учебного года. Занятия проводят 1-2 раза в неделю по 45-60 минут под руководством инструкторов-общественников из числа учителей, старшеклассников, родителей и т.п. Содержание занятий составляют различные физические упражнения (в соответствии с программой), подвижные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей.
2. **Кружки по подготовке к сдаче нормативов** ФОК РБ. Задача – подготовить учащихся к сдаче тех или иных конкретных нормативов комплекса (например, в ходьбе на лыжах). Такой кружок организуется за 1-1,5 месяца до проведения соревнований. После проведения соревнований кружок прекращает свою работу, а вместо него открывается кружок по другому виду программы Комплекса (например, лыжи – легкая атлетика). Кружок работает 2-3 раза в неделю по 45-60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном упражнения и нормативы Комплекса.
3. **Спортивные секции** по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовка и выступление в соревнованиях по этому виду. Занятия проводят учитель физической культу-

ры или тренеры по видам спорта 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа в соответствии с программами ДЮСШ по виду спорта.

4. **Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования проводятся в соответствии с *положением* и *программой* соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается заявка на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. Могут проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетики, конькам, гимнастике. Широко практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие» (по программе ФОК РБ), «Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по основным разделам школьной программы).

5. **Массовые физкультурные мероприятия.** К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся.

Непосредственное руководство по проведению мероприятий осуществляют учителя физической культуры, координирует их работу и несет ответственность за нее – директор школы.

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

В структуру внеклассной работы учителя входят:

- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (консультации для учителей по проведению физкультурминут, использования физических упражнений и игр в перерывах между уроками, физкультурных занятий во время спортивного часа);

- организация и проведение физкультурно-оздоровительных и туристских мероприятий, спортивных соревнований круглогодичной спартакиады учреждения образования, физкультурных праздников, ежегодных Дней здоровья и т. д.;

- организация работы коллектива физической культуры учреждения образования путем привлечения физкультурного актива из числа учащихся;

- организация и проведение занятий (в том числе и для начальных классов) в секциях и кружках спортивной направленности;

- подготовка и участие сборных команд школьников учреждения образования в районных, городских, областных и республиканских соревнованиях;

- ремонт физкультурного инвентаря, уход за спортивным оборудованием в течение учебного года.

При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований рекомендуется использовать национальную символику и атрибутику. *Все спортивные соревнования круглогодичной*

спартакиады учреждения образования должны начинаться с подъема Государственного флага под гимн Республики Беларусь.

Внутри школьные, городские и районные соревнования и мероприятия планируются равномерно в течение учебного года и проводятся во внеурочное время, в том числе и во время осенних, зимних и весенних каникул, в форме физкультурных праздников, Дней здоровья и спорта, фестивалей и т. п. В целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы с учащимися рекомендуется большую часть соревнований и мероприятий проводить в субботу (шестой школьный день).

В целях пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди педагогических работников, учащихся и их родителей оформляются следующие **стенды нарядной агитации**: положение о круглогодичной спартакиаде учреждения образования; календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на учебный год; экран хода круглогодичной спартакиады; контрольные нормативы и тесты учебных программ; контрольные нормативы и требования физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества»; перечень домашних заданий и критерии их оценки; рекорды школы; лучшие спортсмены школы; спортивная жизнь школы.

Вопросы для самоконтроля:

- 1. Форма организации занятий, которая ускоряет вхождение организма в активную учебную работу?*
- 2. Чем отличается физкультурная пауза от физкультурной минутки?*
- 3. Роль и значение подвижных перемен?*

Лекция 6

**МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

- 1. Планирование как основа организации учебной работы. Требования к планированию в физическом воспитании. Виды планирования.*
- 2. Годовой план-график.*
- 3. Четвертной план.*
- 4. План-конспект урока.*

1. Планирование как основа организации учебной работы

Планирование – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в школе. Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы. Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий учителя и учащихся, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Требования к планированию в физическом воспитании

1. Целевая направленность педагогического процесса (определяется конечная достижимая цель).
2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса (определяются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, средства, методы, формы).
3. Учет закономерностей физического воспитания (законы развития двигательных умений и навыков, физических качеств, учет возрастных и психологических особенностей).
4. Конкретность планирования (учет учебно-материальной базы, климатических условий).

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

- для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;
- для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности;
- для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта,
- для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

- 1) быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определить конечную цель плана;
- 2) соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов физического воспитания;
- 3) по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам физического воспитания;
- 4) иметь преемственность с содержанием предыдущего и каждого последующего плана, а так же преемственность материала внутри самого плана;
- 5) быть реальным для выполнения запланированного;
- 6) быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

По срокам планирования различают следующие его **виды**: перспективное (на год), текущее (на четверть) и оперативное (на урок). Планирование учебного процесса по физической культуре в школе определяется базовым компонентом государственной учебной программы.

Министерством Образования Республики Беларусь утвержден перечень **документов планирования**:

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

2. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году (сетка часов)

Годовой план-график наиболее общий документ перспективного планирования. В период составления плана необходимо детально проанализировать работу, сделанную в минувшем учебном году, выяснить на какие разделы в текущем году следует обратить особое внимание.

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

Оформление плана-графика по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе может быть в нескольких вариантах.

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

- требования к знаниям (из учебной программы);
- основные учебные нормативы по освоению двигательных умений и навыков (из учебной программы);
- нормативные требования к физической подготовленности (из учебной программы).

Распределение учебного материала в годовом плане-графике

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

3. Четвертной рабочий план

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

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

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

4. План-конспект урока

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

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

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

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

Последовательная разработка содержания урока включает в себя следующие обязательные составляющие:

- выбор адекватных возрасту занимающихся и задачам урока средств и методов решения;
- определение необходимого оборудования и инвентаря, порядка его размещения и использования;
- определение рациональных форм организации деятельности учащихся на уроке;
- определение форм и методов контроля деятельности учащихся.

Все это компонуется в определенной форме плана-конспекта. Учеными-специалистами в области физического воспитания рекомендуются различные формы планов-конспектов.

Вопросы для самоконтроля:

- 1. Какие различают виды планирования по срокам?*
- 2. Назовите документы планирования?*
- 3. Дайте характеристику плана-конспекта урока.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ

Виды контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). Методы контроля(педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, пульсометрия, контрольные соревнования).

Педагогический контроль - это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель – определение связи между факторами воздействия (средства нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства.

В практике физического воспитания используют пять видов контроля:

1. предварительный (в начале учебного года, изучение занимающихся);
2. оперативный (во время урока пульс);
3. текущий (реакция организма на нагрузку после занятия);
4. этапный (в конце четверти или семестра);
5. итоговый (в конце учебного года).

УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ

1. Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре.

2. Критерии учета.

3. Оценка знаний.

4. Оценка техники.

5. Оценка физической подготовленности.

1. Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре

К учащимся в школе должны предъявляться требования, объективно отражающие индивидуальный уровень умений и навыков, развитие двигательных способностей на конкретном этапе обучения.

В соответствии с Законом «Об образовании в Республике Беларусь», «Правилами аттестации, перевода, организации выпускных экзаменов и выпуска учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования» проводится аттестация обучающихся в целях определения уровня усвоения учебного материала за определенный период обучения.

Аттестация по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в соответствии с нормами оценки результатов учебной деятельности учащихся, которые оцениваются в баллах.

Оценочная деятельность заключается в определении степени выполнения (решения) учащимися задач, поставленных перед ними в процессе обучения, а также на основании сопоставления реальных результатов их учебной деятельности с требованиями учебных программ и образовательных стандартов.

Количественным показателем оценки результатов учебной деятельности учащихся является отметка. Отметка – это результат процесса оценивания, его условно-формальное (знаковое) выражение в баллах.

Основными функциями оценки результатов учебной деятельности учащихся являются:

- образовательная, ориентирующая педагога на использование разнообразных форм, методов и средств контроля результатов обучения;

- стимулирующая, заключающаяся в установлении динамики достижений учащихся в усвоении знаний, характера познавательной деятельности и развитии индивидуальных качеств и свойств личности на всех этапах учебной деятельности;

- диагностическая, обеспечивающая анализ, оперативно-функциональное регулирование и коррекцию образовательного процесса и учебной деятельности;

- контролирующая, выражающаяся в определении уровня усвоения учебного материала при различных видах контроля и аттестации учащихся;

- социальная, проявляющаяся в дифференцированном подходе к осуществлению контроля и оценке результатов учебной деятельности учащихся с учетом их индивидуальных возможностей.

Выставляемая педагогом оценка должна быть объективной, исключая личные симпатии или антипатии по отношению к учащемуся и, в то же время, учитывающей индивидуальные особенности его психофизического развития.

Объективность оценки во многом зависит от адекватности установленных учителем критериев (требований), основанных на программно-нормативных документах, к двигательным и интеллектуальным возможностям учащихся, их возрасту, полу.

Освоение учащимися программного материала по физической культуре требует реализации принципа межпредметных связей, т. е. согласования с учебным материалом других образовательных областей.

2. Критерии учета успеваемости

Педагог на протяжении всего урока может оценивать следующие **виды деятельности учеников**, выводя итоговую отметку.

1. **Знания.** Общие теоретические сведения о социальной сущности физической культуры, медико-биологические основы развития организма, история физической культуры, знания основ видов движений, правил подвижных и спортивных игр, проведения соревнований, обеспечения безопасности при занятиях физическими упражнениями и т.д.

2. **Умения и навыки.** Контроль не только за результатом, но и за процессом освоения учащимися техники физических упражнений. Отметка выставляется как за законченное движение, так и за отдельные его элементы. Вместе с тем, учитель может оценивать методические, организаторские, инструкторские способности учащихся.

3. **Уровень развития двигательных способностей** в соответствии с программой, а также специальной физической подготовленности по различным видам физических упражнений, изучаемых в школе. Физическая подготовленность учащихся оценивается с помощью следующих контрольных упражнений: наклон вперед (см), челночный бег 4х9 (с), подтягивание (мальчики – количество раз), поднимание туловища (девочки – количество раз за 1 мин), прыжок в длину с места (см), бег на длинную дистанцию, которая зависит от параллели класса. Данные об уровне физической подготовленности учащихся должны использоваться для разработки и корректировки планирования учебного материала и подбора упражнений для домашних заданий. Сведения об индивидуальном уровне физической подготовленности учащихся сообщаются родителям на собраниях и педагогических советах.

4. **Домашние задания.** Самостоятельное разучивание упражнений, выполнение упражнений тренировочного характера, написание рефератов на физкультурную тематику, сбор и анализ спортивной информации.

По направленности домашние задания могут быть трех видов: а) на освоение техники отдельных упражнений или комплексов; б) на развитие одного или нескольких двигательных качеств; в) на усвоение теоретических знаний.

Качество домашнего задания проверяется в процессе урока: анализируется упражнение, исправляются ошибки в выполнении заданных на дом упражнений, дается новое домашнее задание с разъяснением интенсивности упражнений, способа их выполнения в условиях жилой комнаты, двора, школьного спортивного городка и т. д.

В зависимости от вида задания, сроки, на которые они задаются, могут быть в пределах двух-трех дней (первый и третий виды), одного-двух месяцев (второй вид).

В общеобразовательных школах (школах-интернатах), лицеях, гимназиях домашние задания должны задаваться учащимся с учетом возможности и реальности их выполнения.

Домашние задания по физкультуре не задаются учащимся подготовительных классов начальной школы на выходные дни, всем учащимся на каникулярный период.

Объем выполнения домашних заданий для учащихся средних и старших классов по физической культуре не должен превышать 30 мин.

5. Прилежание. Должная оценка выставляется ученику за сознательную дисциплину, чувство ответственности, добросовестное отношение к труду, спортивному оборудованию, инвентарю.

3. Оценка знаний

Достижения учащихся по знаниям оцениваются в соответствии с общепринятыми критериями. Для этого выделяется пять уровней усвоения учебного материала.

Первый уровень (низкий) – действия на узнавание, распознавание и различение понятий (объектов изучения).

Второй уровень (удовлетворительный) – действия по воспроизведению учебного материала (объектов изучения) на уровне памяти.

Третий уровень (средний) – действия по воспроизведению учебного материала (объектов изучения) на уровне «понимания»; описание и анализ действий с объектами изучения.

Четвертый уровень (достаточный) – действия по применению знаний в знакомой ситуации по образцу; объяснение сущности объектов изучения; выполнение действий с четко обозначенными правилами; применение знаний на основе обобщенного алгоритма для решения новой учебной задачи.

Пятый уровень (высокий) – действия по применению знаний в незнакомых, нестандартных ситуациях для решения качественно новых задач; самостоятельные действия по описанию, объяснению и преобразованию объектов изучения.

Каждый уровень включает по две градации с соответствующими качественными характеристиками.

4. Оценка техники физического упражнения

При оценке уровня сформированности любого двигательного умения и навыка предлагается учитывать незначительные, значительные и грубые ошибки.

Незначительные ошибки характеризуются минимальным отклонением от стандартной техники (образца), которое не нарушает основу обще

приобретенной биодинамической структуры движений; незначительные ошибки в деталях техники упражнений, которые не снижают качества показателя этого движения. За незначительные ошибки оценка может быть снижена на 1-2 балла.

Значительные ошибки характеризуются *минимальным* отклонением от стандартной техники, которое не изменяет биодинамической структуры движений, но снижает количественные показатели или увеличивает время для выполнения упражнений. Значительное отклонение в деталях техники физических упражнений, которое снижает количественные показатели или увеличивает время на освоение этого двигательного действия. За значительные ошибки оценка может быть снижена на 3-6 баллов.

Грубые ошибки характеризуются *значительными* отклонениями от основ и деталей техники, которые препятствуют формированию основного двигательного стереотипа (навыка) и отрицательно отражаются на результативности этого упражнения. За грубые ошибки оценка может быть снижена на 7-9 баллов.

В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделены три основных уровня освоения движения: низкий (умение), средний (навык-репродукция), высокий (вариативный навык). Им предшествует состояние «предумение», когда уже сформировано определенное представление о движении, но оно выполняется учащимися с грубыми ошибками, искажающими технику. В основу критериев оценки двигательных умений и навыков положены показатели, сложившиеся в методике физического воспитания.

Требования к двигательным умениям и навыкам

Баллы	Показатели оценки
0	Отсутствие результатов учебной деятельности
1	Выполненное упражнение отдаленно напоминает оригинал, показанный учителем или его помощником
2	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по частям, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными частями упражнения
3	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, со значительным нарушением амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения.
4	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, с незначительными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения

5	Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца, с указанием на его общие и отличительные существенные признаки без их объяснения.
6	Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, автоматизированно, ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца, с объяснением его элементов.
7	Упражнение выполнено без оказания помощи, автоматизированно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением закономерных связей его элементов
8	Упражнение выполнено самостоятельно, автоматизированно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже среднего уровня (5 баллов)
9	Упражнение выполнено в частично измененной ситуации, самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже среднего уровня (6 баллов)
10	Упражнение выполняется самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации по выбору ученика, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже достаточного уровня (7 баллов)

5. Оценка физической подготовленности

В начале учебного года и в конце проводится проверка физической подготовленности и физического развития учащихся.

Методика проведения тестирования. Все тесты принимаются в спортивном зале, за исключением бега на выносливость и бега на лыжах.

Перед обследованием необходимо провести стандартную разминку и настроить занимающихся на достижение максимально возможного индивидуального результата в каждом упражнении.

Контрольные упражнения выполняются в соответствии с изложенными ниже правилами.

1. Наклон вперед. Испытуемый садится на пол со стороны знака «-» на нанесенной разметке так, чтобы пятки находились на ширине плеч на линии А - Б, но ее не касались. Ступни вертикально. Выполняются 2 предварительных наклона и один зачетный с задержкой 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев (отрицательный или положительный) с точностью до 1,0 см.

2. Подтягивания (юноши). Исходное положение – вис хватом сверху. Подтягивание осуществляется до момента перехода подбородком линии перекладины, без пауз отдыха. Засчитывается количество раз, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки). Ноги в коленях согнуты (угол 90°), партнер придерживает ноги за голеностопный сустав. Руки крест-накрест, кисти к плечам. При поднимании туловища коснуться локтями колен, при опускании – лопатками пола. Выполняется на гимнастическом мате.

4. Челночный бег 4x9 м. На полу в спортивном зале проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м. За одной из них в полукруге, радиусом 50 см, лежат 2 деревянных бруска размером 5x5x10 см, а за другой находится испытуемый. Расстояние между брусками – 10 см. По команде «Марш!» испытуемый бежит к брускам, поднимает один из них, возвращается к старту, кладет брусок за линию, бежит за вторым бруском и возвращается, пересекая стартовую линию. Бросать бруски запрещается. Время фиксируется в момент пересечения финишной линии с точностью до 0,1 с. Можно стартовать парами, но на двух станциях.

5. Прыжок в длину с места. Проводится на твердом покрытии без обуви и только в условиях зала. Исходное положение ступни параллельно на ширине плеч. Прыжок выполняется одновременным толчком двумя ногами со взмахом рук. Приземляться только на обе ноги. Отсчет – по пятке, расположенной ближе к месту отталкивания. Разрешаются 3 попытки. Для выполнения теста расчерчиваются старт и зона приземления. Измерения проводят с точностью до 1 см.

6. Бег на выносливость: 900-1200 (м), 900 (д) – 1-4 класс; 1200-1500 м (юн), 1000-1100 (д) – 5-11 класс. Осуществляется по правилам легкой атлетики. Фиксируется время с точностью до 1 с. Рекомендуется принимать норматив в присутствии медицинского работника.

Критерием оценки физической подготовленности является положительная динамика результатов выполнения учащимся тестов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите критерии учета успеваемости на уроке физической культуры?
2. Какие выделяют ошибки техники?
3. Перечислите контрольные нормативы школьной программы.

ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВНЕШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Занятия в ДЮСШ, ФОКах, мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях, местах массового отдыха, туристских лагерях.

В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (**ДЮСШ**) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (**СДЮШОР**).

Основное назначение детско-юношеских спортивных школ – подготовка юных спортсменов и приобщения к массовой физической культуре детей и молодежи от 6 до 18 лет, создание необходимых условий для самореализации спортивно одаренных детей, попадания их в составы сборных команд страны по видам спорта. Практически все отечественные олимпийские чемпионы и чемпионы мира и Европы делали свои первые шаги в спорте именно в ДЮСШ.

2. Занятия в центрах, домах, станциях детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов), дворцах спорта для детей и юношества, школах спортивных танцев, детских образовательно-оздоровительных центрах и др.

3. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах (**ФОК**).

4. Физкультурные мероприятия в **летних и зимних оздоровительных лагерях**. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта. Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.); занятия в общелагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады.

5. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других **местах массового отдыха**.

6. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования *по месту жительства* или в физкультурно-спортивных клубах (**ФСК**).

7. Учебно-тренировочные занятия и массово-оздоровительные мероприятия в *туристских лагерях*, на туристских базах.

Разнообразные формы организации занятий физической культурой и спортом создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения, способствуют вовлечению школьников в спортивно-оздоровительную деятельность, повышают роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

(зарядка, физкультурные минутки, индивидуальные занятия, активный отдых, участие с родителями в соревнованиях-конкурсах, семейные походы)

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:

- 1) *утренняя гигиеническая гимнастика* (зарядка);
- 2) *физкультурные минутки* (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30-35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40-45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;
- 3) *индивидуальные занятия* различными физическими упражнениями в домашних условиях: йога, калланетик, атлетическая гимнастика, аэробика, шейпинг и др;
- 4) *активный отдых* на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, роликовых коньках, сноуборде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 ч;
- 5) *участие* совместно с родителями в различных *соревнованиях-конкурсах* (типа «Мама, папа, я – спортивная семья») и викторинах;
- 6) *семейные походы* (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;
- 7) *закаливающие процедуры*, применяемые после зарядки, самостоятельных занятий физическими упражнениями или перед сном.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны:

- периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни;

- приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой;
- следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику физкультурным мероприятиям в летних оздоровительных лагерях.
2. Что относится к форме активного отдыха в семье?
3. Как называется семейный спортивный конкурс?
4. Что относится к индивидуальным занятиям в семье?

Лекция 9

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

1. Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Требования к компетентности учащихся ПМГ и СМГ.
2. Методика и особенности занятий по физическому воспитанию в СМГ
3. Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ.

1. Задачи и организация работы по физическому воспитанию

Все учащиеся общеобразовательных учреждений не реже одного раза в год должны проходить углубленный медицинский осмотр. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития для занятий на уроках физкультуры школьники распределяются на медицинские группы: основную (ОМГ), подготовительную (ПМГ), специальную (СМГ) и группу лечебной физической культуры (ЛФК).

Учителю физкультуры следует помнить, что ученики, не прошедшие медосмотр, к занятиям по физкультуре не допускаются.

Уроки физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе (имеющие низкий уровень физического развития, физической подготовленности, хронические заболевания в стадии ремиссии) проводятся вместе с учащимися основной группы согласно рекомендациям врача.

Требования к компетентности учащихся ПМГ и СМГ

знать:

- сущность и содержание основных оздоровительных программ;

- психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;
- профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- основы организации и методики общей физической подготовки;

уметь:

- использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
- организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Учебные занятия со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, организуются и проводятся отдельно от уроков физической культуры педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку. Наполняемость специальной группы 8-12 учащихся.

Физкультурные занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к группе ЛФК, проводятся медицинским работником в лечебно-профилактическом учреждении.

У учителя физической культуры, который проводит занятия в СМГ, должны быть четвертные планы распределения учебного материала, планы-конспекты уроков.

Учащиеся, временно освобожденные от занятий на уроках физкультуры, а также отнесенные по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК, присутствуют на уроках физической культуры и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным им видам учебной деятельности. Как правило, это изучение теоретических тем, оказание помощи в подготовке инвентаря, установке оборудования, судействе соревнований и др.

Учитель должен разъяснять школьникам с ослабленным здоровьем, что они на основании медицинских справок освобождаются не от уроков физической культуры, а от занятий (т. е. двигательной активности) во время урока.

При составлении школьного расписания не допускается проведение как уроков физической культуры, так и занятий СМГ в течение трех дней подряд, более одного раза в неделю первыми и последними уроками. Занятия СМГ могут планироваться в расписании учебного дня или после уроков первой смены, а также до начала уроков второй смены.

При наличии необходимых условий (материальная база, педагогические кадры) занятия с учащимися СМГ могут быть организованы одновременно с занятиями всего класса. Например, один учитель проводит урок физической культуры и здоровья, а другой – занятия в СМГ.

Занятия с учащимися СМГ должны быть организованы с начала учебного года и продолжаться в течение всего учебного года. Комплектование СМГ на начало учебного года проводится медицинским работником на основании результатов предыдущего углубленного медосмотра учащихся (в прошедшем учебном году) с учетом изменений, произошедших за период летних каникул.

Количество СМГ на *начало каждого полугодия* утверждается приказом директора учреждения образования на основании сведений, представляемых медицинским работником.

В общеобразовательных учреждениях на начало учебного года должны быть следующие документы:

- приказ об организации и проведении углубленного медицинского осмотра учащихся;
- приказ о результатах углубленного медицинского осмотра учащихся;
- журнал (или специально отведенные страницы в классном журнале) учета работы СМГ;
- приказ (на каждое учебное полугодие) о комплектовании и организации занятий СМГ;

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК, при промежуточной аттестации за четверть, триместр и итоговой аттестации за учебный год в классном журнале делается запись «Зачтено».

Учащимся, полностью освобожденным по состоянию здоровья от занятий на уроках физкультуры и не отнесенным ни к одной из четырех медицинских групп по физической культуре, в классном журнале в графах для четвертных, триместровых, годовых отметок вносится запись «Освобожден(а)».

Основными *задачами* физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для школьников имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе и т.п.

2. Методика и особенности занятий по физическому воспитанию в СМГ

Схема построения уроков СМГ в принципе не отличается от обычных занятий физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

Подготовительная часть (15-20 минут) включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно, на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В вводную часть должны войти такие элементы, как построение, опрос о самочувствии, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе, упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части урока (15-20 минут) школьники овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную физическую нагрузку и оптимальное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

В заключительной части урока (5-10 минут) необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятия. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, упражнения на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя. В конце урока определяется частота пульса занимающихся, подводятся итоги, дается задание на дом.

Уроки рекомендуется проводить на открытом воздухе, на школьных площадках, стадионе. При этом должно строго соблюдаться соответствие спортивной формы погоде для предупреждения переохлаждения или перегревания. В прохладную погоду подготовительную и заключительную часть урока можно проводить в помещении.

3. Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ

Специальные медицинские группы комплектуются по следующим группам заболеваний:

группа «А» – учащиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;

группа «Б» – учащиеся с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водносолевого обменов и заболеваниями почек;

группа «В» – учащиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции (сколиоз, плоскостопие).

Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В

Группа А

Показаны физические упражнения: общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. В занятиях широко используется перемена положения тела, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Учащимся, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением

возможную раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения: значительные длительные нагрузки выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий учащихся, имеющих близорукость, должны быть исключены упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Группа Б

Показаны физические упражнения: для учащихся, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде до 15-20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

Группа В

Показаны физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Учащимся, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп). Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя и при развернутых стопах. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ – **дифференцированный подход**, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенно-

стей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на занятии не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее;
- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав 2 повторения, менее подготовленные – одно;
- при проведении игр слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 минуты;
- в 1-й четверти рекомендуется 5-7 минут основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите задачи врачебного контроля.
2. Перечислите особенности методика занятий по физическому воспитанию в СМГ.
3. Кто из учителей может вести занятия со спецмедгруппой?
4. Какова наполняемость СМГ?

Список использованных источников

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2012. – 416 с.
2. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебно-метод. комплекс по учебной дисциплине для спец. (направление спец.) 1-01 03 72 Дошкольное образование / сост.: В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий; Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П.М. Машерова", Ин-т повышения квалификации и переподготовки кадров, Фак. переподготовки кадров. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 187 с.
3. Теория и методика физического воспитания: пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по спец. 1-03 02 01 Физическая культура / под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича; М-во образования Республики Беларусь, УО "Белорус. гос. пед. ун-т имени Максима Танка". – Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.
4. Теория и методика физического воспитания: типовая учеб. программа для учреждений высш. образования по спец. 1-03 02 01 Физическая культура / [сост.: А.Г. Фурманов, Л.И. Кузьмина]; М-во образования РБ, УМО по образованию в обл. физ. культуры. – Минск, 2013. – 31 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по напр. подгот. "Педагогическое образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.
6. Латыпов, И.К. Урок физической культуры: каким ему быть в начальной школе? / И.К. Латыпов// Начальная школа. – 2008. – N 10. – С. 60-64.
7. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 5. – С. 33-35.
8. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений по спец. "Дошк. образование. Доп. специальность" / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2010. – 288 с.
9. Шпак В.Г. Теория и методика физического воспитания: краткий курс лекций для спец. 1-03 02 01 "Физическая культура" со специализациями / В.Г. Шпак, А.А. Синютич; М-во образования РБ, УО "Витебский гос. ун-т им. П.М. Машерова". – 2-е изд., доп. и перераб. – Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П.М. Машерова", 2007. – 168 с.
10. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп., внесенными Законом Республики Беларусь от 4 янв. 2014 г. – Минск: Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2014.- 400 с.
11. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 №125-3 «О физической культуре и спорте».
12. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие: [метод. рекомендации и нормативные требования] / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
13. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высш. образования / [сост. В.А. Коледа [и др.]; М-во образования Республики Беларусь. – Минск, 2017. – 33 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

КОДЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ОБ ОБРАЗОВАНИИ РАЗДЕЛ 2, ГЛАВА 5

Статья 41. Охрана здоровья

2. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

- 1.1. оказание медицинской помощи;
- 1.2. определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий (занятий), продолжительности каникул;
- 1.3. обязательное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний их жизни или здоровья при привлечении к работам в период прохождения производственной практики (стажировки);
- 1.4. пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- 1.5. организацию оздоровления;
- 1.6. создание условий для занятий физической культурой и спортом;
- 1.7. профилактику и пресечение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потребления наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических и других одурманивающих веществ в учреждении образования, иной организации, у индивидуального предпринимателя, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, и на их территориях.

Статья 51. Требования, предъявляемые к педагогическим работникам

1. Основные требования, предъявляемые к педагогическим работникам, определяются квалификационными характеристиками, утверждаемыми в порядке, установленном законодательством.
2. Педагогическую деятельность не могут осуществлять лица:
 - 2.1. лишенные права заниматься педагогической деятельностью;
 - 2.2. имеющие судимость;
 - 2.3. признанные недееспособными или ограниченно дееспособными;
 - 2.4. не имеющие права заниматься педагогической деятельностью в случаях, предусмотренных законодательными актами.
3. При возникновении в период осуществления педагогической деятельности обстоятельств, препятствующих ее осуществлению и предусмотренных пунктом 2 настоящей статьи, осуществление педагогической деятельности прекращается в соответствии с законодательством.

Статья 53. Обязанности педагогических работников

1. Педагогические работники обязаны:

- 1.1. осуществлять свою деятельность на профессиональном уровне, обеспечивающем реализацию образовательных программ, программ воспитания;
 - 1.2. соблюдать правовые, нравственные и этические нормы;
 - 1.3. уважать честь и достоинство обучающихся и других участников образовательного процесса, воспитанников;
 - 1.4. повышать свой профессиональный уровень, проходить аттестацию;
 - 1.5. вести здоровый образ жизни, пропагандировать его среди обучающихся;
 - 1.6. соблюдать специальные условия, необходимые для получения образования лицами с особенностями психофизического развития;
 - 1.7. проходить предварительный медицинский осмотр при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры в порядке, устанавливаемом Министерством здравоохранения Республики Беларусь.
3. Педагогическим работникам запрещается использовать образовательный и воспитательный процессы в политических целях или для побуждения обучающихся к действиям, противоречащим Конституции Республики Беларусь и законодательству.

Приложение Б

ОСНОВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕРМИНЫ

(Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»)

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая культура личности – часть физической культуры индивида. Представляет собой органическое единство мотивации физкультурных и спортивных занятий, необходимых для ее удовлетворения знаний, двигательных и методических умений, навыков, уровня функциональных возможностей организма, активной физкультурной или спортивной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура и здоровье» – основная форма физического воспитания. Ее изучение обеспечивает физкультурное образование, формирование физической культуры личности, оздоровление и рекреацию.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическая подготовленность – состояние спортсмена, приобретаемое в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Физические упражнения – двигательные действия, выполняемые для приобретения и усовершенствования физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), умений и двигательных навыков.

Физкультурное образование – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическое развитие – биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Спорт – социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях.

Соревнование – различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, в которых осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности к обеспечить их максимальное проявление.

Спортивное достижение – показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортивная тренировка – основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

Спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей в спорте.

Олимпийские игры – крупнейшие комплексные спортивные соревнования современности, проходящие каждые четыре года.

Лечебная физическая культура – область физической культуры, в которой средства физической культуры используются с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья, трудоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса.

Адаптивная физическая культура – вид (область) физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инва-

лидов, используемый с целью максимально возможного развития жизне- способности, подготовки к трудовой, учебной и спортивной деятельности.

Рекреативная физическая культура – отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, развлечения), а также естественных сил природы.

Олимпийское движение в Беларуси – составная часть международного олимпийского движения, целью которого являются пропаганда идей олимпизма, развитие спорта и укрепление международного сотрудничества.

Паралимпийское движение Беларуси – составная часть международного паралимпийского движения, целью которого является укрепление международного спортивного сотрудничества спортсменов-инвалидов.

Спортсмен – физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом (видами) спорта, принимающее участие в спортивных соревнованиях.

Коллектив физической культуры – добровольное объединение граждан без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к спортивным соревнованиям и участия в них.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физкультурно-спортивные сооружения – объекты, предназначенные для проведения занятий физической культурой и спортивных соревнований.

Приложение В

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ

Основу безопасности учащихся во время уроков физкультуры, внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий и участия в соревнованиях составляет соблюдение специальных правил и требований.

Требования безопасности, предъявляемые к учащимся при выполнении гимнастических упражнений

Учащиеся обязаны:

заниматься на гимнастических снарядах, тренажерах и приспособлениях только в присутствии учителя (преподавателя);

в местах соскоков со снаряда положить гимнастический мат; при укладке матов следить за тем, чтобы их поверхность была ровной, чтобы маты лежали плотно прилегая друг к другу;

при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные учителем (преподавателем) интервалы;

при выполнении прыжков и соскоков со снарядов мягко приземляться на полусогнутые в коленях ноги, пружинисто приседая;

обучаться правильной страховке и само страховке, оказывать помощь друг другу под руководством учителя (преподавателя);

без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;

перед выполнением упражнений периодически очищать рабочую поверхность перекладины, которая должна быть сухой, гладкой. Выполняя упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, использовать магнезию;

не выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями и при наличии на них свежих мозолей;

при занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливать в соответствии с индивидуальными данными (примерно на уровне длины предплечья и кисти);

после занятий тщательно вымыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прервать занятие, поставить в известность учителя (преподавателя) и обратиться за медицинской помощью к врачу или медсестре;

при выполнении упражнений другими учащимися не находиться близко к снаряду, а также в местах соскока или приземления;

быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;

устанавливать гимнастические снаряды и тренажеры только по поручению и под контролем учителя (преподавателя), использовать их строго по назначению;

при изменении высоты жердей брусьев вначале ослабить винты, затем одновременно поднимать жерди, удерживая их за оба конца. Каждый раз перед выполнением упражнений на брусьях проверять, закреплены ли стопорные винты;

при установке гимнастических прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны выдвигать ножки у «коня» и «козла», предварительно наклонив снаряд в сторону.

Учащимся запрещается:

поднимать или опускать жерди брусьев, держась за ее металлическую часть (опору);

переносить или перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств;

выполнять упражнения на снарядах без их натяжения растяжками;

устанавливать гимнастические снаряды без поручения или разрешения учителя (преподавателя), без помощников и без предварительного их удержания.

Требования безопасности, предъявляемые к учащимся при выполнении легкоатлетических упражнений

Во избежание травм при занятиях легкоатлетическими упражнениями учащимся необходимо соблюдать следующие требования безопасности:

выполнять бег на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке;

при групповом старте во время бега не допускать внезапных резких остановок, чтобы на вас не натолкнулся сзади бегущий учащийся;

при выполнении прыжков в длину и высоту желательно подкладывать в обувь под пятку мягкие резиновые прокладки;

после каждого прыжка тщательно разрыхлять и выравнивать песок в месте приземления прыжковой ямы;

не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком фунте;

не допускать приземления с опорой на руки; после финиша не допускать торможения опорой руками о стену;

перед метанием гранаты, мяча или толканием ядра убедиться в отсутствии людей в направлении метания;

выполнять метание только после команды учителя (преподавателя);

не подавать друг другу снаряд, находящийся в секторе для метания, броском;

не ловить руками летящие метательные снаряды;

не находиться в секторах для метаний, прыжков, а также на беговых дорожках, не переходить их;

не выходить в сектор для метаний за снарядом без команды или разрешения учителя (преподавателя);

перед метанием снаряда обязательно вытереть его ветошью насухо;

не оставлять грабли и лопаты в местах приземления (прыжковой яме);

грабли класть на землю только зубьями вниз;

при переобувании беговые туфли класть шипами вниз.

Требования безопасности, предъявляемые к учащимся при занятиях лыжной подготовкой

Учащиеся обязаны:

получая лыжный инвентарь, ознакомиться с состоянием креплений (замков), рабочей поверхности лыж, лыжных палок и при обнаружении дефектов сообщить об этом учителю;

подбирать лыжные ботинки по размеру ноги с учетом использования теплых носков;

во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви. Почувствовав боль, ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и, получив разрешение учителя (преподавателя), следовать на базу;

в холодную погоду следить за собой (и своими товарищами) и при появлении первых признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: уши, нос, щеки) немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно обмороженное место и, получив разрешение учителя (преподавателя), следовать на базу;

обязательно предупредить учителя (преподавателя) или судей соревнований, если во время занятий (соревнований) по каким-либо причинам пришлось сойти с дистанции;

строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (4-5 м), при спусках с гор (не менее 30 м);

не выставлять лыжные палки вперед при спусках, не останавливаться у подножья горы, помнить, что вслед спускаются товарищи;

не пересекать лыжню, лыжные горки вблизи движущихся учащихся;

предупредить учителя (преподавателя) при поломке лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути и, после его разрешения, следовать на лыжную базу;

систематически смазывать лыжи специальной мазью, соответствующей температуре воздуха;

не заниматься на неподготовленном лыжном инвентаре, в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки. Одежда для лыжной подготовки должна быть теплой, легкой и свободной, не сковывающей движения;

во избежание столкновения на учебной лыжне передвигаться в одном направлении со всем классом, например, против часовой стрелки;

не выходить на лыжню без лыж.

Требования безопасности, предъявляемые к учащимся при обучении плаванию

Водная среда является местом повышенной опасности для человека. Каждый ученик при посещении бассейна или открытых водоемов должен не только знать, но и строго соблюдать следующие требования безопасности:

неукоснительно выполнять все требования учителя (преподавателя) при выполнении упражнений, как на суше, так и на воде;

при мышечных судорогах стараться держаться на воде и громко позвать на помощь;

при оказании вам помощи на воде не хватать спасающего, а помочь сильными действиями буксировать вас к бортику бассейна или берегу;

перед занятиями, проводимыми в бассейне, предварительно ознакомиться с требованиями безопасности занятий и строго их соблюдать;

перед плаванием в бассейне, а также после занятий принять душ. Учащимся запрещается:

заниматься в бассейне без предварительного медицинского осмотра и разрешения врача;

заниматься плаванием при недомогании и повышенной температуре, а также при наличии кожных заболеваний или повреждении кожных покровов;

входить или погружаться в воду без разрешения учителя, дежурного персонала, инструктора по плаванию;

плыть без команды или заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;

баловаться в воде, удерживать товарища под водой, опрокидывать его на спину, тащить за отдельные части тела;

прыгать в воду головой вниз на мелкой части бассейна; без разрешения учителя (преподавателя) прыгать в воду с вышки, особенно если вблизи от нее находятся другие пловцы;

сталкивать в воду товарища, находящегося рядом с бортиком или с краем вышки;

на открытых водоемах входить в воду в местах, запрещенных для купания, подплывать близко к лодкам и катамаранам, нырять в воду с лодок и других плавсредств.

Требования безопасности, предъявляемые к учащимся при занятиях спортивными и подвижными играми

Занятия спортивными и подвижными играми проводятся как в спортивных залах, так и на открытых площадках. При этом учащиеся должны знать и соблюдать следующие требования безопасности:

заниматься спортивными и подвижными играми допускаются учащиеся в спортивной обуви и спортивной форме;

входить в спортивный зал или выходить на спортивную площадку только после разрешения учителя (преподавателя);

использовать игровой инвентарь, соответствующий возрасту; использовать игровое оборудование, установленное в соответствии с правилами соревнований;

не использовать инвентарь и оборудование, имеющие видимые дефекты. При обнаружении дефектов сообщить об этом учителю (преподавателю);

чередовать игровую деятельность с паузами отдыха; строго соблюдать правила спортивных и подвижных игр; избегать падений, столкновений с игроками, толчков и ударов игроков по рукам и ногам;

в случае падения необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий;

начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя (преподавателя);

при получении травмы прервать занятие, поставить в известность учителя (преподавателя) и обратиться за медицинской помощью к врачу или медсестре.

Приложение Г

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В деятельности учителя физической культуры выделяют три основных этапа: 1) подготовка к процессу физического воспитания; 2) практическая деятельность на уроке; 3) контроль за эффективностью педагогического процесса. Каждый из этих этапов включает в себя определенные виды деятельности.

Схема педагогического анализа урока

1. Общие сведения.

1. Класс _____
2. Число учащихся по списку _____ занималось _____
3. Дата проведения _____
4. Продолжительность урока _____
5. Место проведения _____
6. Ф.И.О. учителя (студента) проводившего урок _____

2. Подготовка учителя к уроку.

Конспект урока

1. Перечислить задачи, намеченные на урок.
2. Дать оценку правильности постановки задач (их конкретность, трудность, соответствие их четвертному плану и программе).
3. Высказать мнение о последовательности, целесообразности и взаимосвязи упражнений отдельных частей урока; отразить соответствие содержания урока и отдельных его частей поставленным задачам, программным требованиям и возрасту занимающихся.
4. Оценить правильность структуры занятия, целесообразность распределения времени по частям урока и в отдельных упражнениях, дозировки упражнений.
5. Дать оценку умению учителя определять и записывать в конспекте методику организации и обучения учащихся, определить соответствие методики обучения и воспитания задачам, содержанию урока, подготовленности занимающихся.
6. Дать характеристику внешнему оформлению конспекта: соответствие установленной форме, правильность терминологии, соблюдение правил записи упражнений, аккуратность.
7. Общее впечатление о методической подготовке учителя.

Подготовка мест занятий.

Подготовленность учащихся к уроку:

1. Роль дежурного в своевременной подготовке к уроку оборудования и инвентаря, в контроле за переодеванием учащихся.
2. Единство формы и соответствие ее общим требованиям и конкретным условиям проведения урока.
3. Наличие заранее подготовленного актива для ведения урока.

Личная подготовка учителя к уроку.

Внешний вид (аккуратность, подтянутость, соответствие костюма характеру практических занятий).

3. Проведение урока педагогом:

Проведение подготовительной части урока:

1. Своевременность начала урока. Организация учащихся.
2. Манера изложения задач урока (психологический настрой учащихся на сознательное и активное овладение учебным материалом урока).
3. Методы организации учащихся (фронтальный, поточный, круговой) в подготовительной части, их целесообразность.
4. Целесообразность использования помещения.
5. Умение правильно выбрать место для показа и выполнения физических упражнений.
6. Качество и методическая ценность словесного метода руководства (правильность подачи команд, содержательность голоса, знание терминологии).
7. Качество и методика показа упражнений.
8. Правильность применения методов обучения физическим упражнениям.
9. Умение предупреждать и исправлять ошибки, регулировать нагрузку.
10. Анализ общей и рабочей плотности первой части урока, целесообразность использования времени на отдельные компоненты деятельности учащихся и учителя.
11. Соответствие отдельных упражнений первой части урока задачам основной части урока и записям в конспекте.

Проведение основной части урока:

1. Целесообразность методов организации учащихся поставленным задачам урока, условиям и возрасту занимающихся.
2. Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, целесообразность организации страховки и помощи.
3. Соблюдение методических принципов физического воспитания: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности; прогрессирования.
4. Характеристика и результативность методов обучения: целостного, по частям или комбинированного.
5. Методы воспитания физических качеств, их эффективность в решении задач разносторонней физической подготовки.
6. Соответствие нагрузки условиям урока и особенностям занимающихся. Своевременность и ценность указаний, направленных на исправление

ошибок, на лучшее качество выполнения упражнений.

7. Проверка и оценка знаний учащихся, организация текущего учета успеваемости. Применение домашних заданий и их проверка.

8. Приемы руководства учащимися, умение организовать актив; дисциплина учащихся, их активность, самостоятельность.

9. Соответствие общей и моторной плотности основной части урока, типу урока, его задачам и возрасту занимающихся. Целесообразность распределения времени основной части урока по отдельным снарядам и упражнениям.

10. Реакция со стороны учителя на положительные и отрицательные стороны (поступки) учащихся.

11. Чему в процессе урока научились учащиеся, какие получили знания.

12. Эмоциональная сторона занятий.

Проведение заключительной части урока:

1. Соответствие заключительных упражнений уроку, их роль в регулировании нагрузки.

2. Умение подвести итог урока.

3. Своевременность окончания урока (причины задержки учащихся на перемену).

4. Организованный уход с места занятий (зала, площадки, ...).

5. Целесообразность использования времени третьей части урока.

4. Выводы и предложения.

1. Выполнение поставленных задач. Отклонение от плана-конспекта и причины. Образовательная ценность урока.

2. Ценность урока с точки зрения физического воспитания. Умение регулировать нагрузку. Оздоровительная ценность урока.

3. Общая и моторная плотность урока. Целесообразность использования времени на уроке.

4. Воспитательная ценность урока.

5. Общая оценка проведения урока.

6. Рекомендации по улучшению качества проведения урока.

Приложение Д

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

На базе учреждений образования создаются в период каникул оздоровительные лагеря с круглосуточным и дневным пребыванием детей. Из перечня задач, стоящих перед оздоровительным лагерем, можно выделить:

- создание условий для оздоровления детей средствами физической культуры;
- формирование у учащихся навыков здорового физически активного образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью;

- активное приобщение школьников к регулярным занятиям различными видами спорта.

Одной из наиболее эффективных форм работы является организация и проведение в течение каждой смены разнообразных физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований. При этом необходимо придерживаться следующих требований:

при проведении мероприятий и соревнований строго соблюдать правила безопасности;

спортивные соревнования проводить по наименее травмоопасным и хорошо знакомым видам спорта, входящим в учебную программу по физической культуре;

физкультурно-оздоровительные мероприятия проводить ежедневно с максимальным охватом учащихся;

содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий составлять с учетом возрастно-половых особенностей учащихся;

при подборе практических заданий соблюдать принципы доступности, зрелищности, эмоциональности, скоротечности;

все физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования должны носить в первую очередь оздоровительный характер.

Среди разнообразных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы наиболее эффективными являются утренняя гимнастика, физкультурные праздники, спортивные соревнования, конкурсы, викторины, дни здоровья, подвижные и народные игры, эстафеты, прогулки и походы, и т. д. Они расширяют и углубляют знания учащихся о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований у детей формируется стойкая мотивация для занятий тем или иным видом спорта.

Школьники, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, так же привлекаются к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Они могут оформлять места соревнований, участвовать в мероприятиях в качестве членов жюри, судей соревнований, могут участвовать в различных конкурсах (например, рисунков на спортивную тему), викторинах.

Продолжительность мероприятий, как правило, не должна превышать одного-двух часов для учащихся 1–4 классов и двух-трех часов для учащихся 5–9(10) классов.

Тематика физкультурно-оздоровительных мероприятий должна учитывать возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции лагеря (учреждения образования), наличие спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, участие педагогических работников и др. В организации физкультурно-оздоровительных мероприятий могут участвовать представители спортивных обществ и организаций. Большой воспитательный эффект оказывает присутствие на спортивных праздниках знаменитых спортсменов.

Для учеников начальных классов рекомендуется проводить подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», а также различные конкурсы и викторины.

У учащихся 5–10 классов особой популярностью пользуются спортивные соревнования по гимнастике, футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису, спортивные праздники «Олимпийские надежды», «День здоровья», «День туриста», «День бегуна», «День метателя» и др.

Физкультурный руководитель несет ответственность за организацию тренировок и репетиций с учащимися, проведение инструктажей для членов жюри и судей по спорту, привлечение к судейству соревнований опытных педагогов и наиболее подготовленных учащихся, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн Республики Беларусь, награждение победителей и т. д.).

При организации мероприятий и соревнований необходимо красочно оформить места их проведения. Желательно, чтобы каждая группа (класс) имела спортивную эмблему и девиз.

В соответствии со спортивными и общепедагогическими требованиями для проведения спортивных соревнований разрабатывается *положение*, а для физкультурно-оздоровительных мероприятий – *сценарий* или *сценарный план*.

Организаторам спортивных соревнований следует помнить, что *школьники, не прошедшие медицинский осмотр, к участию в соревнованиях не допускаются*. Во время соревнований врач или медсестра обязаны присутствовать на месте соревнований и при необходимости оказывать медицинскую помощь.

Приложение Е

«Утверждаю»

Директор УО «ГОСШ №1 г. Витебск»

_____ М.В. Иванов

«__» _____ 2018 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении лично-командного первенства средней школы № 1 по настольному теннису

1 *Цель и задачи*

Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья учащихся.

Задачами проведения соревнований являются:

- пропаганда настольного тенниса среди детей;
- организация активного отдыха детей;
- определение лучших теннисистов школы среди учащихся.

2 *Время и место проведения*

Соревнования проводятся на базе СШ №1 с 24 по 29 марта 2018 г.

Регистрация участников состоится 24 марта 2018 г. в 12.00 в большом спортивном зале (2 этаж). Начало соревнований в 14.00.

Личные соревнования по настольному теннису проводятся: мальчики и девочки младшей и средней групп – 24-26 марта с 14.00 до 16.00; юноши и девушки – с 16.00 до 18.00. Командные соревнования проводятся 27-29 марта с 15.00 до 18.00.

3 Руководство проведением соревнований

Соревнования проводит коллектив физической культуры средней школы №1. Непосредственное руководство возлагается на судейскую коллегию, утвержденную приказом директора школы.

4 Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие дети следующих возрастных категорий: младшая – мальчики и девочки 8-10 лет, средняя – мальчики и девочки 11-14 лет, старшая – девушки и юноши 15-17 лет.

Состав команд – 4 человека (2 девочки и 2 мальчика от каждого класса в соответствии с возрастными категориями).

Все участники соревнований должны иметь допуск врача к участию в первенстве школы по настольному теннису.

5 Программа соревнований

Соревнования проводятся в личном и командном зачетах. В личном зачете соревнования проводятся в следующих группах:

1. Мальчики и девочки младшей группы.
2. Мальчики и девочки средней группы.
3. Юноши и девушки старшей группы.

В командном зачете соревнования проводятся среди команд классов. Все встречи проводятся из трех партий. Командная встреча проводится до трех набранных очков.

6 Порядок определения победителей

Победитель определяется в каждой номинации программы соревнований по наибольшей сумме набранных очков. При наличии одинакового количества набранных очков у двух участников или команд победитель определяется по результатам игр между ними; у трех и более участников или команд места определяются по лучшей разнице выигранных и проигранных партий или очков в сетах.

7 Награждение победителей

За занятые 1-3 места победители в личном и командном зачетах награждаются памятными призами и грамотами.

8 Порядок и сроки подачи заявок

Участие команд в соревнованиях подтверждается в форме заявок заверенных врачом (образец прилагается), которые представляются в Оргкомитет не позднее 4 марта 2018 г.

Приложение Ж

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА по физической культуре и здоровью № ____ для учащихся ____ класса

Дата проведения: _____ Место проведения: _____

Задачи:

1. _____
2. _____
3. _____

Инвентарь:

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Приложение З

ВОПРОСЫ

**зачета по предмету «Теория и методика физической культуры»
для студентов 3 курса ДФПО и 4 курса ЗФПО**

1. Значения и задачи физического воспитания в дошкольном возрасте.
2. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Особенности развития движений.
3. Учебная программа дошкольного образования: структура и содержание (направление физическое развитие воспитанника).
4. Формы и средства физического воспитания в детском саду.
5. Закаливание детей в дошкольных учреждениях: основные принципы и формы.
6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня ДОУ.
7. Возрастная периодизация детей школьного возраста. Особенности физического и психического развития.

8. Цели и задачи физического воспитания школьников.
9. Формирование физической культуры личности, как основная цель учебного процесса по физической культуре детей и учащейся молодежи.
10. Формы организации занятий физической культурой в школе.
11. Программа по «Физической культуре и здоровью»: структура и содержание ее разделов.
12. Планирование как важнейшая функция управления учебным процессом в школе.
13. Формы и содержание основных документов планирования в школе.
14. Годовой план-график по физическому воспитанию в школе, его формы и содержание.
15. Четвертной рабочий план по физическому воспитанию в школе, его задачи и содержание.
16. Активизация деятельности школьников на уроке физической культуры и пути ее осуществления.
17. Структура урока по физической культуре, основные задачи и содержание его частей.
18. Основные методы обучения физическим упражнениям на уроке.
19. Требования к проведению современного урока.
20. План-конспект урока физической культуры, требования к постановке задач урока.
21. Методы организации занимающихся на уроке.
22. Типы школьных уроков, особенности их построения и методики проведения.
23. Подготовка педагога к проведению урока.
24. Профессиограмма учителя физической культуры и система профессиональной подготовки.
25. Коллектив физической культуры. Организационная структура и содержание работы КФК в школе.
26. Хронометраж плотности урока. Дозировка и регулирование нагрузок на уроках по физической культуре и здоровью.
27. Моторная и общая плотность урока. Взаимосвязь между моторной плотностью и типом урока.
28. Пульсометрия. Методика ее проведения.
29. Педагогический анализ урока ФК в школе.
30. Планирование массовых физкультурных мероприятий в школе.
31. Формы пропаганды физической культуры в школе.
32. Задачи и организация работы по физическому воспитанию в специальных медицинских группах.
33. Дифференцированный подход в работе с учащимися специальных медицинских групп.
34. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школы.

35. Внеклассная работа по физической культуре в школе (задачи, формы организации, планирование).
36. Формы и содержание физического воспитания в семье.
37. Особенности организации физического воспитания учащихся в сельской школе.
38. Контроль и управление физической нагрузкой на уроках физической культуры. Внешние признаки утомления.
39. Значение и формы внешкольной работы по физическому воспитанию.
40. Виды учета и критерии оценки успеваемости учащихся на уроках по физическому воспитанию.
41. Домашнее задание по физическому воспитанию как составная часть учебно-воспитательного процесса в школе.
42. Формы организации физического воспитания учащихся в режиме учебного дня в школе.
43. Организация и содержание ФВ в загородных оздоровительных лагерях.
44. Содержание внеклассной работы по физическому воспитанию школьников.

Учебное издание

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)**

Курс лекций

Составитель

МИНИНА Наталья Владимировна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

И.В. Волкова

Подписано в печать .2018. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 4,59. Уч.-изд. л. 4,21. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.