

**Планирование  
учебной работы по физической культуре в  
школе**

Репозиторий ВГУ

УДК 372. 879.6

ББК 74.267.5 я 73

Авторы-составители: зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ВГУ им П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **Новицкий П.И.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта **Каширин В.П.**

Рецензенты: В.П. Кривцун, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ВГУ им. П.М. Машерова

Н.М. Гузов, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ им. П.М. Машерова.

*Издательство Витебского госуниверситета им П.М. Машерова , 2002*

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ПЛАНИРОВАНИЕ КАК ОСНОВА ОРГАНИЗАЦИИ<br>УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....             | 4  |
| ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК.....   | 6  |
| Распределение учебного материала в годовом плане-<br>графике.....      | 8  |
| ЧЕТВЕРТНОЙ РАБОЧИЙ ПЛАН.....   | 9  |
| Распределение учебного материала в четвертном<br>учебном плане.....    | 10 |
| ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....                           | 11 |
| Сущность и формы плана-конспекта.....                                  | 11 |
| Учебный план-конспект и его основные задачи.....                       | 21 |
| Формулировка задач в плане-конспекте урока<br>физической культуры..... | 25 |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ<br>МАТЕРИАЛЫ К ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ..... | 31 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....  | 34 |
| ЛИТЕРАТУРА.....  | 56 |

## ПЛАНИРОВАНИЕ КАК ОСНОВА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Планирование учебно-воспитательной деятельности – важнейший этап работы педагогов, в том числе и учителей физической культуры. Разработка и составление планов – дело сложное и трудоемкое. Однако не следует жалеть для этого ни времени, ни сил, поскольку хорошо спланированная работа – неременное условие высоких результатов.

Импровизация по ходу занятий, как показывает практика многих учителей, не приносит успеха. Происходящая сейчас демократизация жизни школы не только не отменяет необходимость планирования, но и усиливает внимание к данной проблеме. Возможность выбора средств и методов, усиление внимания к личности учащихся требуют более четкой последовательности в организации всего учебно-воспитательного процесса. В связи с этим, планирование является важной функцией управления учебным процессом. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры.

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

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

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

- для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;
- для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которой затрагивает не только медицинский и педагогический, но гуманистический аспект, в целом;
- для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который учитель осуществляет решение аналогичных за-

дач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами (планами), средствами и методами;

– наконец, для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другими специалистами и дальнейшего развития теории и методики физического воспитания, как научной дисциплины.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

1. быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определять конечную цель плана;
2. соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов физического воспитания (например, полное отражение базового компонента программы по физическому воспитанию);
3. по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам физического воспитания;
4. иметь преемственность с содержанием предыдущего и каждого последующего плана, а также преемственность материала внутри самого плана: каждый шаг в плане должен являться логическим продолжением предыдущего и подготовкой (опорой) для следующего (например, содержание частей урока, учебных четвертей и др.);
5. быть реальными для выполнения запланированного (объективность поставленных в нем целей, задач и предусмотренных средств и методов их достижения);
6. иметь четкость и конкретность формулировок планируемых задач, средств и методов;
7. быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

Целостная картина осуществления физического воспитания в учебном заведении раскрывается в его общем плане работы. *Общий план работы школы по физическому воспитанию* раскрывает перечень мероприятий основных разделов работы в планируемый период (учебный год). Его составляет учитель фи-

зической культуры при участии администрации, врача и других имеющих непосредственное отношение к планируемым видам работ и мероприятиям. План утверждается директором школы и доводится до сведения всего педагогического коллектива школы (см. Приложение 1)

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

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.

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

Годовой план – наиболее общий документ перспективного планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по физической культуре для учащихся конкретного возраста. В период составления плана надо детально проанализировать работу, сделанную в минувшем учебном году, выяснить на какие разделы физического воспитания в текущем году следует обратить особое внимание, какие положительные инициативы требуют необходимой поддержки, что в первую очередь способствует приобщению школьников к повседневным занятиям физической культурой и спортом.

Опираясь на закономерности обучения и физического развития учащихся, следует с учетом конкретных возможностей школы и сезонных условий реализации основных разделов программы, распределить программный материал на год (102 урока), определить очередность изучения материала, правильное его сочетание, установить сроки повторения пройденного т.п. Не менее важно при

этом точно представлять себе цели воспитания и обучения, нормативы, которые должны выполнять школьники к концу учебного года.

Таким образом, годовой план отражает всю (но в лаконичном обобщенном виде) картину организации учебно-воспитательного процесса в течение года. Оформление годового плана-графика по предмету «физическая культура» в школе может быть следующим (см. Форма 1, Приложение 2).

Форма 1.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**распределение учебного материала**  
**по физической культуре учащихся**  
 \_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_ школы на \_\_\_\_\_ учебный год

Задачи: Образовательные; оздоровительные; воспитательные

| Разделы программ,<br>Учебный материал    | 1 четверть |    |    |    |    |     | 4 четверть |     |     |
|--|------------|----|----|----|----|-----|------------|-----|-----|
|  | №№ уроков  |    |    |    |    |     | 100        | 101 | 102 |
|  | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | ... |            |     |     |
| I. Теоретические сведения                | X          | X  |    |    |    |     | X          |     | X   |
| II. Навыки, умения                       |            |    |    |    |    |     |            |     |     |
| 1. Гимнастика                            | 25         | 15 | 24 | 20 | 20 |     |            |     |     |
| 2. Легкая атлетика                       | 5          | 10 | 14 | 10 | 10 |     | У          | У   | П   |
| 3. Подвижные игры и т.д. (см. программу) | 10         | 10 |    |    |    |     |            | X   | П   |
| III. Развитие физических качеств         |            |    |    |    |    |     |            |     |     |
| 1. Сила                                  | 5          | 10 | 7  | 10 | 10 |     | X          | X   |     |
| 2. Быстрота и т.д. (см. программу)       |            |    |    | 5  | 5  |     |            |     |     |
| IV. Домашние задания                     | X          |    |    | X  |    |     |            |     |     |

*Примечание:* 1. Здесь показано два возможных варианта распределения учебного материала по урокам в течение года: его можно распределить в минутах, а X - обозначить наличие того или иного материала в конкретных номерах уроков (см. на примере 1-й четверти); его можно так же представить в виде ус-

ловных обозначений длительности планируемого на уроке раздела, где У – запланировано в течение урока; П – в течение половины времени урока; Х – в течение 5 минут ( см. на примере, 4-й четверти).

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

- Требования к знаниям (выписывается 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 материала, который предстоит освоить учащимся данного класса в учебном году. С этой целью учитель может включить в план весь содержащийся в учебной программе материал. Однако содержание программы необходимо скорректировать в соответствии с местными условиями, подготовленностью класса, своим опытом работы, интересами учащихся, с возможным изменением времени, отведенного на выполнение различных разделов. Вместе с тем, необходимо помнить, что изменения в содержании уроков не должны снижать эффект физической подготовки учащихся, отрицательно отражаться на овладении или жизненно важными двигательными умениями и навыками. Рекомендуется отразить в плане и домашние задания. Это позволит связать содержание домашних заданий с учебным материалом, изучаемым на уроках.



## ЧЕТВЕРТНОЙ РАБОЧИЙ ПЛАН

Четвертной рабочий план удобен тем, что охватывает сравнительно небольшой промежуток времени, на который он составляется – учебная четверть, позволяет более точно рассчитать выполнение программного материала.

План на четверть (текущее планирование) имеет более развернутый вид и составляется исходя из годового распределения прохождения учебного материала. 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 последовательном определении задач и содержания каждого из уроков в порядке прохождения их в целостном курсе обучения.

Форма примерного четвертного поурочного плана приводится ниже (см. Форма 2).

Форма 2.

### ЧЕТВЕРТНОЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

по «Физической культуре» для учащихся 5 класса 12 школы на  
2 четверть 2002/03 учебного года

Гимнастика – 12 час. Баскетбол – 10 час.

Задачи: образовательные \_\_\_\_\_  
оздоровительные \_\_\_\_\_  
воспитательные \_\_\_\_\_

| №№ уроков | Основные разделы программного материала и задачи   | Подготовительная часть*                                     | Основная часть*                | Заключительная часть*                |
|-----------|--|---|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1         | 2  | 3   | 4                              | 5                                    |
| 1 урок    | 1. Ознакомить учащихся с задачами и содержанием работы на I четверть.<br>2. Гимнастика. Повто- | Сообщение задач и требований во 2 четверти.<br>Строевые уп- | Упражнения с набивными мячами. | 1. Упражнения на внимания.<br>2. До- |

|             |  |   |  |                          |
|-------------|--|---|--|--------------------------|
|             | <p>ритель строевые команды.</p> <p>3. Висы смешанные и простые на канате.</p> <p>4. Упражнения с набивными мячами и в равновесии.</p> <p>5. Подвижная игра «Борьба за мяч»</p> | <p>ражнения: перестроения из одной колонны в две и четыре.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> | <p>2. Вис стоя.</p> <p>3. Висы на канате.</p> <p>4. Подвижная игра</p> | <p>машинное задание.</p> |
| 2 урок т.д. | ...  | ...   | ...  | ...                      |

\* - может быть вариант поурочного плана где к столбцам «Подготовительная часть», «Основная часть» и «Заключительная часть» добавляются столбцы «Дозировка», в которых в различных мерах (в минутах, количестве раз, в метрах и др.) указывается продолжительность (дозировка), записанных в каждой части урока, видов деятельности учащихся, заданий и упражнений.

Широкое распространение в практике четвертного планирования имеют поурочные планы-графики (см. Приложение 3,4).

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

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

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

Правильнее было бы начинать учебный год с освоения материала по гимнастике, поскольку гимнастический раздел содержит большой арсенал средств, оказывающих воздействие на учащихся. Однако в сложившейся практике с учетом реальных материально-технических и климатических условий, в абсо-

лютом большинстве школ первая четверть начинается с материала по легкой атлетике на стадионах и там, где есть возможность пробегать длинные дистанции, выполнять метания снарядов, прыжки в длину и т.д. По этим причинам, материал по легкой атлетике планируется и на весну. Гимнастический раздел и спортивные игры чаще всего планируются в межсезонье, когда состояние открытых мест и погода заставляют вести занятия в спортивном зале. Лыжная подготовка планируется на зимний период занятий при наличии снежного покрова, плавание – при возможности заниматься в плавательном бассейне.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Сущность и формы плана-конспекта**

План-конспект является документом оперативного планирования учебной работы по физической культуре в школе. Разрабатывается он исходя из задач и содержания четвертного плана на для параллельных классов, но с учетом особенностей работы в каждом из них.

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.

В соответствии принципом оздоровительной направленности в конспекте выстраивается рациональная динамика физической нагрузки на протяжении

всего занятия, которая постепенно повышаясь в подготовительной части урока и достигая максимальных величин в основной части занятия, постепенно снижается к заключительной части, приводя организм занимающихся в обычное (устойчивое) состояние.

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

Последовательная разработка содержания урока включает в себя следующие обязательные составляющие:

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

Все это компонуется в определенной форме плана-конспекта. Учеными-специалистами в области физического воспитания рекомендуются различные формы планов-конспектов (см. Формы 3-7), каждый из которых может с успехом применяться в практике. Ниже представлены образцы различных форм планов-конспектов с комментариями их содержания и значимости выделенных граф и разделов. Опираясь на эти материалы, учителем может быть разработан свой основной вариант учебного плана-конспекта.

Форма 3.

**Конспект урока № \_\_\_\_\_**

**по физическому воспитанию учащихся \_\_\_\_\_ класса /6/\***

Задачи:

1. Образовательные (по формированию двигательных умений и навыков).
2. Оздоровительные (включая развитие двигательных качеств).

3. Воспитательные: морально-волевые, нравственные, эстетические.

4. Образовательные: по обучению знаниям (теоретические сведения).

Время проведения: (указывается начало, окончание урока, что поможет учесть уровень работоспособности учащихся при определении содержания урока).

Место проведения: \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь: \_\_\_\_\_

| Части урока и их продолжительность  | Содержание  | Дозировка   | Организационно-методические указания   | Замечания по уроку  |
|---|---|---|--|---|
| Части и продолжительность каждой части с учетом возможности варьирования времени в одну-две минуты. | Определяется на основе поставленных задач. Записываются упражнения в соответствии с очередностью их выполнения на уроке (начиная с начала построения), а также дей- | 1. Все передвижения – в метрах или минутах.<br>2. Общеразвивающие упражнения, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжок в длину, метание и т.д.) – в количестве раз исполнения.<br>3. Перестроение в количестве раз или во вре- | Эта графа заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены:<br>1. методические приемы, используемые при обучении.<br>2. выделены наиболее важные детали техники упражнений, на которые надо обратить внимание;<br>3. данные указания по предупреждению типичных ошибок и т.п.<br>Здесь же (а лучше отдельная графа)<br>1. фиксируются и метод нравственного воздействия, примеры положительного воздействия на учащихся<br>поведение, дисциплина, прояв- | 1. Заполняется после урока.<br>2. На основе разбора критического анализа.<br>3. Оценки реализации запланированного.<br>В ней отмечаются:<br>- недостатки в организации урока;<br>- содержание и его реализация;<br>- ошибки ме- |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| ствия – учителя (сообщение задачи урока и теоретических сведений). | мени. 4.Игры по времени. Все это определяет физическую нагрузку на уроке. | ление морали и волевых качеств. 2.а также способы организации учащихся. 3.расстановка и уборка снарядов. 4.оценки учащихся. 5.домашнее задание (рисунки, схемы). | тодического характера. Все это учитывается в будущей работе. |
|--|---|--|--|

\* - указана ссылка на номер источника из которого использован материал (см. «Литература»).

Форма 4.

**План-конспект урока № \_\_\_\_\_**

**для учащихся \_\_\_\_\_ класса /3/**

Дата проведения \_\_\_\_\_

Задачи урока: 1. Образовательная (обучение двигательным умениям и навыкам).

1. Оздоровительная (воспитание физических качеств).
2. Воспитательная (нравственная, эстетическая, морально-волевая).

| Части урока, их содержание   | Дозировка упражнений   | Организационно-методические примечания   |
|--|--|--|
| В этой графе записывается:<br>1. Название части урока.<br>2. Все упражнения в порядке их проведения (по частям урока); | Записывается:<br>1. Время, отведенное на отдельные части урока;<br>2. Время на | Очень важно подробно заполнять эту графу, особенно начинающему педагогу. Здесь фиксируются замечания по организации и методике урока. Например:<br>1. методические приемы проведе- |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>3. Сообщаемые ученикам теоретические сведения;</p> <p>4. Все виды учебной работы.</p> <p>Упражнения описываются кратко, с соблюдением общепринятой терминологии, с использованием чертежей и рисунков.</p> <p>Содержание урока для мальчиков и девочек (если различно) записывается отдельно.</p> | <p>каждый вид упражнений;</p> <p>3. Дозировка каждого упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- число повторений</li> <li>- время на выполнение упражнения;</li> <li>- метраж, вес и т.п.</li> </ul> | <p>ния отдельных упражнений.</p> <p>2. Способы размещения учащихся для выполнения тех или иных упражнений.</p> <p>3. Порядок расстановки снарядов.</p> <p>4. Организация страховки.</p> <p>5. Способы подготовки и уборки инвентаря и оборудования.</p> <p>После урока учитель записывает краткие замечания по уроку (все ли пройдено, как усвоен материал, удачно ли применены методы).</p> <p>Эти записи используются при подготовке к очередному уроку.</p> <p>Накапливается фактический материал, обобщение и анализ которого помогают совершенствовать учебно-воспитательную работу.</p> |
|--|---|---|

Необходимый инвентарь \_\_\_\_\_

Замечания по уроку \_\_\_\_\_

Подпись учителя \_\_\_\_\_

\* Конспект урока № \_\_\_\_\_ /5/

Класс \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Основные задачи урока:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

| Частные задачи  | Средства   | Дозировка | Методические приемы  |
|---|--|-----------|--|
| <i>1 часть</i><br>Формировать осмысление и ответственное отношение к учебной деятельности на уроке. | Построение, рапорт, сообщение задач урока.<br>Деление на две команды путем расчета на первый-второй. | 15 мин.   | Сообщить, что на уроке проводится соревнование между командами.<br>Ученики команды-победительницы получают оценки с отметкой в журнале. Оцениваться будут следующие действия ... |
| Проверить точность выполнения поворотов.  | Повороты направо, налево и кругом на месте.  | 30 с.     | Перед выполнением дать установку: «Выполни так же, как солдат на параде». Оценить действия отдельных учащихся ...  |
| Развивать динамическую силу мышц-разгибателей стопы и статическую силу                              | Ходьба. Ходьба на носках, на пятках. Перекачты с пятки на носок, руки за                             | 2 мин.    | Выполнение в среднем темпе. Темп задается подсчетом. Смену заданий производить по команде. Контролировать выполне-   |



|   |               |     |  |
|---|---------------|-----|--|
| мышц свода стопы для профилактики плоскостопия. | головой. Бег. |     | ние замечаний: «выше на носки», сведи лопатки» и др. |
| ...   | ...           | ... | ...  |

Форма 6.

**Занятие №** (порядковый номер занятия в микроцикле и – в скобках – в большом цикле) /2/

Дата: (число, месяц)

Тип задания: (урок основного классно-урочного типа, собственно тренировочного занятия и т.д.)

Контингент: (или инициалы в случае индивидуального планирования).

Основная задача: \_\_\_\_\_

| Части занятия и их подразделы; частные задачи и материал.   | Доли времени                                 | Метод   | Параметры нагрузки и отдыха  | Примечание  |
|---|--|---|--|---|
| Задачи формируют главным образом в рамках основной части занятия. Материал в виде перечня сведений и видов упражнений, действий распределяют в порядке последо- | Затра- ты време- ни по частям заня- тия и их | Краткое обо- значение ос- новного ме- тода, мето- дических подходов и приемов, намечаемых | Намечаемые кон- кретные показате- ли объема и ин- тенсивности на- грузок в сериях упражнений и по частям занятия, величины внутри- | Органи- зационно- методи- ческие примеча- ния, пе- речень необхо- |

|   |                      |   |  |  |
|---|----------------------|---|--|--|
| <p>вательности частей занятия – подготовительная, основная, заключительная, однако предварительно выделяют и уточняют то, что составит содержание основной части.</p> | <p>под-разделам.</p> | <p>к использованию в различных частях и подразделениях.</p> | <p>серийных и межсерийных интервалов отдыха. Кроме внешних параметров нагрузки указываются и реально регистрируемые показатели функциональных сдвигов (например по ЧСС).</p> | <p>димого оборудования, инвентаря и т.д.</p> |
|---|----------------------|---|--|--|

В качестве формы планирования отдельных индивидуальных занятий с детьми имеющими отклонения или серьезные нарушения двигательной функции организма может использоваться конспект в виде, так называемой, планировочной карты (см. Форма 7).

Форма 7.

**Планировочная карта № \_\_\_\_\_**

**физкультурного занятия с \_\_\_\_\_ (фамилия, имя занимающегося)**

Общая задача (долгосрочная цель) \_\_\_\_\_

Частные задачи (краткосрочные цели): \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_ (дата, время)

Место проведения: \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь: \_\_\_\_\_

| Части урока                              | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания | Эффект выполнения  |                   |  |                       |
|--|------------|-----------|--------------------------------------|--|-------------------|--|-----------------------|
|  |            |           |                                      | Техника, правильность  | Самостоятельность | Напряженность  | Особенности поведения |
| Содержание граф рассмотрено в таблице 1. |            |           |                                      | Заполняются в баллах. Особые отметки выносятся в пункт «Замечания по занятию». |                   | Заполняются лаконичными фразами: боится, не интересуется, отвлекается и т.п. |                       |

Замечания по занятию \_\_\_\_\_ (заполняется при необходимости подробно, акцентируя внимание на особенностях и проблемах учебного процесса, указанием над чем работать)

Занятие проводил: (Ф.И.О. учителя) \_\_\_\_\_

*Примечание:* Эффект выполнения упражнений и различных заданий выражается и записывается в соответствующих графах в баллах. Словесная оценка баллов может быть следующей:

Техника, правильность выполнения упражнения (задания):

- 0 – движение отсутствует;
- 1 – движение не совпадает с заданным упражнением;
- 2 – структура движений напоминает требуемое задание - «пародия», большое количество грубых ошибок;
- 3 – задание выполняется удовлетворительно, без грубых искажений основы техники двигательного действия, но с различными ошибками в деталях;

- 4 – задание выполняется правильно с некоторой нестабильностью и неуверенностью;
- 5 - задание выполняется правильно, стабильно и уверенно.

Самостоятельность выполнения упражнения (задания):

- 0 – отсутствует;
- 1 - только с физической помощью учителя (пассивно-активное выполнение);
- 2 – с постоянным словесным управлением действиями выполняющего;
- 3 – с частичной физической помощью и словесной поддержкой;
- 4 - с редкими подсказками по ходу самостоятельного выполнения (уточнения и акценты на деталях техники);
- 5 – полностью самостоятельно.

Напряженность выполнения упражнения или задания (определяется визуально, по внешним признакам и на основе самооценки самочувствия занимающегося):

В – высокая (задание выполняется напряженно, затрачиваются большие физические и психические усилия – сильное возбуждение и покраснение лица, обильное потоотделение, высокая частота дыхания и сердцебиения, чрезмерное натуживание, субъективные оценки типа «очень тяжело», «не могу», «больше не хочу» и др.);

С – средняя (некоторая напряженность, умеренная степень проявления вышеуказанных признаков);

Н – низкая (без особых усилий и заметного изменения физического и психического состояния выполняющего).

В учебно-тренировочном процессе с таким контингентом следует постоянно собирать информацию о прогрессе каждого воспитанника. Оцениваются и регистрируются такие факторы как:

- Какие движения выполняются наиболее трудно, а какие легко?
- Сколько раз правильно может выполняться движение?

- В каких условиях (исходных положениях) выполнение действий осуществляется наиболее успешно?
- Какие стимулирующие средства и методы наиболее эффективны?
- Помощь какого уровня требуется участнику?
- Какова динамика позитивных изменений в развитии определенных двигательных способностей (звеньев двигательного аппарата)? и др.

### **Учебный план-конспект и его основные задачи**

На учебных занятиях и в период педагогической практики в школе для студентов физкультурной специальности может использоваться план-конспект, который по форме и содержанию более детально и развернуто раскрывает организационные моменты урока и методику решения его основных задач, т.е. учебный вариант.

Написание такого плана повышает требования к студенту в следующем:

1. Углубленному проявлению своих знаний, умений и навыков при подготовке к уроку.
2. К уровню методических знаний, умений и навыков организации различных частей урока, выбора и реализации средств и методов решения различных основных и ситуативных задач урока, в области методики обучения, развития двигательных качеств.
3. Устроению «слабых» сторон в своей теоретической, методической и двигательной подготовке.
4. К знаниям и умению оперировать специальной терминологией и содержанием разных разделов программного материала.

Форма написания учебного плана-конспекта для студентов-практикантов может быть следующей:

«Утверждаю»  
 Методист \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
 (дата)

Учитель физкультуры  
 \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
 (дата)

**План-конспект № \_\_\_\_\_  
 урока по физической культуре**

Класс: \_\_\_\_\_

Дата проведения, время: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь: \_\_\_\_\_

Задачи:

1. Образовательные (обучение двигательным умениям, технике физических упражнений).
2. Оздоровительные, в том числе развитие физических качеств.
3. Воспитательные (нравственные, морально-волевые, эстетические).
4. Образовательные (теоретические сведения).

| Части урока и их содержание  | Дозировка              | Организация учащихся   | Методы решения задач урока  | Замечания по уроку                          |
|--|------------------------|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть – 15 мин. ОФП, упр-я типа разминка, подводя- | Определяется по общему | Отражается:<br>1. Перестроение.<br>2. Определение мест занятий,<br>расстановка | Лаконично конкретизируются:<br>1. Методические указания, замечания.<br>2. Применяемые на протяжении всего урока словесные, наглядные практические методы.<br>3. Описание техники новых упраж- | Заполняется после проведения по результатам |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <p>щие, специальные упр-я.</p> <p>2.Основная часть – 25 мин. Определяется на основе постановленных задач.</p> <p>Подбор учебного материала должен соответствовать программе по физической культуре.</p> <p>3. Заключительная часть – 5 мин. Обеспечить снижение нагрузки.</p> <p>Подвести итоги.</p> | <p>щепри-нятой системы по времени, кол-ву повторений в метрах, секундах и др.</p> | <p>снарядов, используемого инвентаря.</p> <p>3.Организация учащихся при выполнении упражнений и индивидуальных заданий.</p> | <p>нений, элементов.</p> <p>4. Подбор и описание подводящих и специальных упражнений.</p> <p>5. Типичные ошибки и их исправление.</p> <p>6.Страховка и помощь.</p> <p>7. Методы и приемы используемые при решении каждой образовательной задачи урока.</p> <p>8.Методы решения задач воспитания физических качеств.</p> <p>9.Методы и приемы решения воспитательных задач на уроке.</p> | <p>татам анализа и деланных конкретных замечаний.</p> |
|--|---|---|---|---|

Литература: (в конце конспекта дается перечень литературных источников с указанием автора, наименования издательства, год издания и страница; указывается школьная учебная программа по физическому воспитанию, которая использовалась при составлении конспекта).

Оценка за конспект: \_\_\_\_\_

Оценка за проведение урока: \_\_\_\_\_

Подпись: методиста (или учителя физической культуры).

Разработка столь подробного конспекта достаточно трудоемка и требует большой самостоятельной работы студентов с программой, методической литературой, консультативной помощи методистов и учителей.

Работа над таким учебным планом-конспектом не только совершенствует технологию подготовки к очередному уроку, но и обеспечивает более высокий рост уровня педагогического мастерства, расширенного и углубленного познания начинающим специалистом закономерностей учебно-воспитательного процесса на уроке.

Основные требования к учебному плану-конспекту следующие:

1. Правильность и конкретность постановки задач урока (соответствие программному материалу).
2. Соответствие учебного материала и методики обучения задачам и условиям урока, подготовленности занимающихся.
3. Связь содержания урока с задачами предыдущего и последующего уроков.
4. Соблюдение схемы, структуры проведения урока и правильного распределения учебного времени.
5. Подбор и соответствие упражнений подготовительной, основной и заключительной частям урока, их задачам.
6. Конкретность и полнота методов обучения, развития физических качеств, их соответствие содержанию и задачам.



7. Оригинальность и разнообразие физических упражнений, правильность их записи (терминология, порядок).
8. Полнота раскрытия организации учащихся, дозировка нагрузки и способы ее регулирования.
9. Меры безопасности, помощь, страховка.
10. Подбор учебных пособий и средств материального обеспечения.

По окончании составления конспекта перечисляется вся используемая учебно-методическая литература, программа и другие материалы.

При подготовке плана-конспекта используются учебные карточки с общеразвивающими упражнениями, домашними заданиями, подвижными играми и др. Они прилагаются к плану-конспекту, в котором (в соответствующем месте) делается на нее ссылка: указывается номер учебной карточки и ее шифр.

### **Формулировка задач в плане-конспекте урока физической культуры**

Для современного урока характерно комплексное планирование образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Подобный подход является важнейшим средством оптимизации обучения, так как позволяет за одно и то же время достигать более значительных результатов учебно-воспитательного процесса: комплексного, всестороннего педагогического воздействия на обучаемых.

Задачи урока перечисляются в такой последовательности:

1. Образовательные задачи по формированию двигательных умений и навыков.
2. Оздоровительные задачи, включая развитие двигательных качеств.
3. Воспитательные задачи направленные на воспитание личностных качеств занимающихся, различных задач общего воспитания.
4. Образовательные задачи по обучению теоретическим знаниям.

Разумеется, не каждый урок позволит решить все перечисленные в его плане задачи. По окончании урока может оказаться какая-то задача полностью

не реализованной. Много будет зависеть от специфики тем, особенностей и подготовленности занимающихся, типа урока и др. Вместе с тем, в формулировке задач должны быть отражены, с возможно большей определенностью, конечные результаты учебно-воспитательной деятельности, которые предполагается достичь за планируемый отдельный урок.

### ***Образовательные задачи***

Образовательная направленность урока является ведущей в планировании современного учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Однако это вовсе не означает, что снижается его оздоровительная и воспитательная ценность. Ставя задачи по овладению знаниями, двигательными умениями и навыками, решая их с помощью разнообразных средств, строго дозируются физические нагрузки, определяются способы постоянного, одновременного достижения должного оздоровительного и воспитательного эффекта.

Конкретизация образовательных задач достигается на основе знания закономерностей (этапов) процесса обучения двигательным действиям:

1. Создание представления об изучаемом двигательном действии (ознакомление) и первоначальное разучивание, в ходе которого формируются умения выполнять действие в его основном варианте, в общих чертах.
2. Углубленное разучивание, в результате которого вырабатывается умение выполнять действие с необходимой четкостью.
3. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, сформировавшегося в двигательный навык или умение высшего порядка.

Образовательная задача должна выражаться в глагольной форме повелительного наклонения и иметь характер целевой установки. Она должна отвечать на вопрос «Что сделать?» Это означает, что поставленная задача должна быть решена на данном конкретном уроке.

Образовательные задачи по формированию двигательных умений и навыков должны выражаться в следующих категориях:

- «Ознакомить...».

- «Научить...».
- «Повторить...».
- «Закрепить навык выполнения...»
- «Совершенствовать выполнение...»
- «Оценить выполнение...» и т.п.

С учетом последовательности этапов обучения двигательным действиям именно в таком порядке, как правило, в планах-конспектах последующих уроков меняются целевые установки задач: «ознакомить...» – «научить...» - «повторить...» и т.д.

Ниже приведены примеры методических разработок постановки некоторых образовательных задач.

*Пример 1.*

Общая задача – научить кувырку назад (4 класс).

Частные задачи и учебный материал:

1. Проверить умение выполнять перекаты назад и вперед.
2. Разучить опору на руки для кувырка назад.
3. Проверить умение выполнить основу техники кувырка назад.
4. Совершенствовать группировку и прямолинейность выполнения кувырка назад.
5. Совершенствовать кувырок в сочетании с другими движениями.
6. Проверить качество выполнения кувырка назад. Аттестовать каждого ученика.

*Пример 2.*

Общая задача – совершенствовать разученные способы держания игрока в баскетболе (7 класс).

Частные задачи:

1. Повторить основные действия защитника при держании игрока без мяча и с мячом.
2. Сообщить специальные знания о тактике действий защитника.

3. Закрепить способы держания игроком соперника в игровой обстановке.
4. Совершенствовать способы держания игрока в сочетании с приемами нападения в условиях соревнования.
5. Оценить технику держания игрока в сочетании с приемами (или конкретным приемом) нападения.

По такой же схеме с учетом этапов обучения необходимо планировать образовательные задачи по каждому элементу программного материала.

### ***Оздоровительные задачи***

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания учащихся предписывает планирование и решение таких неизменных, постоянно действующих задач, как: «Обеспечить гармоническое развитие физических качеств у занимающихся и всех жизненно важных систем организма»; «Формировать осанку и корректировать ее нарушения»; «Укрепить здоровье и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды, к заболеваниям» и др.

Эти задачи решаются, во-первых, подбором средств и методов решения общеобразовательных и воспитательных задач в соответствии с возрастными и половыми особенностями занимающихся и рационализацией физических нагрузок на уроках; во-вторых, широким применением гигиенических и естественных факторов природы, закаливанием, соблюдением санитарно-гигиенических требований к местам занятий, одежде, обуви, личной гигиене и т.д.

Однако наряду с постоянно действующими задачами педагог должен ставить и более конкретные задачи на относительно короткий период времени, на отдельные уроки. Так, в учебных программах есть точные указания, какие физические качества в каком классе следует воспитывать; учитель может определить последовательность конкретных мероприятий закаливания детей, исправления или профилактики нарушений осанки, плоскостопия и др.

Требования к формулировке оздоровительных задач остаются такими же как и к образовательным: конкретность и краткость формулировок; определение конечного результата; глагольная форма в постановке задач («что сделать» или «что делать»).

Примеры формулировки оздоровительных задач на уроке физической культуры могут быть следующими:

1. Воспитывать силу рук с использованием упражнений с гантелями.
2. Формировать правильную осанку во время ходьбы.
3. Увеличивать подвижность позвоночного столба.
4. Закаливать, используя воздушные процедуры.
5. Закаливать, используя выполнение ОРУ на месте босиком и др.

### ***Воспитательные задачи***

Постановка воспитательных задач определяются общими целями воспитания подрастающего поколения и уровнем воспитанности конкретного контингента обучаемых. Определяя задачи воспитательной направленности необходимо руководствоваться общими указаниями учебной программы, ориентирующими на формирование организованности и самостоятельности, культуры поведения, морально-волевых, эстетических и других качеств общей культуры личности ученика. Основанием для постановки конкретных воспитательных задач могут стать данные наблюдения за поведением учеников, бесед с ними и учителями школы, а также анализ возрастных особенностей и уровня воспитанности занимающихся. Конкретные воспитательные задачи могут быть определены в итоге сопоставления требований учебной программы с уровнем волевых качеств учащихся. Кроме того учитель постоянно сталкивается с решением на уроке спонтанно (ситуативно) возникающих воспитательных задач, которые, в свою очередь, могут продиктовать необходимость их целенаправленного планирования на последующих занятиях. Например, наблюдая за поведением учащихся на уроках, учитель может установить, что отношение учеников к спортивному инвентарю заставляет желать лучшего. В этом случае он ставит

общую задачу «Воспитывать бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю». Частными воспитательными задачами могут быть следующие:

1. Объяснить правила обращения со снарядами (или их подготовки, работы на них, их переноски и уборки).
2. Поручить (кому конкретно) подготовку и уборку снарядов.
3. Проверить выполнение правил подготовки снарядов, работы на них и их уборки.

Определив общую воспитательную задачу на четверть, учитель сможет конкретизировать ее в уроках с целью достижения конечного результата. Для этого необходимы следующие действия:

1. Наметить и сформировать частные задачи.
2. Разработать пути их решения.
3. Определить, какие средства и методы решения образовательных задач и задач физического развития создают предпосылки для одновременного решения воспитательных задач.
4. Наметить в случае необходимости дополнительные средства (подобрать специальные задания и физические упражнения).

Например, решая общую задачу воспитания коллективизма, ее следует дифференцировать в виде частных задач, типа: «Воспитывать ответственность учащихся перед классом за результаты своего труда»; «Воспитывать чувство радости за успех товарищей (команды); «Формировать стремление к коллективным действиям (взаимодействию) в команде» и др.

Примеры формулировки других воспитательных задач на уроке физической культуры могут быть следующими:

1. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.
2. Формировать умение творческой работы.
3. Воспитывать дисциплинированность (или организованность, уважительное отношение к товарищам, взаимопомощь и др.).

4. Воспитывать волевые черты характера (смелость, решительность, настойчивость и др.).
5. Содействовать формированию экологической культуры и др.

Важным в воспитании учащихся средствами физической культуры является индивидуальный подход: соответствующие задачи разрабатываются с ориентацией на конкретного ученика или учеников.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ**

Школами накоплен богатый опыт применения различных форм наглядных пособий: схемы, рисунки, фотографии, учебные плакаты, слайды, диафильмы, учебные фильмы, макеты, муляжи и многие другие демонстрационные материалы. Они содействуют более глубокому усвоению знаний, выработке прочных умений и навыков.

Одним из наиболее доступных видов наглядных пособий, прилагаемых к планам-конспектам и используемых непосредственно в ходе уроков, являются учебные карточки.

Ниже предлагаются примерные варианты учебных карточек, которые могут быть изготовлены самим учителем.

*Карточка-пособие.* Разрабатывается по основным двигательным действиям разделов школьной программы: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание» и др. Основой таких карточек-пособий являются обучающие программы по соответствующим упражнениям. В качестве примера предлагается карточка-пособие для обучения кувырку вперед (см. Приложение 6).

*Карточка-задание.* Как правило, разрабатывается по отдельным элементам, частям или фазам основного двигательного действия. На таких карточках целесообразно фиксировать сведения о более простых упражнениях школьной программы, которые могут быть освоены буквально «с листа». К примеру, в

гимнастике – это различные стойки, смешанные и простые висы и упоры, исходные и конечные положения более сложных упражнений. Две-три фигурки с обозначением отдельных параметров упражнения позволяют ученикам контролировать свои действия или позы, сопоставляя их с «образцами». В отдельных случаях полезно давать на карточке и типичные ошибки с обозначением «неправильно» или «ошибка» (см. Приложение 7).

*Карточки-задания типа «Попробуй-повтори!».* Для уроков физической культуры, «часов здоровья», подвижных перемен, спортивного часа в группах продленного дня и самостоятельных занятий учащихся в часы досуга полезно накапливать наглядный материал в виде карточек-заданий, упражнений-заявок, спортивных и игровых аттракционов. Каждая карточка содержит одно задание, а при необходимости и его варианты. К рисунку дается краткое описание условий выполнения заданий. Упражнения могут выполняться индивидуально (соревнование «с самим собой» – отработывая точность, силу и двигательную сноровку) или в группах до 15-20 человек в форме мини-соревнований. Для примера приводим содержание одной из таких карточек-заданий, облегчающих процесс закрепления и повторения учащимися ранее изученных упражнений (см. Приложение 8).

Варианты карточек-заданий могут быть самыми разными:

1. Карточки с сериями упражнений на развитие отдельных двигательных качеств.
2. Карточка «Ваше домашнее задание».
3. Карточки с комплексами утренней гимнастики.
4. Карточки с комплексами упражнений, выполняемых по принципу круговой тренировки.
5. Карточки с комплексами корригирующей гимнастики.
6. Карточки с вариантами эстафет и подвижных игр: игровая карточка (см. Приложение 9).
7. Карточки с вариантами тактических комбинаций различных спортивных игр.



## 8. Контрольные карточки.

Необходимо еще раз отметить, что различные варианты карточек являются важным вспомогательным средством к доступному и образному слову учителя.

В ряде случаев они просто незаменимы, что позволяет концентрировать внимание учащихся на таких деталях движений, которые порой ускользают от глаз даже при многократном показе.

Возможность более глубокого и длительного зрительного анализа упражнений важна для лучшего запоминания всех фаз изучаемого двигательного действия.

Правильно выбирать время и место использования учебных карточек на уроке – одна из серьезных методических задач. При использовании учебных карточек нужно сообщить ученикам, с какой целью они применяются. Демонстрируя карточки, следует учить учеников анализировать и сравнивать, наблюдать и усваивать главное.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

#### ОБЩИЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

*в общеобразовательной школе №\_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год /7/*

| №<br>п/п                         | Основные разделы и со-<br>держание работы   | Сроки проведения                                   | Ответственные за выпол-<br>нение   |
|----------------------------------|---|--|--|
| 1                                | 2   | 3  | 4  |
| <b>1. Организационная работа</b> |   |  |  |
| 1                                | Составить и утвердить доку-<br>менты планирования по физи-<br>ческому воспитанию:<br>а) годовой план-график<br>б) поурочные планы на:<br>I четверть<br>II четверть<br>III четверть<br>IV четверть         | Август<br><br>Август<br>Октябрь<br>Декабрь<br>Март | Учитель физической куль-<br>туры   |
| 2                                | Обсудить на педсовете порядок<br>проведения гимнастики до за-<br>нятий, физкультминуток, под-<br>вижных игр на переменах  | Август   | Администрация, учитель<br>физической культуры                                    |
| 3                                | Провести семинар для учителей<br>начальных классов по вопросам<br>организации оздоровительных<br>мероприятий в режиме дня,<br>планирования и проведения<br>внеклассной работы с младши-<br>ми школьниками | Август   | Учитель физической куль-<br>туры и заместитель дирек-<br>тора по начальной школе |
| 4                                | Определить каждому классу<br>места для проведения гимна-<br>стики до занятий и подвижных<br>игр на переменах  | Август   | Учитель физической куль-<br>туры   |

| 1  | 2  | 3                               | 4   |
|--|--|---------------------------------|---|
| 5  | Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики до занятий, подвижных игр на переменах и физкультминуток | До 10 сентября                  | Классные руководители   |
| 6  | Составить расписание занятий секции  | До 10 сентября                  | Учитель физической культуры                                       |
| <b>2. Учебная работа</b>   |  |                                 |   |
| 1  | Проведение уроков физкультуры  | 2 раза в неделю                 | Учитель физической культуры                                       |
| <b>3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</b> |  |                                 |   |
| 1  | Проведение гимнастики до занятий   | Ежедневно                       | Инструкторы-общественники   |
| 2  | Проведение подвижных игр и занятий физическими упражнениями на больших переменах   | Ежедневно                       | То же   |
| 3  | Проведение физкультминуток на общеобразовательных уроках в I-XI классах  | Ежедневно                       | Учителя и инструкторы-общественники                               |
| 4  | Проведение занятий физическими упражнениями и игр в группах продленного дня  | Ежедневно                       | Воспитатель   |
| <b>4. Физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время</b>  |  |                                 |   |
| 1  | Проведение физкультурного праздника, посвященного началу учебного года   | Сентябрь                        | Администрация и учитель физической культуры                       |
| 2  | Проведение занятий в спортивных секциях и кружках  | В течение года                  | Учитель физической культуры                                       |
| 3  | Проведение внутришкольной спартакиады учащихся   | В течение года                  | Учитель физической культуры, классный руководитель, администрация |
| 4  | Участие в городской спартакиаде и соревнованиях по от-   | Согласно календарю соревнований | Учитель физической культуры                                       |

|   |   |                |   |
|---|---|----------------|---|
|   | дельным видам спорта  |                |   |
| 5   | Проведение туристского слета и соревнований по спортивному ориентированию   | Июнь           | Учитель физической культуры, администрация  |
| <b>5. Агитационно-пропагандистская работа</b>           |   |                |   |
| 1   | Оформление уголка физической культуры, стенда с призами, вымпелами, грамотами, стенда с рекордами школы, стенда «Лучшие спортсмены школы» | Сентябрь       | Учитель физической культуры                 |
| 2   | Проведение спортивных вечеров, спортивных викторин, спортивного КВН   | Декабрь, май   | Администрация и учитель физической культуры |
| <b>6. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор</b> |   |                |   |
| 1   | Проведение медицинского осмотра учащихся и распределение их по медицинским группам  | Сентябрь       | Врач, администрация                         |
| 2   | Контроль за состоянием здоровья учащихся спецмедгрупп   | Ежемесячно     | Врач  |
| 3   | Проведение итогового медицинского осмотра учащихся  | Май            | Врач, администрация                         |
| <b>7. Хозяйственная работа</b>                          |   |                |   |
| 1   | Ремонт спортивного инвентаря, оборудования  | В течение года | Учитель физической культуры                 |
| 2   | Изготовление наглядных пособий по физической культуре   | То же          | То же                                       |

**Годовой план-график  
распределения учебного материала по физической культуре на \_\_\_\_\_ уч. год  
для учащихся \_\_\_\_\_ класса**

| Учебный материал  | Количество уроков | I четверть    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | II четверть |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
|-------------------|-------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|---|---|---|---|
|                   |                   | Номера уроков |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
|                   |                   | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19          | 20  | 21  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34  | 35  | ... |   |   |   |   |
| Основы знаний     | 6                 | ■             | ■  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
| Легкая атлетика   | 20                | ■             | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■           | ■   | ■   | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■   | ■   | ■   | ■ | ■ |   |   |
| Баскетбол         | 21                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
| Гимнастика        | 16                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
| Лыжная подготовка | 15                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
| Подвижные игры    | 24                | ■             | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■           | ■   | ■   | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■   | ■   | ■   | ■ | ■ | ■ |   |
| Учебный материал  | Количество уроков | III четверть  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | IV четверть |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
|                   |                   | Номера уроков |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
|                   |                   | 47            | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65          | ... | ... | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 |   |   |   |   |
| Основы знаний     | 6                 | ■             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
| Легкая атлетика   | 20                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
| Баскетбол         | 21                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
| Гимнастика        | 16                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |   |   |   |
| Лыжная подготовка | 15                | ■             | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■           | ■   | ■   | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■   | ■   | ■   | ■ | ■ | ■ |   |
| Подвижные игры    | 24                | ■             | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■           | ■   | ■   | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■   | ■   | ■   | ■ | ■ | ■ | ■ |

Репозиторий ВГУ

**Поурочный четвертой план для V класса (фрагмент) /8/**

Легкая атлетика \_\_\_\_\_ часов, спортивные игры \_\_\_\_\_ часов

| Учебный материал   | 1                 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>I. Основы знаний</b><br>Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в бассейне и водоемах | В процессе уроков |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>II. Легкая атлетика</b>   |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1. Низкий старт  | П                 | П | П | П |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2. Стартовый разгон  | О                 | С | С |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3. Бег с максимальной скоростью. Бег на 60м.   |                   | О | С | С | С | К |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4. Бег до 3 км   |                   |   | И | И | И | К |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» (отталкивание)  |                   |   |   | О | З | С | С | К |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и обе ноги  |                   |   |   |   |   |   |   |   | О | О  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6. Метание малых мячей:<br>а) в горизонтальную цель<br>б) на дальность с трех шагов разбега  |                   |   |   |   |   | О | З | С | С |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|  |                   |   |   |   |   | О | З | С | К |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>III. Развитие:</b><br>а) быстроты<br>б) выносливости<br>в) скоростно-силовые качества   | И                 | И | И |   |   | И | И |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|  |                   |   |   | И |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|  | И                 | И | И | И | И | И | И | И | И | И  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>IV. Элементы спортивных игр ( баскетбол)</b>  |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест   |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | О  | З  | С  | С  |    |
| 2. Ведение мяча шагом и бегом  |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | О  | З  | С  | С  | С  | С  |    |
| 3. Бросок мяча от плеча после ведения  |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | О  | З  | С  | С  |    |
| 4. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком  |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | П  | П  | П  |    |    |    |    |

|  |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Развитие:                                  |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| а) ловкости                                |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| б) выносливости                            |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| в) скоростно-силовых качеств               |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>V. Экспресс-тестирование</b>            |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1. Бег на 30м                              |   |          |          |          | К        |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2. Прыжки в длину с места толчком двух ног |   | К        |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3. Подтягивание                            |   |          | К        |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 4. 6-минутный бег                          |   |          |          |          |          | К        |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Домашние задания</b>                    |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Цель упражнения</b>                     | <b>Содержание упражнения</b>                                      | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> |
| Развитие ловкости                          | 1. Подвижные и спортивные игры                                    |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           | И         |           |           |           | И         |           |           |
|  | 2. Упражнения с мячом   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           | И         |           |           |           | И         |           |           |           |
|  | 3. Упражнения в равновесии  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           | И         | И         |           |
| Развитие быстроты                          | 4. Бег на месте с высоким подниманием бедра                       | И        | И        |          | И        |          |          |          | И        |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|  | 5. Бег на короткую дистанцию с низкого старта                     |          |          |          |          | И        |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|  | 6. Движения рук в различных направлениях с максимальной скоростью |          |          |          |          |          |          |          |          |          | И         | И         |           |           |           |           |           |           |           |
| Развитие выносливости                      | 7. Длительный бег (до3 км)  | И        | И        |          | И        |          | И        |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|  | 8. Многократные прыжки со скакалкой                               | И        | И        |          | И        |          | И        |          |          |          | И         |           |           |           | И         | И         | И         |           |           |
|  | 9. Катание на лыжах, коньках, велосипеде                          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |

**Условные обозначения:** П – повторение; О – обучение; З – закрепление; С – совершенствование; К – контрольное выполнение упражнений или норматива; И – использование упражнения в процессе урока или в качестве домашнего задания



**ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**распределения материала программы физического воспитания на 1 четверть для учащихся 3 класса /1/**

| Части урока                             | Содержание материала урока  | Номера уроков и дозировка нагрузок, мин                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |   | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <b>Подготовительная часть, 8-12 мин</b> | Правила безопасности проведения занятий на открытой спортивной площадке | 2   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   | Влияние курения на организм здорового человека                          |   | 2 | 2 |   |   |   |   | 2 | 2 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   | Правильная осанка и физические упражнения для ее улучшения              |   |   |   | 3 |   |   | 2 | 2 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   | Дыхание при беге  | 3   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   | Правила проведения подвижных игр: «Бредень», «Пастух и вол»             |   | 4 |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 4  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   | Строевые упражнения   | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
|   |   | Построение в 2 шеренги                                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Основная часть, 23-33 мин</b>        | Общеразвивающие упражнения: комплекс утренней гимнастики                | 5   | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |    |
|   | Ходьба  | Со сменой длины шага                                    | 7 | 7 | 7 | 7 |   |   | 5 | 5 | 4  | 4  | 3  | 3  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | Со сменой частоты шага                                  | 7 | 7 | 7 | 7 |   |   | 5 | 5 | 4  | 4  | 3  | 3  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | С перешагиванием через препятствия                      |   |   |   |   |   |   | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | Выпадами влево и вправо                                 | 1 | 2 | 2 | 3 |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | Ступая в круг (кольца)                                  |   |   |   |   |   |   | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | «утиным шагом»  | 1 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | Переступая через барьеры                                |   |   |   |   |   |   | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | Скрестным шагом влево                                   |   |   | 2 | 2 |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Скрестным шагом вправо                  |   |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



**План-конспект  
урока гимнастики для учащихся II класса /4/**

**Дата проведения:** 22.10.02

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** гимнастические маты (5-6 шт.), гимнастические скамейки (3-4 шт.), 2 флажка.

**Задачи урока:**

I. Образовательные задачи:

- 1) учить кувырку вперед (мальчики и девочки);
- 2) совершенствовать лазанье по наклонно поставленным скамейкам в упоре присев и упоре стоя на коленях;
- 3) научить игре «К своим флажкам».

II. Оздоровительные задачи:

- 1) формировать правильную осанку;
- 2) учить правильному дыханию при выполнении ОРУ.

III. Воспитательные задачи:

- 1) воспитывать умение выполнять коллективные действия;
- 2) воспитывать умение чисто и красиво выполнять ОРУ

| Части урока                             | Содержание урока  | Дозировка              | ОМУ  |
|---|---|------------------------|--|
| <b>Подготовительная часть - 12 мин.</b> | 1. построение, сообщение задач урока  | 0,5 мин                | Обратить внимание на форму и умение находить свое место в шеренге                                  |
|   | 2. повороты на месте  | 2-3 поворота           | Во время поворотов туловище держать прямо. Следить, чтобы руки были прижаты                        |
|   | 3. движение налево в обход с выполнением заданий:<br>1) на носках, руки на поясе;<br>2) на пятках, руки за голову | 0,5 круга<br>0.5 круга | Следить за осанкой   |
|   | 4. бег с заданием: по первому хлопку – упор присев; по второму хлопку - бег                                       | 2 круга                | Обращать внимание на то, как ученики реагируют на сигналы, все ли своевременно выполняют действия. |
|   | 5. движение налево в обход обычным шагом  | 1 круг                 | Следить, чтобы шли в ногу под счет учителя, выполняли правильные движения руками.                  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>6. перестроение в круг и замыкание на вытянутые руки</p>  |  | <p>Выполнить по распоряжению. Взяться за руки и. Отходя назад, разомкнуться. Учитель находится в кругу вместе с учениками.</p>   |
| <p>7.общеразвивающие упражнения.</p> <p>1) И.п. – о.с.<br/>1-2 – дугами наружу руки вверх;<br/>3-4 – и.п.</p> <p>2) И.п. – о.с.<br/>1 – присесть. Хлопок перед собой;<br/>2 – и.п.</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь. Руки за голову;<br/>1-3 – три пружинящих наклона;<br/>4 – и.п.</p> <p>4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.<br/>1 – поворот туловища налево, руки в стороны;<br/>2 – и.п.;<br/>3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>5) И.п. – о.с., руки на поясе.<br/>1 – прыжок ноги врозь;<br/>2 – прыжок ноги вместе</p> <p>6) Ходьба на мете.</p> <p>7) Перестроение по отделениям и установка мест занятий.</p> | <p>8</p> <p>8 раз</p> <p>16 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> | <p>Выполнять раздельным способом.</p> <p>Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Сделать вдох, опуская руки – выдох. Следить за правильным положением рук</p> <p>Хлопок выполнять одновременно, спина прямая.</p> <p>Постепенно наклоны выполнять ниже</p> <p>Следить, чтобы локти не опускались при поворотах, ноги оставались на месте</p> <p>После прыжков подать команду: «На месте шагом - МАРШ!»</p> <p>При установке мест занятий каждому ученику дать конкретное задание и проследить за выполнением</p> |

Основная часть - 23 мин.

|   |                 |  |
|---|-----------------|--|
| <p><b>Акробатика</b> (девочки).<br/>Из упора присев кувырок вперед.</p>                                   |                 | <p>Вначале показать кувырок, обращая внимание на группировку, положение головы. При выполнении кувырка руки ставить на пол на расстоянии шага от линии ног. Близкая постановка приведет к удару спиной о пол. Разгибая ноги и отталкиваясь ими, надо опереться затылком. Затем быстро сгруппироваться и, переворачиваясь через голову, прийти в упор присев.</p> |
| <p>1. повторить группировку в приседе, сидя. Лежа</p>   | <p>2-3 раза</p> | <p>В каждом положении по сигналу выполнить 2-3 раза фронтально. Обращать внимание на правильное положение рук, ног и головы</p>  |
| <p>2. из упора присев перекат назад до касания руками за головой и перекатом вперед сед в группировке</p> | <p>2-3 раза</p> | <p>Группировка должна быть плотной</p>   |
| <p>3. из упора присев перекат назад с установкой рук за плечами и перекатом вперед в и.п.</p>             | <p>2-3 раза</p> | <p>При приходе в и.п. не допускать дополнительной опоры руками сзади.</p>  |
| <p>4. из упора присев кувырок вперед в упор присев</p>  | <p>3-4 раза</p> |  |
| <p><b>Лазание по наклонно поставленным скамейкам</b> (мальчики):</p>                                      |                 | <p>Выполнять поточно по 4-5 человек на каждой скамейке</p>   |
| <p>1. лазанье в упоре присев</p>  | <p>4 раза</p>   | <p>Перестановку рук делать поочередно, затем одновременно</p>  |
| <p>2. лазанье в упоре стоя на коленях</p>   | <p>4 раза</p>   | <p>Переведение вначале производить одновременным способом (правая рука, правая нога), затем разноименным способом (правая рука, левая нога).</p>   |

|                                     |  |        |   |
|-------------------------------------|--|--------|---|
|                                     | Смена видов                                |        | Выполнить организованно, можно в виде игры, кто быстрее построиться у своего вида |
|                                     | <b>Игра «К своим флажкам»</b>              | 2 раза | Правила игры и описание на карточке   |
| <b>Заключительная часть - 5 мин</b> | 1. построение в одну шеренгу               |        |   |
|                                     | 2. игра на внимание «Нос, пол. Потолок».   | 2 раза | Правила игры в игровой карточке   |
|                                     | 3. подведение итогов урока                 |        |   |
|                                     | 4. домашнее задание: повторить группировку |        | Выборочно проверить записи в тетрадях по ФК                                       |
|                                     | 5. организованный уход.                    |        |   |

Замечания по уроку: \_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

### **Карточка-пособие №1.**

#### **Кувырок вперед.**

##### *1. Техника выполнения кувырка вперед.*

1. Присед, ступни параллельно, колени врозь, опереться руками о пол впереди – расстояние от носков до 35-45 см (рис. 1,1-2).
2. Начиная энергичное разгибание ног, передать массу тела на руки, чуть сгибая их (рис. 1,1-2).
3. Наклонить голову вперед и, удерживая тело на согнутых руках, завершить толчок ногами - перевернуться на лопатки (рис. 1,3).
4. Самортизовав руками движение тела, быстро сгруппироваться, захватывая ладонями голени и ускоряя вращение (рис. 1,4).
5. Сохраняя группировку, завершить кувырок до положения приседа и лишь затем поднять голову и руки вперед (рис. 1,5).

6. Инерции вращения должно хватить для начала второго кувырка или выхода в стойку (рис. 1,6).

## *2. Подводящие упражнения.*

1. «Колобок». Группировка сидя (рис. 2,1).
2. Группировка лежа на спине (рис. 2,2).
3. Группировка в приседе. Складываясь в «комочек», плотно прижать руками ноги к груди (рука захватывает только «свою голень»), колени врозь, голова между коленей, спина круглая (рис. 2,3).
4. «Качалка». Перекаты в положении группировки лежа на спине, сохраняя плотную группировку (рис. 2,4).
5. Перекат назад из положения группировки сидя до касания лопатками и затылком пола – перекаат вперед в исходное положение.
6. Перекаты назад - вперед из упора присев до упора присев, принимая плотную группировку.

## *3. Подготовительные упражнения.*

1. Из упора лежа, отталкиваясь ногами и опираясь на прямые руки, переход в упор присев и обратно. Выполнять сериями (от 3-4 до 6-8 раз) пружинистыми движениями, поднимая и округляя спину (рис. 3, 1-2).
2. «Лягушка». Из упора присев продвижение вперед короткими прыжками с ног на руки (рис. 3,3-4).
3. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Начать с облегченного варианта: лежа бедрами на скамейке, руки на полу (рис. 3,5-6).

## *4. Не допускайте ошибок!*

1. Близкая к ногам опора руками (рис. 4,1). При толчке ногами и движении туловища вперед теряется опора и вместо мягкого касания возможно падение на голову.
2. Ранее опускание вниз головы – потеря ориентации (рис. 4,1-2).

3. Задержка в сгибании рук (рис. 4,2-3). Она тормозит движение головы и плеч вперед – вниз и нарушает слитность движения в момент переворачивания.
4. Вялый и незавершенный толчок ногами или его отсутствие (рис. 4, 2-4) нет разгона для поступательно-вращательного движения тела и переворачивания через голову. Кувырок может не получиться.
5. Направление толчка ногами вверх, а не вперед (рис. 4,5) – исполнитель вначале подпрыгивает, а потом падает на голову или лопатки с ударом о пол и остановкой – нет вращательной движения.
6. В момент начала кувырка (рис. 4,2-6) мышцы рук расслаблены – нет амортизации при переворачивании и возможно падение на голову. Опасно!
7. Выпрямление спины (рис. 4,7) и отсутствие полной группировки – нет переката и завершения кувырка.
8. При группировке соединяются колени (рис. 4,8) – возложен удар о них лицом.
9. Как следствие отсутствия плотной группировки, попытка оттолкнуться руками от пола для завершения кувырка (рис. 4,9).

### **Кувырок вперед**



**Карточка – задание****Подготовительные и специальные упражнения к толчку  
руками в опорных прыжках**

*Запомни:* надо научиться делать толчок руками очень энергично, за очень короткое время в пределах четверти секунды, буквально «в одно касание» за счет силы костей. Толчку руками помогает рывковое движение туловища - сгибание в тазобедренных суставах и округление спины.

Толчок руками должен быть мощным. Для этого надо иметь сильные мышцы, крепкие суставы рук и плечевого пояса. Обеспечивает их специальную подготовку работа в скоростно-силовом режиме.

*Подготовительные и специальные упражнения:*

1. Выталкивание набивного мяча: двумя руками от груди (рис. 1, 1-3); одной рукой от плеча – левой и правой поочередно (рис. 1, 4-6). Вес мяча 1-5 кг в зависимости от возраста занимающегося.

2. Из упора лежа толчком ног упор присев и пружинящим движением снова принять положение упора лежа (рис. 2, 1-2). Выполнять сериями от 4-5 до 10-12 раз.
3. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Для девочек облегченный вариант – руки на скамейке. Выполнять короткими сериями, но в быстром темпе.
4. Из упора лежа толчком рук и ног присед, руки вперед (рис. 3, 1-2).
5. Сжатие в руках кистевого эспандера, резинового кольца или теннисного мяча.
6. В парах: лицом друг к другу, хват «замком» (рис. 4) – сгибание и разгибание кистей, преодолевая сопротивление партнера.
7. Стоя на расстоянии 1 м от стены. Падая прямым телом вперед на стену, быстро оттолкнуться руками и вернуться в и.п. начинать толчок всей ладонью и заканчивать пальцами (рис.5).
8. В упоре лежа, ноги на повышенной опоре. Движение в плечевых и грудинно-ключичных суставах (как бы приподнимая и опуская тело), слегка сгибаясь в тазобедренных суставах и прогибаясь (рис. 6, 1-2).
9. В упоре лежа, руки на повышенной опоре. Толчки руками, завершая движение прямыми кистями и пальцами (рис. 7 ). Выполнять сериями по 4 – 6 раз.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

### **Карточка-задание «Попробуй – повтори!»**

#### **Мини – соревнование «Кто дальше?»**

Бросок мяча в стену на дальность отскока.

В игре участвуют 5-7 учащихся (см. рис.).

*Варианты:*

1. Метание теннисного мяча одной рукой – из трех бросков в зачет идет лучший результат.
2. Метание большого резинового мяча одной рукой – зачет тот же.
3. Метание большого мяча двумя руками из-за головы.

При организации командных соревнований места определяются по сумме результатов участников каждой команды.

Карточки-задания целесообразно классифицировать по целевому назначению для уроков по разделам «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» и т.д.

Вот, к примеру, что следует включить в карточку по разделу «Строевые упражнения».

Схемы построений и перестроений раздела «Строевые упражнения» даются в карточках по отдельным упражнениям-построениям, перестроениям, элементам фигурной маршировки, обозначая схематично места, номера и пути перемещения занимающихся. Опыт показал, что демонстрация подобных карточек позволяет быстро усвоить варианты перестроений, размыканий и других, даже сложных по пространственной ориентации заданий.

Значительную экономию учебного времени приносит учителям и использование картотек на уроках спортивных игр.

**«Попробуй – повтори»**

Репозиторий ВГУ

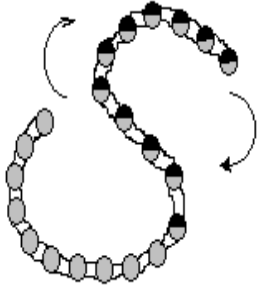
## Игровая карточка

**Название игры:** «ГОЛОВА И ХВОСТ»

**Задачи:** развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

**Инвентарь:** не требуется.

**Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.

| Построение  | Содержание  | Правила  | ОМУ  |
|---|---|--|--|
|  | <p>Все участники игры (10-20 чел.) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок – это «голова», а последний – «хвост». По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост».</p> <p>Через определенное время команды меняются местами.</p> | <p>Если «голове» удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет – то переходит только «голова». Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз</p> | <p>Участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, только не разрывая цепь.</p> |

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Метод. пособие. – Мн.: Полымя, 1988.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры.- М.: ФиС., 1991.
3. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФКиС., 1968.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина.- М., «Просвещение». 1990.
6. Теория и методика физического воспитания / Под. ред. Б.А. Ашмарина.- М., «Просвещение», 1979.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
8. Физическое воспитание в I – IV классах общеобразовательной школы: Для шк. с белорус. и рус. яз. обучения /Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина и др.; Под ред. Е.Н. Ворсина.- Мн.: ПК ИП «Асар», 1995.