**РЕФЕРАТ**

Курсовая работа 40 страниц, источников 23,таблиц 1.

Ключевые слова: урок физической культуры, современный урок, физические упражнения, физические задачи, физическая нагрузка, педагог.

Объект исследования: современный урок физической культуры.

Предмет исследования: форма осуществления физического воспитания в школе.

Методы исследования: анализ научно – методической, научно - популярной литературы

Цель курсовой работы: исследовать содержание и структуру современного урока физической культуры, а также его проведение и объяснить его главные задачи: образовательную, воспитательную, оздоровительную.

Задачами курсовой работы являются:

1 Раскрыть сущность понятия «современный урок физической культуры», изучить структуру и содержание современного урока, а также его проведение;

2 Изучить содержание и структуру частей урока физической культуры (подготовительную, основную, заключительную);

3 Определить способы организации учебно-двигательной деятельности у учащихся на уроке и охарактеризовать способы нормирования нагрузок в зависимости от задач урока, а также подготовку учителя для достижения решения этих задач.

Выводы: урок физической культуры должен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, формировать интерес у учащихся к занятиями физическими упражнениями, побуждать их к активной деятельности.

Практическое значимость: данная курсовая работа может использоваться в качестве дидактического материала по проведению урока физической культуры.

**Содержание**

Введение

1. Сущность и содержание понятия «современный урок физической культуры»

1.1 Классификация уроков по физической культуре

1.2 Требования, предъявляемые к проведению урока

2. Содержание и структура урока физической культуры

2.1 Подготовительная часть урока

2.2 Основная часть урока

2.3 Заключительная часть урока

3. Подготовка учителя к уроку

3.1 Способы организации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке

3.2 Нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания

3.3 Активизация учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры

Заключение

Список использованных источников

**Введение**

Актуальность курсовой работы. В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока по учебному предмету «Физическая культура» - оздоровительное, тренировочное и образовательное.

Считалось тренировочное направление урока, главная задача которого заключалась в том, чтобы на уроках дать школьникам побольше упражнений, нагрузить их, добиться высокой моторной плотности. Урокам оздоровительной и образовательной направленности практически не уделялось должного внимания. Такое положение в основном сохранилось и поныне, хотя в программных документах по физической культуре эти направления продекларированы. В связи с введением дополнительного третьего урока по физической культуре открывается больше перспектив у учителей в плане сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Таким образом, урок должен обладать образовательной направленностью. Цель данных уроков – чтобы ребенок приобрел такие специальные знания, которые он сумеет перенести в обыденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Современный образовательный урок по учебному предмету «Физическая культура» должен быть комплексным, межпредметным, в своей основе объединяющим в себе знания по биологии, математике, истории, физике и другим дисциплинам. Именно такой урок позволит учащимся более полно осмыслить необходимость физкультурного образования и будет ориентирован на решение следующих задач:

1 В начальной школе – формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека; развитие психических процессов, креативности, самостоятельности, сознания, толерантности; обучение элементарным способам самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

2 В основной школе – углубление основ знаний о физической культуре, роль физкультурной деятельности в жизни человека; воспитание положительных индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии, толерантности; создание представлений об индивидуальных псохосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; развитие навыков самоконтроля, ответственности за свое здоровье; изучение культурно – исторических основ физической культуры.

Система образовательных уроков дает ряд положительных результатов, в значительной степени повышая роль предмета «Физическая культура» в образовательном процессе, развивая психические процессы (мышления, память, внимание, навыки самоконтроля и т.д.), оказывая воспитательное воздействие при формировании здорового образа жизни у школьников.

Цель курсовой работы: исследовать содержание и структуру современного урока физической культуры, а также его проведение и объяснить его главные задачи: образовательную, воспитательную, оздоровительную.

Задачи курсовой работы:

1 раскрыть сущность и понятия «современный урок физической культуры»

2 изучить структуру и содержание современного урока, а также его проведение.

3 ознакомиться с главными задачами и направить их на улучшение: образования, здоровья и воспитания физических качеств у детей школьного возраста

Практическая значимость: данная курсовая работа может использоваться в качестве дидактического материала по проведению урока физической культуры.

**1. Сущность и содержание понятия «современный урок физической культуры»**

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы.

На уроках физической культуры учитель создает условия для решения всех задач физического воспитания, направляет самостоятельную работу учащихся. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников. Характерными чертами уроков, отличающими их от других форм физического воспитания, является следующие:

1 Явно выраженное дидактическое направленность, обусловленное решением образовательных задач.

2 Руководящая роль учителя, направленная на преподавание предмета и воспитание учащихся.

3 Строгая регламентация деятельности учащихся и дозирование нагрузки.

4 Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Уроку присущи все перечисленные черты, что создает благоприятные возможности для достижения цели обучения в школе – подготовки всех учащихся к самостоятельной трудовой жизни, формирования у них потребности и умений регулярно заниматься физическими упражнениями для укрепления здоровья и поддержания высокого уровня физической подготовленности в течение всей жизни.

* 1. **Классификация уроков по физической культуре**

Большому разнообразию контингента занимающихся, программ, условий проведения занятий и многих других факторов соответствует и огромное разнообразие содержания и форм занятий физическими упражнениями, в частности уроков. Чтобы правильно ориентироваться в этом разнообразии, правильно планировать уроки и умело выделять главное при разработке содержания и структуры очередных занятий, необходимо опираться на обоснованную классификацию уроков.

В системе физического воспитания все урочные занятия подразделяются прежде всего в соответствии с общей направленностью процесса физического воспитания на пять основных типов — уроки общего физического воспитания (в школе они называются уроками физической культуры), спортивной тренировки, прикладной физической подготовки, лечебные и методические.

Уроки общего физического воспитания (или общей физической подготовки) служат целям создания надежного фундамента физического развития, образования и воспитания, необходимого или для широкой подготовки ко всякой двигательной деятельности, или для подготовки к относительно ограниченной деятельности в какой-либо специальной области. Первые отличаются большим богатством и разнообразием содержания и построения. Они наиболее характерны для физического воспитания детей школьного возраста. Вторые используются в специализированном физическом воспитании (спортивной тренировке, профессионально-прикладной и военно-прикладной физической подготовке и др.), причем их содержание подчиняется специфике именно данного вида подготовки.

Уроки спортивной тренировки являются основной формой специализированного физического воспитания и подготовки к участию в соревнованиях спортсменов всех разрядов. Конкретное содержание спортивно-тренировочных уроков, в зависимости от особенностей вида спорта, весьма специфично. Но вместе с тем всех их объединяет общность самих видов подготовки (технической, тактической и т. д.), а также последовательно нарастающая напряженность тренировочных нагрузок, вплоть до максимальных [9, c.26].

Уроки прикладной физической подготовки (профессионально-прикладной, военно-прикладной) аналогичны спортивно-тренировочным. Их специфика определяется видом, конкретным содержанием и характером профессиональной или военной деятельности, к которой должны быть подготовлены занимающиеся. В отличие от спортивно-тренировочных занятий в уроках прикладной физической подготовки напряженность нагрузки предопределяется требованиями данной деятельности и поэтому далеко не всегда нарастает до максимальных величин.

Лечебные уроки служат восстановлению нарушенных в результате травмы или заболевания форм и функций организма. Эти уроки имеют место в медицинской практике. Они отличаются весьма специфическим содержанием, обусловленным характером нарушений и течением восстановительных процессов, а также тесной связью с другими средствами лечения. Вместе с тем в лечебных уроках решаются и некоторые общие задачи физического воспитания. Для проведения этих уроков требуются специальная подготовка и постоянный контакт с лечащим врачом.

Методические уроки служат целям обучения методике разработки и проведения уроков физического воспитания. Они имеют место в физкультурных учебных заведениях, а также на факультетах повышения квалификации, курсах и сборах преподавателей, тренеров и инструкторов. Методические уроки могут проводиться как с группами самих студентов, преподавателей, так и в порядке демонстрации уроков с учащимися школ, вузов или занимающихся в коллективах физической культуры и др.

Вторым характерным признаком, лежащим в основе классификации уроков физического воспитания, является предмет занятий. Так, уроки общего физического воспитания в школе подразделяются на уроки основной гимнастики, легкоатлетической подготовки, лыжной подготовки, игровые и др. ; выделяются также уроки с более узким предметом занятий (например, уроки баскетбольной подготовки) или, наоборот, комплексные уроки, в содержании которых входят и элементы гимнастики, и какой-либо вид легкой атлетики, и подвижная игра и т. п. В спортивной тренировке это будут: уроки спортивной гимнастики, бокса, легкой атлетики или (чаще и более узко) — уроки тренировки прыгуна, метателя и т. п. В уроках прикладной подготовки деление по предмету занятий обобщенно обозначается названием рода профессии или воинской специальности, например уроки физической подготовки пожарников, работников экспедиций и т. п.; в лечебных уроках — названием заболевания [18, c.77].

В пределах предметной классификации уроки подразделяются по ведущим общим задачам физического воспитания на уроки с образовательной направленностью, уроки с гигиенической направленностью, уроки с воспитательной (по преимуществу) направленностью, а также комбинированные уроки, в которых в разных сочетаниях представленных два или все три направлении. В спортивной тренировке такое подразделение уроков принято обозначать другими терминами: учебно-тренировочные (для технической, тактичной или технико-тактичной подготовки), тренировочные (для физической подготовки, направленной специально на воспитание двигательных качеств) и комбинированные.

Внутри каждой такой группы уроки могут быть классифицированы по более частному признаку. Так, уроки с образовательной направленностью классифицируются в зависимости от акцентирования учебных задач, т.е. по основным дидактическим задачам занятий (аналогично тому, как это принято в общей педагогике). В этой связи выделяют следующие разновидности уроков: вводный, изучение нового материала, совершенствование и закрепления изученного, контрольные (учетные), а также «смешанные» уроки, в которых в разных сочетаниях решается несколько дидактических задач. Такое подразделение уроков образовательного характера имеет особенно важное значение, так как каждая из перечисленных разновидностей требует не только своего особого размещения учебного материала, но и специфической организации действий педагога и занимающихся.

Уроки с гигиенической направленностью имеют две основные разновидности: формирующие (развивающие) уроки и уроки активного отдыха (рекреативные). Ведущими задачами первых является направленное развитие форм и функций организма, его укрепление, создание надежной основы здоровья и работоспособности. Вторые, практикуемые значительно реже, должны служить восстановлению сил и работоспособности. Для них характерны элементы развлечения и относительно умеренные нагрузки, вызывающие чувство облегчения после испытанных ранние больших напряжений [12, c.21].

Уроки с воспитательной (по преимуществу) направленностью характеризуются установкой на воспитание двигательных (физических) качеств, или специально организованное решение задач нравственного или эстетического воспитания.

* 1. **Требования, предъявляемые к проведению урока**

Исходя из общих основ обучения и воспитания и принимая во внимание принципы системы физического воспитания, можно определить следующие главные требования к содержанию и методике проведения учебно-воспитательной работы на уроке.

1 Каждый урок должен служить решению конкретных, заранее намеченных задач и представлять собой завершенное целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими уроками. Намечаемая в уроке учебно-воспитательная работа должна быть доступной, в необходимой мере индивидуализированной и вполне выполнимой в рамках отведенного времени. Важно, чтобы процесс этой работы увлекал занимающихся, требовал повышенных, по сравнению с привычными, усилий и вызывал положительные эмоции. Необходимо также, чтобы результаты работы были осознаны занимающимися и вызывали у них чувство удовлетворения.

2 Влияние каждого урока на занимающихся должно быть достаточно разносторонним. Специфические воздействия должны складываться из элементов и физического образования, и физического развития, и воспитания двигательных качеств. Это не означает, что перечисленные элементы должны быть представлены в каких-либо постоянных соотношениях. Чаще всего в зависимости от ведущих на данном этапе педагогических задач, типа урока и многих других условий любой из этих элементов акцентируется и, следовательно, занимает главное место за счет остальных, которые, очевидно, отходят на второй план. При всех условиях урок в целом должен непременно служить оздоровительным целям.

3 Каждый урок независимо от решаемых на нем специфических задач физического воспитания должен быть подчинен общим целям нравственного воспитания, конкретные задачи которого решаются или попутно, в единстве со специфическими, или в соответствии со складывающимися условиями — в отрыве от них, специально. Аналогичным путем решаются также задачи умственного и эстетического воспитания.

4 Процесс вооружения занимающихся конкретными знаниями, умениями и навыками необходимо направлять в каждом уроке так, чтобы он оказывал положительное влияние на развитие интеллектуальных и волевых качеств и последовательное формирование новых познавательных интересов, правильных взглядов, а в конечном счете и достаточно прочных убеждений в области двигательной деятельности. В этих целях надо настойчиво активизировать мышление занимающихся, добиваться понимания ими сути выполняемых действий, создавать условия для проявления самостоятельности, личной ответственности за свою работу, за поведение в целом, приучать их владеть своими эмоциями.

5 Деятельность занимающихся на протяжении урока должна быть достаточно разнообразной не только по содержанию, но и по характеру. Как физические, так и интеллектуальные и волевые усилия необходимо варьировать по напряжению так, чтобы был обеспечен оптимальный уровень работоспособности, необходимый для успешного решения намеченных задач. Действия, требующие сложной координации движений, полезно перемежать с хорошо усвоенными привычными действиями, творческую деятельность с исполнительской, интересные упражнения со «скучными» и т. п. Подобные контрастные переключения прежде всего помогают предупредить утомление. С другой стороны, при достаточной постепенности в таких переключениях они играют важную тренирующую роль в развитии способности к срочной смене установок и налаженных действий новыми, подчас неожиданными, непривычными. Это имеет существенное значение в современной жизни. Конечно, мера внесения в уроки таких элементов разнообразия зависит от особенностей занимающихся и их состояния во время занятий, типа урока, его продолжительности и многих других факторов. В частности, нельзя упускать из виду и задачи подготовки занимающихся к определенным видам продолжительной, нередко однообразной и весьма напряженной работы.

6 Деятельность занимающихся на протяжении всего урока должна быть непрерывной, с тем чтобы целесообразно использовать время урока, исключить потери в рабочих установках и функциональной готовности организма к очередным усилиям, а также предупредить возможное нарушение дисциплины. Это не исключает введения в урок необходимых пауз отдыха, но отдых, как правило, должен носить активный характер: занимающиеся должны выполнять заранее предусмотренные на эти случаи задания, например какие-либо успокаивающие или отвлекающие общеподготовительные или подводящие упражнения; анализировать технические ошибки (или достижения) и количественные результаты; мысленно проектировать предстоящие повторные действия; наблюдать и оценивать действия товарищей и т. д.

7 В процессе проведения уроков обязательно использование разнообразных методов обучения и воспитания, соответствующих решаемым задачам, особенностям занимающихся, характеру упражнений, разнообразным условиям и обстоятельствам проведения занятий, возможностям самого педагога. Особое внимание следует уделять методам, повышающим личную, прежде всего интеллектуальную активность занимающихся, побуждающим к самостоятельному поиску целесообразных вариантов изучаемых действий, требующим внесения в учебный процесс элементов исследования, проявления творческих усилий. Только при этом условии можно обеспечить высококачественную образовательную работу и соответствующий современным требованиям жизни воспитывающий характер этой работы.

Методика проведения урока должна соответствовать рассмотренным общим требованиям к нему. Обобщая ее детали, можно выделить следующие типичные элементы руководящей деятельности педагога в процессе проведения урока: а) определение для занимающихся задач очередной работы, а также вытекающих из них практических заданий: б) разъяснение важнейших особенностей предстоящей работы и требований к ее качеству и ожидаемым результатам; в) формирование у занимающихся необходимых представлений и понятий, раскрытие закономерностей изучаемых явлений и т. п.; г) контроль за деятельностью и поведением занимающихся; д) определение и регулирование нагрузок; е) оказание своевременной помощи занимающимся, в частности в выявлении и устранении ошибок; ж) разбор действий и поведения занимающихся, подведение итогов урока и определение задач дальнейшей деятельности [8, c.43].

Наиболее ответственным и трудным в работе педагога является определение и раскрытие задач предстоящей работы и вытекающих из них заданий. Каждая задача и каждое задание должны быть предельно конкретно сформулированы и доступно обоснованы с учетом состояния и возможностей занимающихся, а нередко и их настроения и потребностей. Только при этом условии будет обеспечено правильное отношение занимающихся к работе, целеустремленность в действиях, понимание их сути и необходимости, а в конечном счете успешное решение задачи. Так, например, формулировка «учиться опорному прыжку способом согнув ноги» совершенно непригодна, так как подобная задача в одном уроке не разрешима. Только определив точно, в какой фазе прыжка, в отношении какого элемента техники или даже только характеристики движения (направления, скорости, силы и т. п.), что именно должно быть достигнуто, можно рассчитывать на успех обучения. То же самое касается и специальных заданий, раскрывающих пути и способы решения задачи (например: проследить ритм шагов, запомнить и оценить характер перехода от разбега к толчку, место касания носками мостика, характер отталкивания от него и т. п.).

Разъяснение важнейших особенностей предстоящей работы необходимо главным образом тогда, когда намечено более или менее самостоятельное ее выполнение. Занимающиеся должны быть информированы о порядке и условиях выполнения заданий, иногда о целесообразных способах осуществления необходимых действий, об использовании учебного инвентаря, о контроле за своими действиями и результатами, о возможных ошибках и особенно об опасностях, которые могут возникнуть в процессе работы. Требования к качеству работы и ее результатам чаще всего связаны с определением критериев полноценности выполняемых упражнений — образцовой техники движений, характера усилий, числа повторений, меры количественных достижений и т. п. Все это должно послужить упорядочению действий занимающихся, повышению их сознательности и ответственности в работе, предупреждению возможных травм, потерь времени и интереса к занятиям и т. п.

Вместе с тем всегда следует иметь в виду недопустимость излишней опеки, подавления инициативы и самостоятельности занимающихся. Мера «вмешательства» в деятельность занимающихся зависит от их особенностей и конкретного состояния, задач учебно-воспитательного процесса, сложности заданий, обстановки и конкретных обстоятельств учебно-воспитательной работы.

Формирование у занимающихся необходимых представлений и понятий, раскрытие закономерностей изучаемых действий, определение принципов использования двигательных возможностей в различных условиях деятельности и вооружение занимающихся другими знаниями обязательны в любом процессе обучения. Здесь необходимо подчеркнуть лишь важность выбора педагогом основных для данного урока путей, способов формирования знаний и производных от них практических умений в зависимости от направленности и задач обучения, состояния занимающихся и других условий.

Контроль за деятельностью и поведение занимающихся осуществляется путем наблюдений, опроса, измерений и других приемов. Следует подчеркнуть необходимость своевременного, чаще всего немедленного осмысливания педагогом получаемых данных о состоянии занимающихся, содержании, характере и результативности их деятельности, влиянии на нее условий работы и т. п. При этом особенно важно выяснить причины возникающих в работе неполадок, упущений и ошибок, а также определить конкретные пути их устранения. Не менее важно одновременно обеспечить и сознательный контроль самих занимающихся за своим состоянием, действиями, результатами действий и поведением, а также анализ данных самоконтроля и даже определение необходимых изменений в работе. Данные самоконтроля имеют вспомогательное значение в контроле, осуществляемом педагогом. Главная ценность самоконтроля заключается в его воспитательно-образовательном влиянии на занимающихся, поскольку он способствует развитию у них внимания, критического отношения к своим действиям, оперативного мышления, повышенного чувства ответственности, а также более глубокому постижению изучаемого и приобретению ценных для самостоятельной работы умений [3, c.106].

Определение и регуляция нагрузок требует особого внимания со стороны педагога, так как от них всегда (и существенно) зависит результат применения физических упражнений. От характера, величины и взаимосвязи нагрузок зависит создание у занимающихся благоприятного для педагогического процесса своеобразного «психологического климата» — в виде приятного ощущения раскрывающихся в работе сил и способностей, радостного переживания самого процесса проявления усилий и воли, а также общего чувства бодрости, жизнерадостности.

Влияние физических упражнений на занимающихся зависит, конечно, не только от нагрузок, но и от содержания и формы упражнений, особенностей и конкретного состояния занимающихся, применяемых методов обучения и воспитания, различных внешних условий, гигиенических и других факторов. Их многообразие чрезвычайно усложняет управление нагрузками.

Важным условием успешного управления нагрузками является их дозировка. Под ней понимается назначение (и поддержание) определенной меры (дозы) усилий, требуемых при выполнении упражнений, а также последующее (в случае необходимости) изменение первоначально назначенной меры. Осуществляется дозировка различными способами, выбор которых зависит от учебно-воспитательных задач, особенностей упражнений и условий их выполнения. Это, например, назначение определенного количества повторений упражнения, определенных амплитуды, скорости и силы движений, их темпа, общей продолжительности или размеров дистанции передвижения; использование дополнительной весовой нагрузки, сопротивления упругих или жестких ограничителей; осложнение рельефа пути передвижения, изменение размеров и характера преодолеваемых препятствий, использование силы встречного или попутного ветра, силы течения и т. п. Существенное значение в дозировке нагрузок имеет также использование в процессе упражнения пауз для активного или пассивного отдыха и организация в связи с этим определенного режима повторной работы [19, c.98].

Назначать и регулировать нагрузку в каждом отдельном упражнении необходимо с учетом состояния занимающихся после предшествовавших нагрузок, а в некоторой мере и будущего состояния, шествовавших обусловливающего успешное выполнение последующих упражнений. Кроме того, последовательное изменение нагрузок на протяжении всего занятия должно быть таким, которое гарантировало бы вначале постепенное функциональное приспособление организма к повышающимся нагрузкам, затем поддержание высокого уровня работоспособности и, наконец, приведение организма к состоянию относительного покоя.

Такое распределение нагрузок, если его изобразить графически, чаще всего имеет вид волнообразной кривой, отражающей последовательное, более или менее плавное чередование меньших нагрузок с большими, а последних с моментами активного или пассивного отдыха. Однако не может быть универсальных кривых, поскольку, как уже отмечалось, нагрузки всегда должны соответствовать определенным педагогическим задачам, особенностям и состоянию занимающихся, специфике выполняемых упражнений и многим другим факторам.

Этим обстоятельством обусловливается, во-первых, весьма разное число, крутизна и высота подъемов и спадов нагрузок, их взаимное расположение, во-вторых, разнообразие и частота смены нагрузок, быстрота переключения к высоким нагрузкам в начале урока, общая продолжительность упражнений с высокой и очень высокой (или низкой) нагрузками. Важно, чтобы все такие варианты были педагогически оправданными и, главное, не влияли отрицательно на здоровье занимающихся.

Все вопросы назначения и регулировки нагрузок на протяжении занятия должен творчески решать педагог. Для этого необходимо обладать глубокими знаниями и достаточно богатым практическим опытом. Пользоваться методическими пособиями и указаниями, квалифицированными советами и предписаниями следует тщательно уточняя их применительно к возможностям своих воспитанников и особенностям работы с ними.

Необходимо иметь в виду, что правильная регулировка нагрузок в процессе занятий возможна лишь при своевременной и достаточно полной информации о состоянии организма занимающихся. Поэтому для педагога является обязательным постоянный контроль за его изменением. В занятиях с высококвалифицированными спортсменами с этой целью проводятся довольно сложные наблюдения, требующие использования специальных приборов, участия врачей, физиологов и других специалистов. В массовой физкультурной работе, в особенности при большом числе занимающихся в группе, приходится пользоваться более простыми, общедоступными методами, не требующими особых затрат времени, но вместе с тем дающими необходимую информацию. Это наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, местами локализации и обилием потоотделения, координацией движений, состоянием внимания, характером реакции на неожиданные раздражители и др.; это учет резкого снижения работоспособности, высказываний и жалоб занимающихся по поводу нагрузок.

Поскольку почти все эти способы контроля связаны с субъективными оценками, надо быть очень осторожным в выводах и стремиться неоднократно проверить свои наблюдения, используя по возможности новые способы. Важно также специально упражняться в этих наблюдениях, анализе и оценке воспринимаемого с тем, чтобы скорее приобрести необходимый опыт и свести к минимуму возможные ошибки [16, c.10].

Оказание занимающихся современной помощи в работе является очень важной стороной деятельности педагога. Помощь осуществляют главным образом с целью облегчить состояние или действия занимающихся. Она может носить избирательный характер (например, помощь только в начале работы) или сквозной (помощь в течение всего времени работы), причем касаться только элементов интеллектуальной деятельности занимающихся (приобретение знаний) или физической (выполнение движений), или тех и других. Помощь может оказаться необходимой и при затруднениях в волевых проявлениях (принятие решения), в выборе форм своего поведения в необычных условиях и т. д., а также при опасности перенапряжения, травм.

По своему существу, характеру и значению помощь может быть: уместной, необходимой или неуместной, ненужной; тактичной или бестактной, даже оскорбительной; стимулирующей самостоятельные проявления или угнетающей их; исчерпывающей или частичной; правильной или неправильной, даже дезориентирующей; достаточной или недостаточной и т. д.

При определении самой необходимости помощи, ее вида, степени, способа и моментов ее оказания следует всегда учитывать не только характер и степень затруднения, но и реальные возможности и состояние занимающихся в данный момент. Помощь следует оказывать лишь тогда, когда занимающиеся не в состоянии решить правильно и с достаточной полнотой вставшие перед ними задачи, и лишь в той мере, какая необходима для их дальнейших самостоятельных действий. Твердо придерживаясь требований воспитывающего обучения, необходимо устранять с пути занимающихся только непреодолимые для них трудности, и те, преодоление которых связано с риском получить травму, с неоправданной потерей времени, с падением интереса к работе. Такой подход будет способствовать воспитанию настойчивости, трудолюбия, самостоятельности, ответственности, вдумчивости, предусмотрительности, смелости и других моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

Наиболее характерными способами оказания занимающимся необходимой помощи являются: предупреждающие указания, ориентирование в допускаемых ошибках и причинах их возникновения, наводящие на правильные решения вопросы, советы, разъяснения; повторный и детализирующий показ, прикосновение рукой к занимающемуся в решающие моменты движения, поддержка при возникновении опасности срыва со снаряда или падения; силовое воздействие при необходимости довести начатое движение до конца; снижение нагрузок; предоставление своевременного отдыха; упрощение заданий; облегчение условий их выполнения; использование специальных приспособлений для страховки и т. д.

Использование таких приемов должно быть временным, причем степень оказываемой помощи должна постепенно убывать. Исключение составляет лишь страховка при грубых ошибках в движениях и. при падениях, грозящих травмой. Совершенно недопустимо, оказывая излишнюю помощь, создавать у занимающихся ложные представления о возможностях, возникающих обычно, когда несостоятельность в двигательных действиях маскируется излишней посторонней помощью или тем более необъективными оценками достижений.

Ведущее место в учебно-воспитательной работе должна занимать помощь, связанная с осмысливанием занимающимися причин возникающих затруднений и ошибок, определением способов устранения их. В начале обучения все выясняет сам педагог, от занимающихся требуются лишь внимание, понимание и запоминание предлагаемого и точное следование ему в дальнейшей работе. Позже необходимо постепенно привлекать к этому сложному процессу анализа и поисков новых решений самих занимающихся, лишь предусмотрительно и тактично направляя ход их мысли. Этот путь имеет большое воспитательное значение. При достаточной подготовленности занимающихся им предоставляется возможность самостоятельно анализировать ошибки и определять пути их устранения, а педагог лишь контролирует их решения и только в случае необходимости вносит поправки. Такая система, если она достаточно гибкая, обеспечивает наибольший успех в учебно-воспитательной работе [5, c.76].

Помощь занимающимся неразрывно связана с обучением и воспитанием. Поэтому она должна всегда служить решению учебно-воспитательных задач. Даже тогда, когда помощь оказывают в виде страховки, нельзя забывать о ее воспитательных функциях. Поскольку обучение и воспитание должны быть процессом совместной работы педагога и учащихся, а главное — опираться на сознательную, достаточно активную деятельность занимающихся, крайне важно, чтобы педагог своевременно, с должной полнотой и тщательностью анализировал и подытоживал эту деятельность.

Разбор действий и поведения занимающихся, определение результатов их деятельности должны осуществляться в педагогическом процессе непрерывно, как в отношении отдельных упражнений и даже их элементов, так и в отношении комплексной двигательной деятельности, причем предметом анализа могут быть самые разнообразные вопросы техники движения, тактики, влияния занятий на организм, поведения и т. д.

Разбор как основной метод педагогического анализа должен включать в себя следующие фактов элементы: а) воспроизведение в памяти занимающихся наиболее существенного из выявленных, главной задачей которого является оценка достигнутого и определение того, что было предметом урока и что требует обсуждения; б) обсуждение (анализ) характера и степени недочетов и ошибок, а также причин их возникновения; в) определение возможностей и ближайших задач, связанных с дальнейшими достижениями в учебно-воспитательном процессе.

Разбор может быть кратковременным, попутным, органически включаемым по мере необходимости в учебно-воспитательный процесс. Он может проводиться и по окончании какой-либо работы в данном уроке и быть более длительным. Главное — правильно выбрать наиболее действенную форму разбора в зависимости, главным образом, от намеченных задач воспитательно-образовательной работы. Разбор может быть односторонним, осуществляемым полностью самим педагогом, — тогда при значительном выигрыше во времени неизбежны те или иные потери в активности занимающихся (их можно несколько уменьшить за счет достаточно веских объяснений, вскрывающих важнейшие причинно-следственные отношения, закономерности разбираемых явлений) — и двусторонним (совместным), когда по тем или иным (или по всем) вопросам предоставляется высказываться самим занимающимся, обмениваясь мнениями с педагогом. Такой разбор имеет особое воспитательно-образовательное значение [21, c.56].

В учебно-воспитательном процессе разбор, как и сам этот процесс, не может быть линейным, строго поступательным. Разбор уже вскрытых фактов, проанализированных явлений может (а чаще всего и должен) повторяться, но повторение должно быть не абсолютным, не буквальным. Необходимо постоянно направлять внимание занимающихся на новые элементы, не замеченные ранее стороны рассматриваемых явлений, стимулировать осмысливание разбираемого с новой точки зрения или с большей глубиной и т. д. Только при таком повторном разборе можно обеспечить достаточную всесторонность учебно-воспитательной работы и высокое ее качество. Следует учитывать, что возникновение новых задач, особенно когда цель представляется занимающимся уже достигнутой, нередко может внести некоторые осложнения в учебно-воспитательный процесс: помешать им сосредоточиться, побудить себя к дальнейшим усилиям. В таких случаях необходимо мобилизующее, стимулирующее влияние педагога с помощью оценки достигнутого и раскрытия перспективы новых достижений; обращения к чувствам ответственности, собственного достоинства, товарищества; подчеркнутого бодрого тона при изложении новых заданий, может быть даже дружелюбного, тактичного укора и др. В таком мобилизующем и стимулирующем влиянии особенно нуждаются дети, начинающие, имеющие недостаточную физическую подготовку, люди со слабым типом нервной системы, те, кто разочарован малыми успехами своей работы и т. д.

**2. Содержание и структура урока физической культуры**

В уроках физического воспитания принято различать две взаимосвязанные части: содержание и структуру.

Под содержанием урока обычно понимают физические упражнения, предлагаемые занимающимся. Однако такое понимание является односторонним и неглубоким. Существенным, приводящим к определенному результату является весьма емкое, много образное деятельность занимающихся, проявляющаяся в слушании педагога, наблюдении за тем, что он показывает, осмысливании воспринимаемого, проектировании предстоящих действий, непосредственно выполнении упражнений, контроле и оценки их, обсуждении с педагогом возникающих вопросов, контроле за состоянием своего организма, регулировании эмоциональных проявлений и т. п. Именно все эти элементы деятельности занимающихся в процессе урока и следует считать главным его содержанием, так как от них в конечном счете и зависит результат знаний [1, c.23].

В тоже время конкретное содержание деятельности занимающихся на уроке всегда обусловлена руководящей деятельностью педагога, заключающейся в постановке и разъяснении учебных и других задач, определении конкретных заданий и организации их выполнения, непрерывном наблюдении за действиями занимающихся, оценке и корректировании выполняемого, регулировании нагрузок, а также в тактичном направлении поведения воспитуемых, налаживании отношений между ними и т. п. Вся эта многогранная деятельность педагога, требующая большого мастерства и усилий, тоже составляет определенную, очень важную часть содержания урока.

Направляемая педагогом интеллектуальная и двигательная деятельность занимающихся сопровождается определенными функциональными процессами и сдвигами в различных системах организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), приводящими к намеченным изменениям в физическом и психическом состоянии, в знаниях, умениях и навыках, в поведении. Эти внутренние процессы и непрерывные изменения в состоянии и возможностях занимающихся составляют, еще одну характерную сторону содержания уроков физического воспитания. Таким образом, понятие «содержание урока» физического воспитания является сложным, многогранным. Оно включает в себя, во-первых, обусловленную конкретными учебно-воспитательными задачами совокупность предлагаемых занимающимся физических упражнений (предметное содержание урока); во-вторых, активную деятельность занимающихся, осуществляемую в рамках намеченных задач и предметного содержания урока; в-третьих, руководящую деятельность педагога, обеспечивающую правильное осмысливание и эффективное выполнение занимающимися упражнений; в-четвертых, воспитательно-образовательный результат урока, являющийся непосредственным продуктом деятельности активных участников педагогического процесса.

Все перечисленные стороны содержания урока взаимно обусловливают друг друга. Поэтому очень важно, чтобы педагог обеспечивал полную взаимосвязь и согласованность между ними [2, c.76].

Под структурой урока обычно понимают наличие в нем нескольких, характерных по содержанию, взаимосвязанных составных частей, расположенных в определенной последовательности. Обобщенно она воспринимается как сгруппированная последовательность выполняемых упражнений, обусловленная логикой развертывания учебно-воспитательного процесса. По существу, это также последовательность и необходимая взаимосвязь всех действий как педагога, так и занимающихся, от которых зависит успешное выполнение очередных упражнений и переход к последующим. Решающей, конечно, является именно структура взаимосвязанных действий педагога (объяснений, показа, страховки, разбора, оценочных суждений и т. д.) и занимающихся (наблюдения за показываемым, осмысливания заданий, решения двигательных задач, выполнения самих упражнений и др.).

В теории и практике физического воспитания целесообразному построению занятий всегда уделялось большое внимание. Первоначально структура урока носила стандартный характер — все практикуемые в данной системе физического воспитания виды физических упражнений были представлены в каждом занятии, всегда в одной и той же неизменной последовательности, в одном и том же методическом оформлении и с одним и тем же порядком изменения величины физических нагрузок; постепенно менялись только конкретные упражнения в пределах каждого вида. Такое построение урока было особенно характерно для шведской гимнастики, созданной П. Г. Лингом.

Однако еще в конце прошлого века в связи с развитием систем физического воспитания, сопровождавшимся расширением задач и арсенала используемых средств, такое стандартное построение урока стало считаться нецелесообразным. Наиболее богатая по содержанию и прогрессивная для того времени система Ж. Демени оставляла в стандартной последовательности только определенные групп типичных видов физических упражнений (серии), рассчитанные на решение конкретной части задач. Отдельные же виды упражнений в пределах каждой серии, как и упражнения из этих видов, мог отбирать для урока и распределять внутри серии сам педагог. Это имело, несомненно, прогрессивное значение, так как обеспечивало возможность построения занятий в более полном соответствии с особенностями занимающихся и условиями проведения занятий. Но проявление самостоятельности педагога в построении урока тормозилось недостаточной разработанностью задач предлагаемых серий и включаемых в них видов упражнений. Это затрудняло ориентировку в содержании физических упражнений и приводило к формальному различию и размещению их в уроке (главным образом, лишь по внешним признакам) [14, c.45].

В начале нашего столетия во Франции была разработана трехчастная структура урока, в которой четко определялось основное назначение каждой части (в этом отношении она явилась прообразом современного общего построения занятий). Но само содержание основной части урока, существенно ограниченное задачами, вновь предлагалось строить стандартно, в строго определенной последовательности установленных для нее видов физических упражнений.

Дальнейшее существенное развитие теория и практика построения занятий получила в двадцатых — начале тридцатых годов XX столетия, главным образом в результате усилий советских ученых и методистов. Оно заключалось в том, что в качестве основы определения содержания каждой части, а также соответствующих подразделов и видов упражнений были рекомендованы относительно подробно разработанные учебно-воспитательные и гигиенические задачи. Следование им способствовало как более сознательному выбору и методически правильному оформлению физических упражнений, так и более целесообразному распределению их в уроке. Тем самым была поставлена серьезная преграда формализму и дана полная возможность строить уроки творчески, проявляя самостоятельность и личную инициативу в обеспечении необходимого соответствия содержания и форм занятий конкретным условиям учебно-воспитательной работы. В дальнейшем в теорию и методику построения уроков было внесено немало уточнений и дополнений в этом направлении.

Следует, однако, иметь в виду, что творческую организацию занятий физическими упражнениями нельзя мыслить как абсолютно произвольную, не подчиненную никаким требованиям и осуществляемую педагогом стихийно. Наоборот, урок должен строиться с учетом многих объективных факторов, в частности закономерностей влияния физических упражнений на организм психику, поведение занимающихся; закономерностей самого процесса развития человека; логики развертывания учебно-познавательной деятельности; зависимостей между техникой выполняемых движений и характером проявления двигательных качеств и многих других факторов, вплоть до времени, места и условий занятий. Только умелое использование разнообразных научных знаний и передового опыта может обеспечить подлинное методическое творчество и гарантировать его успех.

В настоящее время в системе физического воспитания за основу построения урока принято разделение его на три главные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Они являются обязательными и всегда располагаются в названной последовательности. Выделение этих частей обусловлено определенными физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями последовательного включения занимающихся в учебно-воспитательный процесс, достижения и сохранения высокого, относительно устойчивого уровня работоспособности и, наконец, переключения в условиях снижающейся работоспособности на предстоящую деятельность.

**2.1 Подготовительная часть урока**

Подготовительная часть урока играет вспомогательную роль и служит созданию необходимых предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Характерными задачами, которые решает педагог в этой части, являются: а) начальная организация занимающихся, овладение их вниманием, ознакомление их с предстоящей работой и создание необходимой для ее успеха психологической установки; б) постепенная функциональная подготовка организма к повышенным нагрузкам и изменение его физического состояния («разогревание»); в) создание благоприятного эмоционального состояния [11, c.56].

В меру необходимости в вводной части могут решаться и некоторые образовательные, а еще чаще воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции этой части — введению занимающихся в работу.

В качестве средства решения перечисленных задач могут быть использованы самые разнообразные физические упражнения, техника выполнения которых уже хорошо освоена занимающимися или поддается быстрому овладению, «с места». Чаще всего это различные построения и перестроения, некоторые гимнастические упражнения общеподготовительного характера, различные варианты ходьбы, бега и непрерывных ритмичных прыжков, выполняемых с постепенно повышающейся, но относительно умеренной нагрузкой, а также достаточно легко дозируемые танцевальные упражнения, хорошо знакомые игры (не связанные с большими напряжениями или длительными паузами в деятельности отдельных учеников) и т. п.

**2.2 Основная часть урока**

Основная часть урока служит непосредственному решению всех предусмотренных программами и планами текущей работы образовательных, воспитательных и гигиенических (оздоровительных) задач физического воспитания. Это гармоническое общее и необходимое специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование и поддержание хорошей осанки, закаливание организма; вооружение занимающихся общими и специальными знаниями в области двигательной деятельности, умением управлять своим двигательным аппаратом, а также формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; общее и специальное воспитание двигательных (физических), а также моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

В тесной связи с этими специфическими задачами физического воспитания в основной части урока (как и в других его частях) решаются также широкие задачи нравственного и эстетического воспитания.

В основной части урока могут применяться любые физические упражнения, которые служат эффективному решению перечисленных задач. В нее могут быть включены и упражнения, характерные для вводной и заключительной частей, если необходимо создать какие-либо дополнительные предпосылки для проведения основных упражнений, восстановить временно снизившуюся работоспособность тех или других органов и т. п.

**2.3 Заключительная часть урока**

Заключительная часть урока предназначена для завершения работы, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создания в возможной мере установки на эту деятельность. Наиболее характерными задачами заключительной части урока являются: снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц; регулировка эмоциональных состояний; подведение итогов урока, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов учебной деятельности или поведения занимающихся, ознакомление их с содержанием очередных занятий и заданием на дом и т. п.

Наиболее характерными упражнениями для заключительной части урока являются: различные варианты ходьбы и других естественных движений, направленные на постепенное снижение напряженности функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем; гимнастические упражнения на расслабление и осанку; специальные упражнения на внимание; танцевальные упражнения и игры относительно спокойного характера, передвижение под музыку, с песней и т. п. К заключительной части урока примыкают организованные гигиенические процедуры — умывание, душ, массаж и др.

Временные рамки и конкретное содержание рассмотренных частей урока весьма изменчивы, так как зависят от особенностей и состояния занимающихся, намеченных для данного занятия учебных и воспитательных задач, специфики избранных средств, общей продолжительности урока, внешних условий работы и других факторов. В определении содержания и длительности отдельных частей совершенно недопустимы формальный подход и следование каким-либо шаблонам.

Так, вовсе не обязательно стремиться к решению всех задач, типичных для той или иной части урока. Может оказаться, например, что с самого начала урока занимающиеся внимательны, находятся в хорошем эмоциональном состоянии и достаточно «разогреты» в процессе предыдущей деятельности. Очевидно, в таких случаях в вводной части отпадает необходимость постановки соответствующих задач и применения специальных средств для их решения. И наоборот, если при проведении основной части внимание снизится, придется прибегнуть к средствам, типичным для вводной части [22, c.105].

Совершенно не обязательно также решать каждую задачу той или иной части урока порознь. Нередко бывает более целесообразно совместить несколько задач, если удается подобрать упражнения, позволяющие одновременно и одинаково хорошо решить все их. Например, беговое упражнение, игра, танцевальная комбинация вполне могут послужить и организации внимания, и постепенному усилению деятельности органов дыхания и кровообращения, и необходимому подъему эмоций.

Трехчастным делением урока не исчерпывается его построение, а определяются лишь наиболее крупные и своеобразные этапы проведения каждого занятия — его общая структура, или макроструктура. Это как бы первый уровень весьма обобщенного упорядочения занятия. Вторым, более существенным уровнем построения урока является определение последовательности упражнений в каждой его части и обеспечение оптимальных связей между ними, поскольку в своем влиянии на личность они взаимодействуют. Эффект каждого упражнения в какой-то мере предопределяется функциональными следами от предыдущих упражнений, и само оно тоже оставляет после себя след (последействие), влияющий на последующее или даже ряд последующих упражнений. Это влияние может быть и положительным, способствующим повышению эффективности очередного упражнения, и отрицательным, снижающим, даже сводящим на нет его эффективность. Вот почему так важно правильное распределение упражнений в каждой части урока.

Процесс определения последовательности упражнений всегда должен быть творческим, поскольку содержание конкретных уроков весьма многообразно, изменчиво и обусловлено разнообразными программными требованиями, особенностями и подготовленностью занимающихся, этапом учебно-воспитательной работы, природными и материально-техническими условиями занятий и многими другими факторами.

Например, упражнения, требующие сложного управления координацией движений и проявления ловкости, на первоначальных этапах учебно-воспитательного процесса рекомендуется давать в начале основной части урока. На этапе совершенствования в. целях развития способности управлять своими движениями в условиях высоких психофизических нагрузок и накапливающегося утомления, по-видимому, целесообразно постепенно перемещать такие упражнения все ближе к концу основной части [17, c.13].

Организация последовательности и взаимосвязи упражнений тоже не исчерпывает построения урока полностью, а является лишь промежуточным звеном в его упорядочении — мезоструктурой. Остается третий, решающий и самый трудный уровень структурной организации конкретного занятия. Это — определение взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся при решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения. Только с помощью детальной разработки этой части построения урока (образно ее можно назвать микроструктурой) можно достичь полной организации всего содержания занятий. Определение микроструктуры урока является, по существу, упорядочением методических намерений, методов и методических приемов, используемых педагогом и занимающимися в учебно-воспитательном процессе. Это решающее звено построения урока, поскольку оно непосредственно влияет на его содержание.

Известно, что даже при весьма удачном определении последовательности упражнений можно и не достичь желаемых результатов, если ошибочно построены действия педагога или занимающихся. Так, совсем не безразлично, покажет ли сначала педагог изучаемое движение, затем предложит выполнить, а потом детально объяснит его занимающимся, или же поступит наоборот. В первом случае он обеспечит привычное запечатление занимающимися готового образа этого движения, причем будет более или менее верно зафиксирована лишь его внешняя сторона. Выполнение движения будет носить в основном подражательный характер, из-за чего внимание мало коснется элементов техники. В случае удачного, по мнению занимающегося, воспроизведения показанного последующие объяснения педагога будут выслушаны поверхностно, а главное — «перекроются» уже запечатлевшимся, подкрепленным опытом выполнения, неглубоким представлением. Вместе с тем влияние учебной деятельности будет весьма ограниченным, усваиваемые знания — поверхностными, умения и навыки — технически несовершенными.

Во втором случае учебная деятельность окажется намного содержательнее, а ее результаты значительнее, потому что с самого начала будут исключены подражательные действия. Чтобы сформировать представление о задаваемом движении по слову, занимающимся придется больше напрячь внимание, охватить мысленно различные стороны и элементы техники этого движения, создать целостный образ силой своего воображения. Наблюдая затем образцовый показ, они извлекут из него значительно большую и более ценную информацию, а осмыслив ее, смогут лучше ее использовать для совершенствования изучаемого. Особенно же ценными будут высокая сознательность и интеллектуальная активность занимающихся в учебной работе, намного больший воспитательный эффект, главным образом в развитии мышления и воображения, инициативности и самостоятельности, воспитании творческих способностей и др.

Это не значит, однако, что целесообразен лишь второй подход. В зависимости от конкретных учебных и воспитательных задач, особенностей и состояния занимающихся, характера изучаемой техники, места и времени занятий и многих других факторов может оказаться наиболее целесообразным и первый подход, а чаще всего придется выбирать и даже создавать те или другие их варианты и сочетания.

К микроструктуре кроме упорядочения действий педагога и занимающихся относятся также многие вспомогательные действия — организация работы подгрупп, смена мест занятий, распределение учебного инвентаря и др.

**3. Подготовка учителя к уроку**

Успешное проведение уроков физического воспитания возможно только при условии серьезной подготовки к ним педагога. Даже высококвалифицированные педагоги не могут пренебрегать этим условием.

Для обеспечения достаточной готовности к предостоящей учебно-воспитательной работе необходимо: а) определить ее содержание, соответствующие организационные мероприятия, а также структуру занятия; б) составить конспект; в) привести себя в состояние готовности к работе (имеется в виду двигательная, речевая и другая предварительная подготовка); г) подготовить к предстоящим действиям своих помощников; д) подготовить места для занятия; е) проверить состояние оборудования, учебного инвентаря и др.

Определение содержания занятия является решающей стороной подготовки педагога к его проведению. Собственно воспитательно-образовательное содержание урока определяется путем разработки четких педагогических задач. Эти задачи должны быть предельно конкретными, точно определяющими влияние занятия на организм, усваиваемые знания, умения и навыки (или их элементы), желаемые изменения в поведении занимающихся и др. Как правило, эти задачи являются относительно узкими, частными, поскольку они должны предусматривать лишь то, что действительно может быть достигнуто в рамках конкретного урока.

Каждая такая задача решается с помощью определенных физических упражнений, совокупность которых составляет предметное содержание урока и определяет формы двигательной деятельности занимающихся. Отбор этих упражнений должен осуществляться очень вдумчиво, так как необходимо выбрать наиболее эффективные, вполне доступные занимающимся и применимые в данных условиях работы. Подбор материала упражнений нужно дополнить хорошо продуманной ориентировочной системой собственных действий организационно-методического и методического характера, направленных на руководство деятельностью занимающихся на уроке. Особенно важным в этой части подготовительной работы является выбор методов и методических приемов обучения и воспитания, а также определение нагрузок.

После определения содержания урока следует разработать его структуру, т. е. определить последовательность и взаимосвязь как упражнений, так и действий занимающихся и собственных действий. При этом может возникнуть необходимость в некоторых изменениях в содержании урока [6, c.167].

Такая подготовка к уроку осуществляется на основе намеченного на данный период плана учебно-воспитательной работы, но с учетом степени его выполнения, конкретного состояния занимающихся и условий проведения очередного занятия. При этом целесообразно вначале разработать основную часть урока, а затем уже, исходя из особенностей ее содержания и намеченных нагрузок, вводную и заключительную.

Результаты разработки содержания и структуры урока необходимо оформить в виде конспекта урока, в котором более или менее полно излагаются частные задачи работы, перечень соответствующих им упражнений и ориентировочные нагрузки, организационно-методические указания.

В заглавной части конспекта указывается номер занятия, дата его проведения, название группы занимающихся, ведущая или 2— 3 главные задачи. Далее указываются место занятия и необходимое учебно-техническое обеспечение его. Частные задачи (во второй графе) перечисляются в той последовательности, в какой они будут решаться, притом на одном уровне с названием соответствующих упражнений в третьей графе. Дозировка упражнений (в четвертой графе) должна обозначаться так, чтобы были видны и объем (число повторений, общая продолжительность, величина дистанции) и интенсивность усилий (темп, скорость, вес отягощений, размеры препятствий и т. п.), а также величина интервалов отдыха, если они намечаются между отдельными упражнениями или сериями упражнений. В пятой графе указываются намечаемое место и способы размещения и перемещения занимающихся, приемы распределения между ними мелкого учебного инвентаря, порядок и способы установки снарядов; определяется организация работы занимающихся, перечисляются методы и методические приемы обучения и воспитания; фиксируется, кого и как необходимо проверить для оценки знаний, умений, количественных достижений; отмечаются названия и характер домашних заданий и т. п. Последняя, шестая, графа при разработке конспекта не заполняется, так как предназначена для записи замечаний о выполнении намеченного после проведения урока [10, c.234].

Разработка столь подробного конспекта весьма трудоемка, но она обязательна для учащихся физкультурных учебных заведений, проходящих педагогическую практику, для каждого начинающего педагога; полезна она и для высококвалифицированного педагога в тех случаях, когда ему приходится готовиться к урокам, в каком-либо отношении новым для него или проводимым в целях демонстрации, иногда в связи с неудачами в работе.

В широкой педагогической практике удобно пользоваться менее подробными планами-конспектами, в которых формулируются только задачи (или же перечисляются намечаемые упражнения), а организационная и методическая стороны работы определяются лишь частично, в отношении наиболее ответственных моментов. Опытные педагоги могут ограничиваться краткими планами работы, в которых перечисляются только задачи (или упражнения) с ориентировочным определением нагрузки. Для сокращения записей и придания конспектам большей наглядности могут быть применены схематические рисунки упражнений, схемы расположения и взаимодействия занимающихся, условные обозначения и другие сокращения.

Никогда не следует механически пользоваться старыми конспектами в работе с новым составом занимающихся, так как не может быть совпадения особенностей и состояния занимающихся, условий проведения занятий и возможностей самого педагога. Старые конспекты (как и конспекты других педагогов) могут послужить лишь материалом для разработки новых, иначе работа неизбежно приобретет формальный характер и окажется недостаточно эффективной.

Важное место в подготовке к проведению очередного урока занимает собственно речевая и двигательная подготовка педагога, поскольку от нее во многом зависит успешное руководство работой занимающихся. В связи с этим необходимо проверить себя в произношении команд, в подсчете темпа движений; заранее сформулировать и запомнить определения, которые должны быть усвоены занимающимися; продумать изложение правил выполнения движений; определить содержание и форму предполагаемой беседы, рассказа игры, освещения спортивного события и т. п. При этом надо обратить внимание на образность изложения, интонацию голоса и другие речевые приемы.

Двигательная подготовка педагога к проведению урока сводится к пробному выполнению тех движений, действий, которые намечено демонстрировать занимающимся, а также приемов поддержки и страховки. При недостаточно правильном или неуверенном выполнении их необходимо специально поработать над ними, так как неуверенный и тем более неточный показ сыграет отрицательную роль в обучении и воспитании. К тому же и возможность прочувствовать свои движения очень полезна в методическом отношении.

Немаловажное значение в подготовке педагога к занятиям имеет его внешний облик. Костюм и обувь должны соответствовать условиям проведения занятий и выполняемым упражнениям, удовлетворять всем гигиеническим требованиям и свидетельствовать о хорошем эстетическом вкусе педагога. Необходимо отработать манеру держаться перед занимающимися, пользоваться жестом и др.

Подготовка к предстоящим занятиям помощников (групповодов, судей, дежурных и др.) чаще всего сводится к передаче или проверке тех знаний и умений организационно-методического характера, которыми им придется руководствоваться при выполнении своих обязанностей. Это, например, знание назначения упражнений и умение правильно выполнять их, знание ошибок, характерных для этих упражнений, и умение их исправлять, умение страховать и оказывать занимающимся физическую помощь, знание правил игры, требований к установке снарядов и т. д. Такая подготовка носит характер краткого инструктирования и осуществляется обычно непосредственно перед проведением занятия.

При подготовке мест занятий, оборудования и учебного инвентаря необходимо иметь в виду требования к материально-техническому обеспечении!) занятий. Особенно ответственной задачей является обеспечение безопасности занятий. Каждый раз необходимо проверять техническую исправность снарядов, мелкого спортивного инвентаря, состояние матов, мест приземления в секторах для прыжков, беговых дорожек, ограждения мест для метаний, обучения плаванию на открытой воде и т. п.

Под методами ведения урока понимаются способы организации учащихся на уроке для выполнения упражнений в соответствии с планом учителя. Основными способами, используемыми в начальных классах школы, являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

Фронтальный способ — упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя. Этим способом можно пользоваться при обучении большинству упражнений школьной программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками, игры, передвижение на лыжах и элементы лыжного строя).

Этот способ широко применяется в работе с учащимися всех начальных классов школы, особенно при ознакомлении с учебным материалом.

Поточный способ — учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, беспрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Например, при обучении упражнению в равновесии два-три потока могут быть при наличии двух-трех бревен или гимнастических скамеек и т. д.

Преимущество одного потока — в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений.

При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, а следовательно, и нагрузка. Поточный способ удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений с длинной скакалкой, в лазанье по скамейкам и гимнастической стенке, в перелезании, в равновесии, при опорных прыжках и прыжках в дли¬ну и в высоту, а также при спусках и подъемах на лыжах.

Разновидностью поточного способа будет поочередное выполнение нескольких различных упражнений. Например, вначале ученики идут по скамейке, а затем перелезают через бревно, далее прыгают через планку. Такая поточная линия не дает возможности учителю наблюдать за выполнением школьниками всех упражнений, поэтому он будет находиться там, где его присутствие наиболее необходимо.

Поточный способ чаще всего применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Посменный способ состоит в том, что все учащиеся на уроке распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений. В каждой из смен столько учеников, сколько могут одновременно сделать упражнение. Во время занятий одной смены остальные наблюдают за своими товарищами. Например, если в зале 10 пролетов гимнастической стенки, а в классе тридцать учащихся, то образуется три смены для выполнения упражнений в лазанье или на осанку, и т. д.

Посменный способ обычно применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях. При посменном способе учитель имеет возможность лучше наблюдать за работой учащихся.

Групповой способ состоит в том, что учащиеся распределяются на группы, каждая группа по заданию учителя занимается самостоятельно. К такому способу прибегают в основной части урока в тех случаях, когда для занятий одним видом упражнений не хватает оборудования и инвентаря. Поэтому, чтобы рациональнее использовать время, изучаются одновременно два-три вида упражнений. Группы через определенный промежуток времени меняются местами, для того чтобы за время, отведенное на основную часть урока, все успели выполнить задание учителя.

В каждой группе назначается старший, который наблюдает за детьми во время занятий.

Деление на группы чаще всего проводится путем расчета по два, по три или перестроением из колонны по одному в колонну по два, по три последовательными поворотами. Возможно деление на группы, в основе которых будут пионерские звенья [23, c.77].

На уроке группы располагаются так, чтобы одна группа не мешала другой.

Групповой способ может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный способ заключается в том, что каждый учащийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Такой способ применяется в учетных уроках. Он позволяет учителю после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

В учебной работе с учащимися старших классов, кроме методов, указанных выше, применяется метод круговой тренировки. Сущность этого метода состоит в том, что учащиеся в определенный момент урока распределяются на несколько групп, по 4—8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу учителя начинают самостоятельно выполнять упражнения. По истечении определенного времени (30—40 с) учитель подает новый сигнал, по которому учащиеся организованно переходят к другому снаряду или месту занятий. Так продолжается до тех пор, пока все учащиеся позанимаются всеми упражнениями, предусмотренными планом урока. Круговым такой метод называется потому, что учащиеся, переходя от одного снаряда к другому и выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. Нередко и снаряды или места занятий располагаются в зале или на площадке по кругу. А тренировкой такой метод называют потому, что основная целенаправленность этого метода состоит в повышении уровня развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся, что может быть достигнуто путем многократного повторения упражнений, в определенной последовательности, в произвольном и заданном темпе, в течение определенного времени или определенное количество раз.

В процессе методически правильного обучения учащихся начальных классов физическим упражнениям обеспечивается не только овладение ими необходимыми двигательными умениями и навыками, но и развитие физических качеств до уровня, требуемого для их возраста.Поэтому нет необходимости в применении метода круговой тренировки при проведении занятий с младшими школьниками.

Методы ведения урока зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных методов разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

**3.1 Способы организации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке**

Под методами ведения урока понимаются способы организации учащихся на уроке для выполнения упражнений в соответствии с планом учителя. Основными способами, используемыми в школах, являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

Фронтальный способ — упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя. Этим способом можно пользоваться при обучении большинству упражнений школьной программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками, игры, передвижение на лыжах и элементы лыжного строя).

Этот способ широко применяется в работе с учащимися всех начальных классов школы, особенно при ознакомлении с учебным материалом.

Поточный способ — учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, беспрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Например, при обучении упражнению в равновесии два-три потока могут быть при наличии двух-трех бревен или гимнастических скамеек и т. д.

Преимущество одного потока — в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений.

При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, а следовательно, и нагрузка. Поточный способ удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений с длинной скакалкой, в лазанье по скамейкам и гимнастической стенке, в перелезании, в равновесии, при опорных прыжках и прыжках в длину и в высоту, а также при спусках и подъемах на лыжах.

Разновидностью поточного способа будет поочередное выполнение нескольких различных упражнений. Например, вначале ученики идут по скамейке, а затем перелезают через бревно, далее прыгают через планку. Такая поточная линия не дает возможности учителю наблюдать за выполнением школьниками всех упражнений, поэтому он будет находиться там, где его присутствие наиболее необходимо.

Поточный способ чаще всего применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Посменный способ состоит в том, что все учащиеся на уроке распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений. В каждой из смен столько учеников, сколько могут одновременно сделать упражнение. Во время занятий одной смены остальные наблюдают за своими товарищами. Например, если в зале 10 пролетов гимнастической стенки, а в классе тридцать учащихся, то образуется три смены для выполнения упражнений в лазанье или на осанку, и т. д.

Посменный способ обычно применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях. При посменном способе учитель имеет возможность лучше наблюдать за работой учащихся.

Групповой способ состоит в том, что учащиеся распределяются на группы, каждая группа по заданию учителя занимается самостоятельно. К такому способу прибегают в основной части урока в тех случаях, когда для занятий одним видом упражнений не хватает оборудования и инвентаря. Поэтому, чтобы рациональнее использовать время, изучаются одновременно два-три вида упражнений. Группы через определенный промежуток времени меняются местами, для того чтобы за время, отведенное на основную часть урока, все успели выполнить задание учителя.

В каждой группе назначается старший, который наблюдает за детьми во время занятий.

Деление на группы чаще всего проводится путем расчета по два, по три или перестроением из колонны по одному в колонну по два, по три последовательными поворотами. Возможно деление на группы, в основе которых будут пионерские звенья.

На уроке группы располагаются так, чтобы одна группа не мешала другой.

Групповой способ может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный способ заключается в том, что каждый учащийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Такой способ применяется в учетных уроках. Он позволяет учителю после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

В учебной работе с учащимися старших классов, кроме методов, указанных выше, применяется метод круговой тренировки. Сущность этого метода состоит в том, что учащиеся в определенный момент урока распределяются на несколько групп, по 4—8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу учителя начинают самостоятельно выполнять упражнения. По истечении определенного времени (30—40 с) учитель подает новый сигнал, по которому учащиеся организованно переходят к другому снаряду или месту занятий. Так продолжается до тех пор, пока все учащиеся позанимаются всеми упражнениями, предусмотренными планом урока. Круговым такой метод называется потому, что учащиеся, переходя от одного снаряда к другому и выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. Нередко и снаряды или места занятий располагаются в зале или на площадке по кругу. А тренировкой такой метод называют потому, что основная целенаправленность этого метода состоит в повышении уровня развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся, что может быть достигнуто путем многократного повторения упражнений, в определенной последовательности, в произвольном и заданном темпе, в течение определенного времени или определенное количество раз.

В процессе методически правильного обучения учащихся начальных классов физическим упражнениям обеспечивается не только овладение ими необходимыми двигательными умениями и навыками, но и развитие физических качеств до уровня, требуемого для их возраста.

Поэтому нет необходимости в применении метода круговой тренировки при проведении занятий с младшими школьниками.

Методы ведения урока зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных методов разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

**3.2 Нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания**

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое всем процессом урока и физическими упражнениями.

Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т.е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения.

Все физические упражнения оказывают влияние на организм занимающихся — дни более, другие менее сильное. Урок, состоящий из большого количества упражнений, дает и большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на уроках может быть различной, и учитель обязан ее регулировать. Нельзя допускать перегрузки учеников. Это может вызвать утомление и отразиться на их работоспособности. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние физических упражнений на организм будет недостаточным.

Учителю на каждом уроке следует добиваться достаточной физической нагрузки на организм занимающихся, что параллельно с решением образовательных задач обеспечит необходимые улучшения функциональной деятельности организма. Для этого нужно умело пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся. Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся: измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследования составов крови и др. Из указанных способов учитель чаще всего может использовать измерения пульса [13, c.87].

Примером простого способа определения влияния физической нагрузки может быть следующий.

До начала бега, ходьбы в чередовании с бегом, преодоления полосы препятствий или других упражнений у ученика измеряется пульс. Затем проводятся упражнения, после чего вновь измеряется пульс (два-три раза на протяжении 2-3 мин.). Показатели пульса до упражнения и после него сравниваются. Если пульс, как правило, учащенный, в течении 3 мин. не приходит к показателям, которые были до упражнений, или становятся более редким, то это рассматривается как неблагоприятный сигнал, свидетельствующий о большой нагрузке или об отклонениях в деятельности сердечно-сосудистой системы данного ученика. И то и другое должно привлечь серьезное внимание учителя.

Учитель ведет постоянное наблюдение за самочувствием учащихся.

Существует много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: дрожание рук и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, побледнение лица, вялость, ухудшение качества выполнения упражнений, жалобы учащихся на чувство усталости и т.п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают учителя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить.

Физическую нагрузку учитель определяет заранее, при составлении плана урока, а в процессе урока в соответствии с наблюдениями вносит некоторые поправки. При этом надо стремиться к тому, чтобы нарастание нагрузки было по возможности постепенным. Наибольшая нагрузка, как правило, должна даваться в середине основной части урока.

Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся. Поэтому, составляя урок и определяя физическую нагрузку, надо учитывать, что новые и трудные упражнения, игры с большой подвижностью, упражнения, требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки учащихся, надо чередовать трудные упражнения с мене трудными, а знакомые с незнакомыми.

Трудностью в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различную физическую подготовку. В практической работе надо ориентироваться на детей со средней физической подготовкой [15, c.94].

Более сильным ученикам следует давать индивидуальные занятия, предлагая им дополнительные упражнения, а ослабленных детей внимательно оберегать от перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

Физическая нагрузка на уроке регулируется:

а) изменением количества упражнений и игр;

б) различным количеством повторений упражнений;

в) увеличением или уменьшением времени, отводимого на выполнение упражнений;

г) применением различного темпа выполнения;

д) увеличением или уменьшением амплитуды движений;

е) осложнением или упрощением выполнения упражнений;

ж) применением в упражнениях различных предметов.

**3.3 Активизация учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры**

Активизация учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры достигается путем соревновательно – игрового метода.

Широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которых делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Поэтому на уроках и внеклассных занятиях – спортивных секциях применяют самый эффективный метод в физическом воспитании – соревновательно-игровой. Он в совокупности многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством данного метода является так же возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

Применение соревновательно – игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовки учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное: решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся любого возраста и полового различия.

В процессе методически правильного обучения учащихся начальных классов физическим упражнениям обеспечивается не только овладение ими необходимыми двигательными умениями и навыками, но и развитие физических качеств до уровня, требуемого для их возраста.

Соревновательно-игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению в обучению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Для закомплексованных детей задание дают проще, что позволяет ученику последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усвояемого материала. Форма контроля этого метода – новый подход к успеваемости (оценивают двигательную активность ребенка на уроке).

Этот метод ориентирован на обучении без принуждения, что считают немаловажным в физическом воспитании учащихся. Его характерная особенность – обязательное присутствие соревновательно – игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий. Стремления учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования. Порой ребенку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ребенку полностью раскрыться [6, c.98].

Применение метода на уроке. В этом помогает определенная схема-модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательно-игрового двигательного действия. Данную схему используют, как для каждой части урока, так и для урока в целом.

Если нет данной взаимосвязи, то трудно добиться какого-либо результата.

И так, каждый урок начинается с подготовительной части, т. е. на уроке физкультуры все начинается с построения учащихся. Дают задание на перестроение по времени, кто быстрее по отделениям. Строевые и порядковые упражнения дают на технику выполнения по группам (чья группа допустит меньше всего ошибок).

Затем идут общеразвивающие упражнения. Дети соревнуются на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени. Выполнение происходит по команде – самостоятельно, без подсчета учителя. Дети считают сами. При выполнении любых комплексов ребята соревнуются за качество выполнения. Здесь показ учителем обязателен. Затем выполняют незначиельное количество повторений, идет исправление ошибок, после чего следуют соревнование “на лучшее выполнение”. Для этого использую следующие перестроения: слабых ставлю напротив сильных или девочек строю напротив мальчиков. Дети наглядно следят за выполнением упражнений друг друга, учатся друг у друга, что положительно сказывается на технику выполнения общеразвивающих упражнений, особенно с предметами. Далее в подготовительной части урока, обязательно дают упражнения в движении. Такие, которые будут способствовать выполнению более сложного задания в основной части, т.е. подводящие. И здесь присутствует соревновательный метод. Учащиеся соревнуются в технике освоения и выполнения данного упражнения и исправления ошибок. Всё делается ненавязчиво. Предлагается: кто лучше выполнит, кто быстро найдет ошибку общую или индивидуальную. Например, если в основной части урока нужно будет ребятам проявить скоростные качества, задание дают такое: догнать, обогнать, кто быстрее, и специальные беговые, прыжковые упражнения на технику выполнения.

Основная часть урока:

Идет решение главной задачи – обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствованию. Считается, что четкое объяснение техники выполнения любого упражнение и правильный показ учителем обязателен (особенно, если урок ведется в начальном и среднем звене). В более старших классах учитель может опираться на хорошо подготовленного ученика, который может правильно осуществить показ упражнения после методически правильного объяснения преподавателя. Нужно так преподнести задание ученику, чтобы произошло правильное его осмысление. Затем идет распределение последовательности выполнения задания учащимися, поэтапное обучение от простого к сложному. Овладев необходимыми умениями и навыками, соответствующими данной теме урока, дети могут применить их на практике. Соревнуемся: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее). А если это игра, то с изучением правил и исправлением ошибок [8, c.56].

В заключительной части урока, после восстановительных упражнений. Предлагают детям соревнование в теоретических знаниях. Например: в умении объяснить технику основного упражнения, изученного на уроке.

Итак, оценивают на уроке всех учащихся или их большинство. Если ребята выполняют задания верно, то идет переход к новому по схеме - модели. Если кто-то не смог выполнить задание, идет исправление ошибок с показом и разбором учителя или ученика, освоившего упражнение в совершенстве.

Достичь двигательной активности (деятельности) ребятам помогает соревновательно-игровой метод, присутствующий во всех видах учебной программы. Он применим с одинаковым успехом и в не игровых видах физического воспитания.

Гимнастика

Играть и соревноваться в гимнастике можно также успешно, как и в других видах физической подготовки. Суть метода – прежде всего сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победы или возможно более высокого достижения, как отдельных учащихся, так и команд. Итак, чтобы повысить заинтересованность учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений. Дают задание на их выполнение в соревновательно-игровой обстановке. Делят класс на отдельные команды и проводят соревнование на лучшее выполнение этих упражнений, а учащиеся при этом оценивают друг друга. Соревнования проводят в параллельных колоннах или шеренгах с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, так и без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определят победителя игры или соревнования.

Для того, чтобы повысить внимание в начале урока проводят игру, где учащиеся должны выполнять строевые команды учителя, когда в начале команды присутствует слова «класс» или какой либо предварительный жест. Например: поднятие руки вверх.

При выполнении общеразвивающих упражнений команды соревнуются на выполнение большего количество упражнений за определенный промежуток времени, как на месте, так и в движении. Например, дают задание: кто раньше выполнит 10 наклонов, отжиманий, приседаний, какая команда в сумме больше выполнит наклонов, отжиманий и т.д. Общеразвивающие упражнения включаю в эстафеты. После передвижения на одной, двух ногах, через определенное количество шагов, ученики должны выполнять какие-либо упражнения без нарастающего итога и с нарастающим итогом в арифметической прогрессии, после чего могут передвигаться к своей колонне, передавая эстафету следующему учащемуся [5, c.43].

При выполнении комплексов проводят соревнование. Как за качество выполнения, так и за синхронность. К судейству привлекают самих учащихся. Выполняя упражнения на снарядах, учащиеся соревнуются на лучшее выполнение самих упражнений, а так же оценивают подход к снарядам и отход от него. В заключительной части урока, кроме подвижных игр эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.

Легкая атлетика

Легкая атлетика, как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Легкоатлетические упражнения, наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании.

Однако легкоатлетическим упражнения присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной. На уроке дают учащимся следующее задание: бег с определение лидера, меняют возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре; проводят соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня; поощряют учащихся в разнообразии применения технических приемов, а так же способов выполнения задания. Регулярно поощряют не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться своих личных результатов.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение соревновательно-игровых заданий является эффективным средством в обучении и совершенствовании лыжной техники, а так же развития физических качеств на уроках лыжной подготовки. Играя и соревнуясь, учащиеся успешно приобретают необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а так же закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности. Соревновательные упражнения учащимся дают на учебном кругу, такие как техника скольжения, обгона. На длинных дистанциях учат детей тактично противостоять сопернику, а так же развивают выносливость.

Спортивные игры

На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно-игрового метода в освоении спортивных игр незначительно и его использование мало эффективно, так как спортивные игры очень эмоциональные и содействуют физическому развитию учащихся сами по себе. Но это не так, потому что для овладения умениями и навыками игр в совершенстве требуется развитие специальных, физических и психологических качеств. Для этого включают элементы изучаемой спортивной игры в соревновательные упражнения, подвижные игры и эстафеты (пятнашки мячом, броски на технику, попадание в цель, набивание, переноска мячей, передачи). Задания усложняют, меняют игры: «не давай мяч водящему», «борьба за мяч» и т.д. Так же, изучая каждую спортивную игру в отдельности, подбирают соревновательно-игровые задания, способствующие развитию определенных умений и навыков [3, c.87].

**Заключение**

Выполнив данный курсовой проект, можно сделать следующие выводы:

1 Понятия «содержание урока физической культуры» многообразно. Оно составляет определенный набор физических упражнений, деятельность учащихся, работу учителя и результата, отражающая эту работу. Все элементы содержания урока должны быть спроектированы учителем в процессе построения урока. Основой для построения урока являются биологические закономерности функционирования организма, определяющая его работоспособность, и логика развертывания учебно-воспитательного процесса. Большому разнообразию контингента занимающихся, программ, условий проведения занятий и многих других факторов соответствует и огромное разнообразие содержания и формы занятий физическими упражнениями, в частности урока. Чтобы правильно ориентироваться в этом разнообразии, правильно планировать уроки и умело выделять главное при разработке содержания и структуре очередных занятий, необходимо опираться на обоснованную классификацию урока.

В системе физического воспитания все урочные занятия подразделяются прежде всего в соответствии с общей направленностью процесса физического воспитания на пять основных типов – уроки общего физического воспитания (в школе они называются уроками физической культуры), спортивной тренировки, прикладной физической подготовке, лечебной и методической.

Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям: иметь определенные задачи; быть правильно методически построенным; быть последовательным продолжением предыдущих занятий, должен в значительной степени предусматривать задачи содержания следующего очередного урока; быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности; содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки; правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня; носить воспитывающий характер.

2 Структура урока физической культуры включает в себя три части: подготовительная, основную, заключительную. Каждая из них имеет свое обоснование и содействует решению задач урока. Назначение подготовительной части заключается в организации учащихся, активизация их внимания, подготовке организма к физическим нагрузкам

Решение наиболее сложных задач урока осуществляется в его основной части. Здесь проводятся обучение новым двигательным действиям, повторение закрепление пройденного учебного материала, воспитание физических качеств и развитие способностей.

Заключительная часть урока имеет цель восстановления функциональной активности организма школьников и обеспечение перехода их от возбужденного состояния к более спокойному и уравновешенному. Здесь используют относительно спокойные, мало интенсивные упражнения. Затем учитель подводит итоги дает домашнее задание.

3 Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное: решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся любого возраста и полового различия.

## Список использованных источников

1. Барышников Ю.А. Уроки физической культуры в 7 – 8 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др. – М.: Просвещение, 1986.

2. Барышников Ю.А. Уроки физической культуры в 9 – 10 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водянникова и др. – М.: Просвещение, 1987.

3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.

4. Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста (медико-биологические основы) / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

5. Деркач А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980.

7. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

8. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе: методика уроков в 9 – 10 классах. – М.: Просвещение, 1992.

9. Куколевский Г.М. Физическое совершенствование. – М.: Медицина, 1987.

10. Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания школьников / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский. – М.: Просвещение, 2001.

11. Мишин Б.И. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности. – М.: Астрель, 2002.

12. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

14. Полиевский С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

15. Сидоров Л.К. Формирование и реализация потребностей в движении детей и школьников в системе непрерывного физкультурного образования: концепции, условия, структура / Л.К. Сидоров, В.Л. Высоцкий, Е.Ю. Емельянчик, В.А. Иванов. – Красноярс: КГПУ , 2001.

16. Усаков В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы. – Омск, 2000.

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

18. Хромин Е.В. Учебно-тренировочная специализация физкультурного образования: Дис. канд. пед. наук. – Омск, 1998.

19. Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Столяк И.Н., Шадзевская М.В. Физическое воспитание младших школьников на основе реализации личностно-ориентированного подхода / / Физическая культура: воспитание образование тренировка. – 2002. - № 1. – С. 17 – 20.

20. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Домашнее задание / / Физическая культура в школе. – 2002. - № 6. – С. 33 – 35.

21. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей – Ярославль, 1998.

22. Уроки физической культуры в школе: Пособие для учителей / В.А. Барков, А.И. Навойчик, Ю.К. Рахматов и др. Под ред. В.А. Баркова. – Мн.: Технология, 2001. – 240 с.

23. Переващиков Ю.А. Домашнее задание по физической культуре. Для учащихся 1 – 4 кл. – Мн.: Полымя, 1988. – 183 с.: ил.