Департамент внутренней и кадровой политики
Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский педагогический колледж»

Рассмотрено
на заседании
ЦМК спортивно-педагогических
дисциплин_____О.С. Сиденко
протокол № ___
от _____ 20____г.

Рекомендовано к
использованию на заседании
методического совета

протокол № ___
от _____20____г.

Учебно-методические рекомендации для студентов

по выполнению практических работ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

дисциплина «Теория и история физической культуры»
специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Преподаватель
спортивно-педагогических
дисциплин Кушкина Т.М.

Белгород 2020

Пояснительная записка

Подготовка будущих специалистов предполагает совершенствование навыков и умений применения знаний на практике. Данная рабочая тетрадь предполагает работу студентов по следующим направлениям:

- анализ основных проблем дисциплины, рассмотрение предлагаемых вопросов на практике;
- знакомство с вариантами практического применения изучаемого материала;
- формирования навыков самостоятельной работы над научной литературой и проведения исследования;
- помощь студентам в обучении дисциплины «Теория и методика физического воспитания».

Названные пункты реализуются на практических занятиях, в процессе организации самостоятельной работы и направлены на дополнение, углубление и закрепление знаний, полученных на лекционных занятиях, реализация различных форм, видов мыслительной деятельности, творческой деятельности; формирование у студентов навыков самостоятельной работы; практическое овладение основами дисциплины.

План каждой темы включает вопросы для обсуждения, задания для выполнения на практических занятиях, список литературы для самостоятельной работ с целью самообразования. Методические рекомендации призваны через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания. Практическое занятие – это основной вид учебных занятий, направленный на формирование учебных и профессиональных практических умений и навыков дисциплины. В процессе практического занятия студенты выполняют задания под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Выполнение студентами практических занятий направлено на обобщение, систематизацию, углубление теоретических знаний. В ходе выполнения практических занятий у студентов формируются первоначальные профессиональные умения и навыки, систематизируются, углубляются и корректируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике.

Цель данного учебного пособия — дать студентам глубокие теоретические основы физического воспитания и спорта, а также научить их

практически реализовать его основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях — по месту будущей профессиональной деятельности выпускников, оказать методическую помощь студентам дневной формы обучения в проведении и оформлении протокола хронометрирования урока физической культуры, пульсометрии, анализа урока, в составлении и написании фрагментов частей урока конспекта по физической культуре, в составлении гимнастики до занятий, физкультминуток, в разработке программы проведения спортивного часа в группе продленного дня, в составлении учебно-тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, макроциклах. Данные рекомендации включают в себя цели практических занятий, рекомендации к проведению практических занятий и задания к выполнению.

Практическое занятие № 1-2
Хронометрирование урока физической культуры. Плотность урока физической культуры.

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для проведения практического занятия.
- научить студентов проводить хронометрирование урока физической культуры.

План практического занятия:

- повторить, что является показателем эффективности урока (общая и моторная плотность урока);
- повторить формулы для определения общей и моторной плотности урока;
- инструктирование по проведению хронометрирования урока;
- выполнение хронометрирования (по частям урока);
- оформление протокола.
- повторить понятия общая и моторная плотность урока;
- повторить формулы для определения общей и моторной плотности урока;
- работа по карточкам (определение ОП и МП по частям урока);
- оформление протокола хронометрирования урока.

❖ Рекомендации к проведению хронометрированию урока.

Хронометрирование – метод изучения спортивной деятельности с помощью исследования затрат времени на выполнение определенных заданий, различных компонентов соревновательной и тренировочной деятельности, элементов техники движений.

С этой целью под наблюдение берется средний ученик. Со звонком включается секундомер и не останавливается до конца урока. Наблюдающий последовательно в специально подготовленный протокол записывает все действия, в которых принимает участие занимающийся. Примерный протокол хронометража урока дан в табл. 1. Ведущий протокол сначала записывает показания секундомера, потом в соответствующей графе – очередное действие.

В протоколе фиксируются все действия занимающихся (двигательные, умственные и др.) и в зависимости от эффективности деятельности учителя могут быть целесообразными и нецелесообразными.

Все нецелесообразные затраты на работу и отдых определяются сразу по ходу хронометрирования и записываются в графу со знаком «минус».

После окончания урока время граф суммируется по вертикали, и эти данные служат для определения плотности занятия. Плотность занятия определяется в процентах путем соотношения времени, затраченного рационально (графы со знаком «+») на все виды деятельности, ко времени всего урока (45 мин).

Общая плотность – отношение времени, использованного на уроке, педагогически оправданного к общим затратам времени в нем.

Сравнивая данные моторной и общей плотности урока, можно найти резервы повышения качества работы каждого учителя.

В примечания записывают реплики, позволяющие при анализе деятельности учителя вспомнить и осмыслить наблюдаемое на уроке.

Учитель должен стремиться к 100% общей плотности. Моторная плотность в тренировочных уроках – 70-80%, в учебных – 50% и ниже.

Определять плотность урока необходимо в целом и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Для определения общей плотности (ОП) урока или его частей суммируются показатели времени активной деятельности на уроке $t_{ад.}$ Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, слушание, наблюдение и организацию урока, кроме времени на

неоправданные ожидание и простои. Это время умножается на 100% и делится на общее время урока $t_{общ.}$:

$$\textbf{ОП} = t_{ад.} \times 100\% : t_{общ.}$$

Общая плотность полноценного урока физической культуры должна приближаться к 100%.

Моторная плотность урока - это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока.

Для расчета моторной плотности (МП) необходимо время выполнения физических упражнений $t_{фу}$ умножить на 100% и разделить на общее время занятия, урока $t_{общ}$:

$$\textbf{МП} = t_{фу} \times 100\% : t_{общ.}$$

Показатели моторной плотности меняются также и в зависимости от типа урока. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств она может достигать 70—80%, а на уроках разучивания двигательных действий и формирования знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

Задание: В представленном протоколе хронометрирования заполнить шапку протокола, разнести время (показания секундомера) наблюдаемых компонентов урока по соответствующим графам, произвести подсчет времени на все виды деятельности по частям урока и урока в целом. По формулам определения общей плотности и моторной плотности урока рассчитать процентным путем показатели ОП и МП.

Протокол

хронометрирования урока физической культуры

Урок провел_____ Дата_____
Класс_____ Место проведения_____
Школа_____ № урока по расписанию_____
Количество уч-ся по списку_____ Четверть_____
Присутствовало на уроке М_____ № урока сначала четверти_____
Д_____ Время начала урока_____
Количество отделений_____ Тип урока_____
ФИО наблюдаемого_____ Фамилия хронометриста_____

Задачи урока_____
_____
_____
_____
_____
_____

Части урока	**Содержание и виды деятельности педагога и учащихся**	**Время окончания деятельности (показания секундомера)**	**Наблюдаемые компоненты урока**					**Примечания**
			Слушание, объяснение учителя, наблюдение (показ) за выполнением упражнения	**Выполнение упражнения**	**Отдых, ожидание выполнения очередного задания**	**Перестроение, подготовка мест для занятий, уборка оборудования, инвентаря**	**Простой по вине учителя**	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
П.Ч.	Общее построение	1.00						
	Сообщение задач урока	1.11						
	Ходьба	1.35						
	ОРУ в движении	6.00						
	Объяснение упражнения	6.20						
	Ускорение по диагонали	6.33						
	Объяснение	7.02						
	Выполнение упражнения	7.20						
	Построение, расчет не 1-2й	7.55						
	Выполнение команды	8.15						
	Размыкание	8.52						
	ОРУ на месте, объяснение	9.10						
	Выполнение	9.20						
	Объяснение	9.35						
	Выполнение	10.05						

	Упр. На месте	10.32						
	Объяснение	10.45						
	Выполнение	11.00						
	Объяснение	11.18						
	Выполнение	11.43						
	Объяснение	11.55						
	Выполнение	12.25						
	Перестроение в 1 колонну	12.35						
	Простой	12.50						
	Расчет на 1-2-ой	13.31						
	Перестроение	13.40						
Осн.Ч.	Переход к месту занятий	13.54						
	Организация	14.13						
	Объяснение упр.	15.04						
	Выполнение	15.27						
	Объяснение	15.40						
	Выполнение	15.52						
	Исправление ошибок	16.12						
	Выполнение задания	16.35						
	Исправление ошибок	17.10						
	Выполнение задания	18.55						
	Наведение дисциплины	20.40						
	Объяснение задания	21.22						
	Выполнение зад. (эстафета)	22.05						
	Объяснение след. эстафеты	22.15						
	Выполнение	22.59						
	Объяснение игры	24.15						
	Игра «Охотники и утки »	24.36						
	Исправление ошибок	24.55						
	Продолжение игры	28.00						
	Подведение итогов игры	28.40						
	Продолжение игры	30.54						
	Построение, объяснение	31.50						
	Выполнение	34.23						
	Объяснение	34.35						
	Выполнение	37.00						
	Простой	37.55						
	Объяснение	38.37						
	Подведение игры	42.40						
Закл.Ч.	Общ. построение	43.00						
	Подведение итогов урока	44.15						

ОП= $t_{ад.}$ х 100% : $t_{общ}$ =

МП= $t_{фу}$ х 100% : $t_{общ.}$=

Практическое занятие №3
Пульсометрия урока физической культуры.

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для проведения практического занятия.
- научить студентов проводить пульсометрию урока, оформлять график и выводы пульсометрии.

План практического занятия:

- инструктирование по проведению пульсометрии урока;
- оценить соответствие нагрузки содержанию и условиям проведения урока;
- построение физиологической кривой урока;
- проанализировать и обобщить все данные пульсометрии.

❖ Рекомендации к проведению пульсометрии урока.

Пульсометрией называется определение реакции организма на нагрузки при помощи измерения частоты сердечных сокращений. Она позволяет установить соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся, определить уровень их функционального состояния, правильно распределить на уроке нагрузку и интервалы отдыха, выработать необходимые рекомендации.

В настоящее время существует ряд методик для подсчета пульса. Наиболее простая, но имеющая значительную погрешность (до 6 ударов в минуту) - подсчет пульса за 10 секунд.

После окончания урока величина ЧСС должна приближаться к исходной, но может оставаться и выше, если урок физической культуры стоит в расписании последним или после него предстоит удлиненная перемена.

Проведение пульсометрии на уроке физической культуры или его части помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям занимающихся, содержанию и условиям проведения занятий. Пульсометрия играет вспомогательную роль в контроле за уроком физического воспитания в общеобразовательной школе. На основании показателей пульса (ЧСС) выясняется реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока, что позволяет оценить эффективность регулирования нагрузки с учетом

возрастных особенностей занимающихся. Для этого вычерчивается физиологическая «кривая нагрузки».

Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к развертыванию работоспособности организма. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателям ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин. Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки. В оздоровительных целях оптимальный диапазон физических нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы не должна превышать 170 –180 уд/мин.

Диапазон нагрузок высокой интенсивности составляет 161 – 175 уд/мин, средней интенсивности – 130 – 160 уд/мин и низкой – 110 – 130 уд/мин. В каждый урок рекомендуется включать 2 - 3 пика нагрузки продолжительностью до 2-х минут при ЧСС 90 – 100 % от максимальной.

Оценка пульсовых данных и кривой ЧСС должна сопровождаться всесторонним анализом. Показатели пульса у разных лиц, как и у одного и того же лица в разное время и при разных обстоятельствах не совпадают. Измеряют же, как правило, частоту сердечных сокращений лишь одного занимающегося.

Содержание и порядок записей ясен из названия отдельных граф протокола.

- Для обеспечения информативности данных важно соблюдать следующее:
- Своевременно подготовить часы (с секундной стрелкой) или секундомер, который включается по звонку и не выключается до конца урока (без этого невозможно оформить кривую нагрузки).
- Подготовить протокол для черновой записи показателей пульса.
- Заблаговременно выбрать объект наблюдения – по возможности наиболее значимый для анализа. Это должен быть средний ученик, характеризующий основную массу учащихся данного класса.

По возможности можно наблюдать за работой нескольких разнотипных представителей класса (и подсчитать у них пульс): девочки и мальчика; сильного и слабого по подготовленности учеников; старательного и нерадивого и т. п. В этом случае каждого ученика наблюдают разные студенты. Анализ и обобщение всех данных можно поручить одному из

студентов, который оформляет соответствующие материалы и сообщает о них при обсуждении урока в бригаде.

Намеченного для наблюдения ученика необходимо заблаговременно предупредить, поставив его в известность о цели, содержании и порядке предстоящей процедуры. При проведении пульсометрии на уроке ФК частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд в наиболее характерные моменты урока (или через каждые 3 минуты).

Подсчитывается пульс перед выполнением упражнений или серии упражнений и сразу после их выполнения. Для этого хронометрист должен своевременно подойти к испытуемому, чтобы не отвлекать его от работы. Желательно все измерения производить, когда занимающиеся находятся в одной и той же свободной стойке.

После окончания урока, полученные десятисекундные измерения пульса переводят в минутные, по которым оформляется графическое изображение динамики пульса в течение урока.

При анализе полученных данных учитывается тип урока и запланированное в конспекте содержание. По высоте «кривой» условно можно судить об интенсивности нагрузки, а по величине площади «кривой» и проекций от исходного пульса об объеме. Записи наблюдений в примечании дают ответы на возникшие вопросы.

Для того чтобы анализ полученных данных был достаточно убедительным, необходимо изучить специальную литературу о функциональных особенностях сердечной деятельности учащихся соответствующего возраста.

Задание: Провести пульсометрию всего урока или его частей, оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям занимающихся, содержанию и условиям проведения занятий. На основании показателей пульса (ЧСС) выяснить реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, вызванную определенным упражнением или серией упражнений. Начертить физиологическую «кривую нагрузки», оценить с учетом общих требований к развертыванию работоспособности организма, оформить выводы.

Практическое занятие №4
Педагогический анализ урока.

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для проведения практического занятия.
- научить студентов проводить педагогический анализ урока физической культуры.

План практического занятия:

- напомнить о назначении анализа урока;
- напомнить цель проведения анализа урока;
- провести инструктирование по проведению анализа урока (что наблюдать, для чего наблюдать, чего ожидать в результате наблюдения);
- выполнить анализ урока физической культуры;
- оформить протокол анализа.

❖ Рекомендации к анализу урока

Анализ урока — необходимый момент в комплексе мер, направленных на повышение педагогической квалификации учителя и опосредованно-радикальное улучшение результативности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в школе.

Назначение анализа урока — выявление позитивных и негативных сторон непосредственного дидактического взаимодействия учителя и учащихся.

Цель анализа урока может быть различной. Одна из доминирующих целей — знакомство с работой учителя, повышение уровня частнодидактической подготовленности учителя. При посещении урока и его последующем анализе определяются положительные и отрицательные стороны в организации и проведении урока, обосновывают рекомендации по их устранению.

Другой целью анализа может быть выявление передового опыта решения конкретных педагогических задач на уроке. Например, активизация познавательной работы учащихся; повышение общей или моторной плотности; развитие двигательных качеств; реализация образовательной, воспитательной или оздоровительной направленности; оценка знаний учащихся; выполнение учителем единых требований к преподаванию; руководящая роль учителя на уроке; состояние дисциплины и др.

Наиболее системно анализ урока используется в педагогической практике студентов учреждений среднего профессионального образования в

области физической культуры. В этом случае цель анализа урока — формирование частнодидактических умений учителя в сфере образования, воспитания, развития учащихся с соблюдением принципа оздоровительной направленности национальной системы физического воспитания.

Каждый студент обязан знать методы анализа урока и уметь их использовать в практике.

План наблюдения отвечает на вопросы: что наблюдать, для чего наблюдать, когда и сколько времени наблюдать и что можно ожидать в результате проведенных наблюдений. Этот метод относительно сложен, поскольку надо держать в поле зрения все стороны учебно-воспитательной деятельности (поведение педагога и учащихся, условия и результативность педагогической деятельности).

Задание: выполнить анализ урока физической культуры, оформить протокол анализа.

Практическое занятие №5
Дозирование физической нагрузки на уроке.

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для проведения практического занятия.
- научить студентов дозировать физическую нагрузку и определять внешние признаки утомления.

План практического занятия:

- определить оптимальные способы регулирования физической нагрузки;
- определить величину нагрузок, соответствующей порогу тренирующей нагрузки, оздоровительного эффекта;
- определить способы и методические приёмы регулирования параметров нагрузок.

Задание: Заполнить таблицу «Внешние признаки утомления»

Признаки	Степень утомления		
	лёгкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и туловища			
Потливость			
Дыхание			
Движения			
Внимание			
Самочувствие			

Практическое занятие №6
Оценка деятельности учащихся на уроке.

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для проведения практического занятия.
- научить студентов разрабатывать критерии оценивания двигательных действий.

План практического занятия:

- оценить учебные достижения по учебному предмету «Физическая культура» (по пятибалльной шкале);
- разработать критерии оценки для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками;
- разработать критерии оценивания двигательных действий; разработать критерии оценки техники выполнения гимнастических упражнений.

Задание: Разработать критерии оценки для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками.

Практическое занятие № 7-8

Составление конспекта урока (подготовительная, основная и заключительная части урока). Составление конспекта урока (вводный урок, урок изучения нового материала, урок закрепления и совершенствования учебного материала, контрольный урок, смешанный урок).

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для проведения практического занятия.
- научить студентов составлению конспекта.

План практического занятия:

- вспомнить структуру урока;
- вспомнить цели подготовительной, основной и заключительной частей урока;

❖ Рекомендации к составлению конспекта подготовительной, основной и заключительной частей урока

План-конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Эффективность любого занятия связана, прежде всего, с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в плане-конспекте.

При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В плане-конспекте урока формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части урока и указаны в специальной графе плана-конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать, возможно, конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий.

Содержание уроков по физической культуре определяется государственными программами и поурочным рабочим планом на четверть.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
3) разработать методы организации деятельности обучающихся при решении каждой из задач;
4) определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке.

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

В практике существуют разные формы составления плана-конспекта. В качестве примера ниже приводится одна из них.

Представленная форма является развернутой формой плана-конспекта урока. Преподаватели, имеющие достаточный опыт педагогической работы и хорошие профессиональные знания, пользуются различными вариантами сокращенной формы плана-конспекта занятия.

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются цифрами части урока (1 — подготовительная; 2 — основная; 3 — заключительная) и их продолжительность (в мин).

2. В графе «Содержание урока» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные для проведения физические упражнения. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, обязательно надо записать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Если в основной части урока используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала.

3. В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

4.В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

Задание: Составить фрагменты частей урока; составить комплексы ОРУ (с предметами, на гимнастической скамейке, в парах, в кругу, на полу по выбору).

Практическое занятие № 9
Составление комплексов упражнений (гимнастика до занятий, физкультминутки).

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для проведения практического занятия.
- научить студентов составлять комплексы упражнений (гимнастика до занятий, физкультминутки).
-

План практического занятия:

- составить комплекс гимнастики до занятий для младших, средних и старших классов;
- составить физкультминутки для учащихся начальных и средних классов.

❖ Рекомендации к составлению комплекса гимнастики до занятий

Её цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий — это комплексы из 7—9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6—7 мин (в младших классах — не более 5—6 мин). Комплексы упражнений обновляются через 2—3 недели, т.е. 2—3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в помещении (в проветренных коридорах, рекреациях). Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

❖ Рекомендации к составлению физкультминутки

Их цель — снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности и т.п.) под руководством учителя или физорга. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок. Комплексы физкультминуток состоят из 3—5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяемых по 4—6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1—2 мин.

Задание: Составить комплекс гимнастики до занятий для младших, средних и старших классов (по выбору), физкультминутки для учащихся начальных и средних классов.

Практическое занятие № 10
Разработка программы проведения спортивного часа в группе продленного дня.

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для проведения практического занятия.
- научить студентов разрабатывать программу проведения спортивного часа в группе продленного дня.

План практического занятия:

- напомнить цели и задачи спортивного часа в группе продленного дня;
- разработать программу проведения спортивного часа в группе продленного дня;

❖ Рекомендации к составлению конспекта спортивного часа в группе продленного дня:

Физкультурные занятия в группах продленного дня проводятся, как правило, на свежем воздухе. Они не регламентируются так строго по структуре и времени, как уроки физической культуры. Распределение времени выполнения различных упражнений и игр зависит от климатических условий, материальной базы, подготовленности детей. Каждое занятие состоит из трех частей.

Первая часть — подготовительная (10—15 мин). Состоит из построения, разновидностей ходьбы, медленного бега, общеразвивающих или подготовительных упражнений.

Вторая часть — основная (от 30 до 60 мин, в зависимости от общего времени занятия). Она содержит в себе подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения, а также самостоятельную двигательную деятельность (игры, физические упражнения).

Третья часть — заключительная (5—7 мин). В основном направлена на организованное окончание занятий, включает общее построение, спокойную ходьбу, малоинтенсивные подвижные игры, игры на внимание. При такой структуре занятия обеспечивается постепенное нарастание физической нагрузки в начале его и постепенное снижение к концу.

Задание: Разработать программу проведения спортивного часа в группе продленного дня.

Практическое занятие № 11
Построение тренировки в микроциклах

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для выявления уровня умения построения тренировочного процесса в микроциклах.

Задание: составить пример тренировки по периодам в избранном виде спорта:

1.Восстановительный период;
2.Подготовительный период;
3.Предсоревновательный период;
4.Соревновательный период (по выбору).

Практическое занятие №12
Построение тренировки в мезоциклах

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для выявления уровня умения построения тренировочного процесса в мезоциклах.

Задание: Составить пример тренировочного процесса в избранном виде спорта:

1. Втягивающие мезоциклы.
2. Базовые мезоциклы.
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы.
4. Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы.
5. Соревновательные мезоциклы.
6. Восстановительный мезоцикл (по выбору).

Практическое занятие № 13
Построение тренировки в макроциклах

Цели занятия:

- создать организационные и методические условия для выявления уровня умения построения тренировочного процесса в макроциклах.

Задание: Распределить часы на разделы подготовки в группах НП (начальной подготовки) УТ (учебно-тренировочной), СС (спортивного совершенствования).

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (по избранному виду спорта)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки (ч)		
		НП	УТ	СС
1.	Общая физическая подготовка			
2.	Специальная физическая подготовка			
3.	Технико-тактическая подготовка			
4.	Теоретическая подготовка			
5.	Контрольно-переводные испытания			

6.	Контрольные соревнования			
7.	Инструкторская и судейская практика			
8.	Восстановительные мероприятия			
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов		
Общее количество часов		624	1248	1456

Критерии оценки.

Оценку по практической работе студент получает, с учетом срока выполнения работы.

Оценка «5» работа выполнялась самостоятельно, сделан анализ проделанной работы и вывод по результатам работы; студент может разъяснить этапы работы, рассказать алгоритм выполнение любого задания; отчет выполнен в соответствии с требованиями к выполнению работы. Задание выполнено в установленный срок.

Оценка «4» работа выполнялась самостоятельно, студент допустил малозначительные ошибки или недостаточно полно раскрыл содержание вопроса, но затем не смог в процессе практического занятия самостоятельно внести необходимые поправки и дополнения. Задание выполнено в установленный срок.

Оценка «3» самостоятельность в работе была низкой, в задании допущены значительные ошибки или в нем не раскрыты некоторые существенные аспекты содержания, или студент не смог показать необходимые умения, на выполнение задания затрачено времени больше установленного по норме.

Оценка «2» работа не была выполнена, студент не смог показать необходимые умения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Протокол

хронометрирования урока физической культуры

Урок провел_____ Дата_____
Класс_____ Место проведения_____
Школа_____ № урока по расписанию_____
Количество уч-ся по списку_____ Четверть_____
Присутствовало на уроке М_____ № урока сначала четверти_____
Д_____ Время начала урока_____
Количество отделений_____ Тип урока_____
ФИО наблюдаемого_____ Фамилия хронометриста_____

Задачи урока_____
_____
_____
_____
_____

Части урока	**Содержание и виды деятельности педагога и учащихся**	**Время окончания деятельности (показания секундомера)**	**Наблюдаемые компоненты урока**					
			Слушание, объяснение учителя, наблюдение (показ) за выполнением упражнения	**Выполнение упражнения**	**Отдых, ожидание выполнения очередного задания**	**Перестроение, подготовка мест для занятий, уборка оборудования, инвентаря**	**Простой по вине учителя**	**Примечания**
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9

ОП=

МП=

Протокол

учёта пульсовых данных урока физического воспитания

Урок провёл_____

Класс_____

Школа_____

Количество уч-ся по списку_____

Присутствовало на уроке М____

Д____

Ф.И.О наблюдаемого

_____

Дата проведения_____

Место проведения _____

№ урока по расписанию_____

Четверть_____

№ урока с начала четверти_____

Время начала урока_____

Тип урока_____

Фамилия хронометриста_____

Задачи урока_____

_____

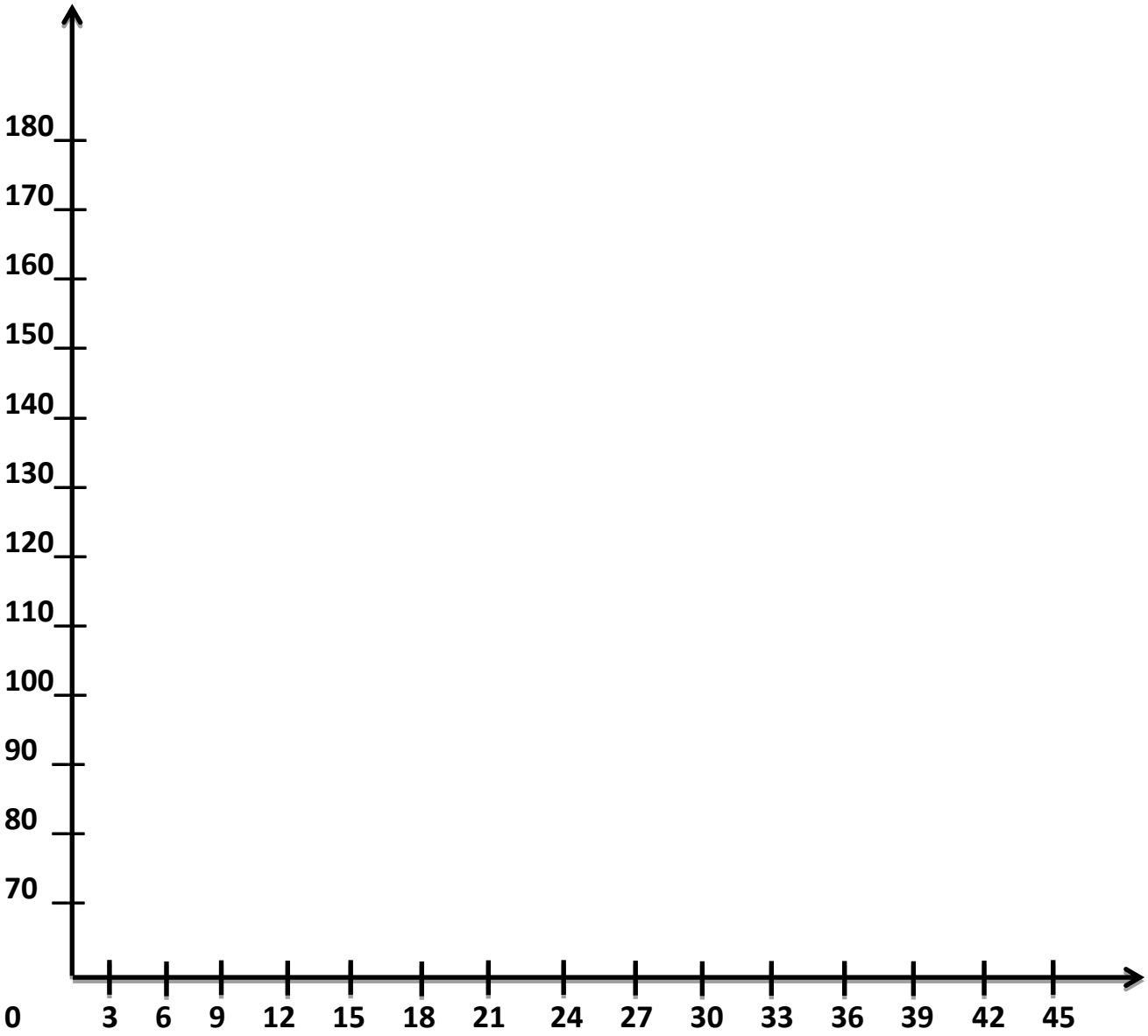
_____

_____

_____

_____

№ п/п	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		в 10 сек	в 1 мин.	
1	2	3	4	5
До занятий				
1.	3			
2.	6			
3.	9			
4.	12			
5.	15			
6.	18			
7.	21			
8.	24			
9.	27			
10.	30			
11.	33			
12.	36			
13.	39			
14.	42			
15.	45			


180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
0
3
6
9
12
15
18
21
24
27
30
33
36
39
42
45

Вывод_____

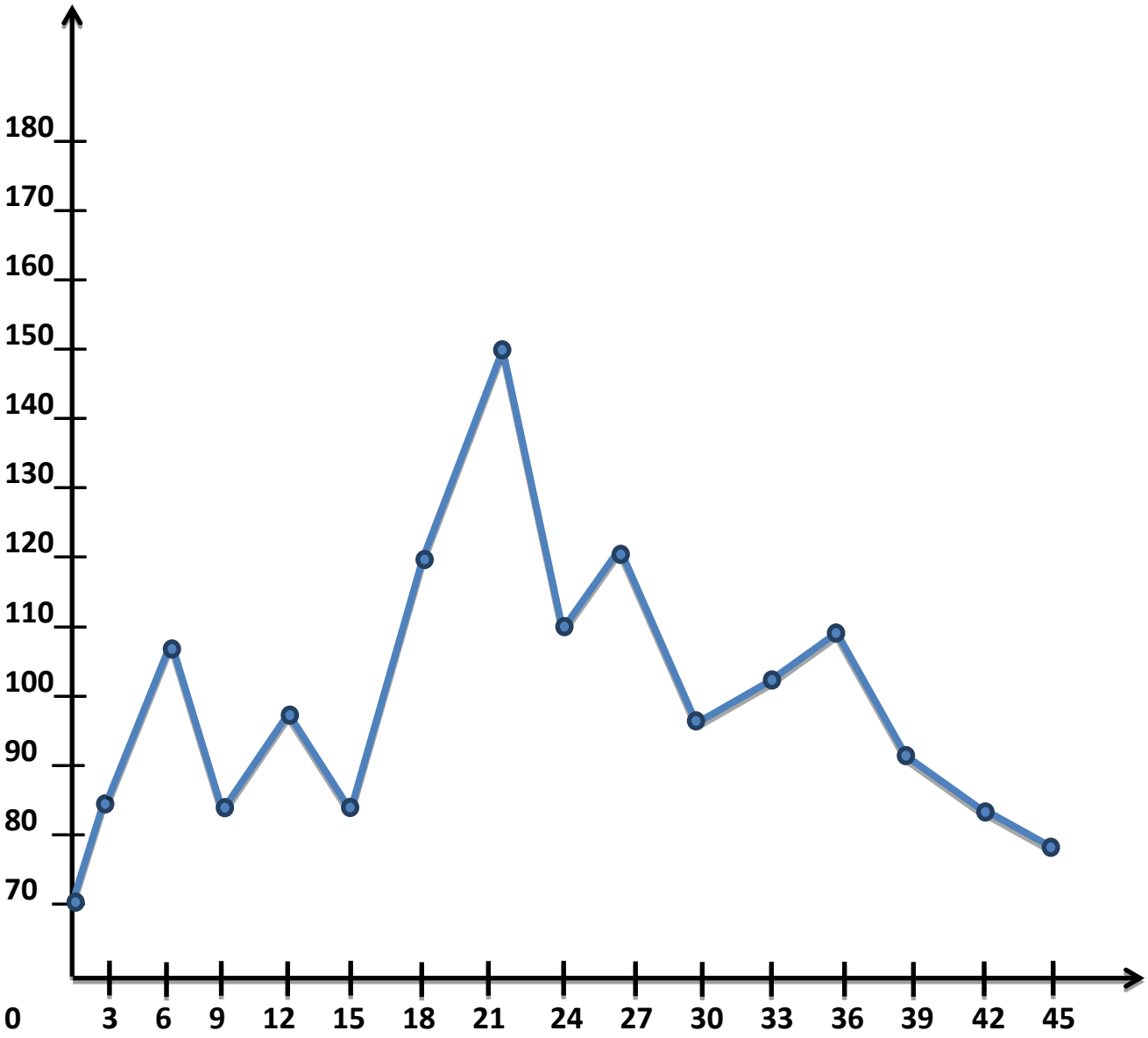
Протокол

учёта пульсовых данных урока физического воспитания

Урок провёл ***Гребенникова*** **Дата** ***01.11.2016***
Класс ***5*** **Место проведения** ***спортивный зал***
Школа ***22 гимназия*** **№ урока по расписанию** ***2***
Количество уч-ся по списку ***25*** **Четверть** ***1***
Присутствовало на уроке М ***10*** **№ урока с начала четверти** ***23***
Д ***12*** **Время начала урока** ***9:25***
ФИО наблюдаемого **Тип урока** ***совершенствование***
Иванов Василий **Фамилия студента** ***Мишнев***

Задачи урока: ***1.Совершенствование ведения мяча.***
2.Совершенствование передачи мяча. 3. Закрепление ранее изученных элементов в уроке.

№ п/п	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		в 10 сек	в 1 мин.	
1	2	3	4	5
До занятий		12	72	
1.	3	14	84	ходьба и её разновидности
2.	6	18	108	бег и его разновидности
3.	9	14	84	ОРУ в разомкнутом строю
4.	12	16	96	прыжки на месте
5.	15	14	84	ведение мяча в ходьбе
6.	18	20	120	ведение мяча в беге
7.	21	25	150	эстафеты с элементами ведения
8.	24	18	108	Совершенствование передачи мяча (на месте в парах)
9.	27	20	120	передачи мяча в движении
10.	30	16	96	передачи мяча в кругу
11.	33	17	102	ведение с последующей передачей мяча
12.	36	18	108	учебная игра
13.	39	15	90	ожидание очереди, отдых
14.	42	14	84	Общее построение
15.	45	13	78	Подведение итогов (д/з)



Вывод: При анализе полученных данных (учитывая тип урока и запланированное в конспекте содержание) и по данной кривой можно сделать вывод, что кривая показывает нормальные (оптимальные) показатели пульса у наблюдаемого при выполнении определённых задач урока и двигательных действий в процессе совершенствования ведения мяча, передачи мяча, а также закрепление ране изученных элементов на уроке. В нашей кривой замечался самый высокий пульс за минуту – 150 ударов – это составляет диапазон средней нагрузки, что соответствует типу урока. С помощью этого оценили эффективность регулирования нагрузки, с учётом возрастных особенностей наблюдаемого и занимающихся.

Структурный анализ урока физической культуры

1. Дата проведения, Ф.И.О. учителя.

2. Тема урока и задачи.

3. Начало урока (своевременное и организованное).

4. Подготовительная часть

Организация учащихся для урока

Четкое и доступное сообщение задач урока.

Активизация внимания, повышение интереса и эмоционального состояния учащихся.

Подготовка учащихся к выполнению основных упражнений (ходьба, бег, ОРУ, игры и пр.)

5. Основная часть

Использование основных методов обучения (метода показа, рассказа, кругового метода, игрового, соревновательного и др.), их результативность и взаимосвязь.

Качество объяснения, терминологическая грамотность учителя.

Соответствие нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Исправление ошибок при выполнении упражнений, страховка, учет внешних признаков утомления.

Правильное использование средств обучения и воспитания (снаряды, инвентарь и др.).

Использование приемов активизации учащихся на уроке.

Проверка и оценка знаний учащихся на этапе закрепления знаний и умений.

Организация текущего учета успеваемости.

Использование домашнего задания, его оценка.

6. Заключительная часть.

Постепенное снижение нагрузки.

Подведение итогов урока.

Домашнее задание.

Своевременное завершение урока, уход учащихся.

План-конспект

урока физической культуры для учащихся_____ класса

Задачи урока:

Образовательные

1. _____
2. _____
3. _____

Воспитательные

1._____
2._____
3._____

Оздоровительные

1._____
2._____
3._____

Вид урока

Тип урока

Место проведения

Дата проведения

Время проведения

Инвентарь и оборудование

Преподаватель

Частные задачи	**Содержание урока**	**Дозировка нагрузки**	**Организационно-методические указания**
Способствовать начальной организации обучающихся к уроку Повторение основных строевых упражнений	**Подготовительная часть урока** Общее построение приветствие сообщение задач урока строевые упражнения: - повороты направо - повороты налево - повороты кругом	**13 мин** 25 сек 10 сек 25 сек 2 раза 2 раза 2 раза	Фронтальный метод Обратить внимание на внешний вид занимающихся Сообщить о целях и задачах урока на пр. пятке, лев. носке на лев. пятке, пр. носке через левое плечо,

Способствовать формированию правильной осанки	Ходьба и её разновидности: - обычная - спортивная - на носках - на пятках - в полуприседе - в приседе	 15 м 15 м 15 м 15 м 15 м 10 м	«р.» прижаты к туловищу Фронтальный, поточный метод Легко, свободно чаще, с пятки на носок, потянуться, «р» вверх носки на себя, «р» за голову спина прямая, «р» на поясе
Способствовать укреплению ОДА	Бег и его разновидности: - обычный - с высоким подниманием бедра - с захлёстом голени назад - прыжки в шаге - приставными шагами левым боком - приставными шагами правым боком - ускорения	 20 м 15 м 15 м 15 м 15 м 15 м 3х 15м	Фронтальный, поточный метод Легко, свободно чаще, работа «р» как в беге пятками касаемся ягодиц увеличить фазу полёта продвигаться вверх в сторону ускорение выполнять высоко на стопе с постепенным увеличением скорости
	Ходьба на восстановление дыхания	25 м	«р» через стороны вверх- вдох «р» вниз - выдох
	Перестроение для ОРУ ОРУ в разомкнутом строю 1. И.П.- О.С. 1- руки на пояс 2- руки к плечам 3- подняться на носки, руки вверх 4- И.П. 2. И.П.- ст. правая рука	 25 сек 6-8 раз	6,3, на месте (способ:……..) (метод:…….) потянуться, ладони вовнутрь, посмотреть на руки руки прямые, кисти сжаты в кулак, резче

	вверху 1-2 отведение прямых рук назад 3-4 смена положения рук	6-8 раз	выполнять рывки
Способствовать развитию подвижности в плечевых суставах	3. И.П.- узкая ст. ноги врозь, руки к плечам 1-4 круговые вращения рук вперёд 5-8 круговые вращения рук назад	6-8 раз	упражнение выполнять с большой амплитудой, локти не опускать
	4. И.П.- узкая ст. ноги врозь руки перед грудью 1-2 отведение согнутых рук назад 3-4 отведение прямых рук назад	6-8 раз	лопатки свести, локти не опускать, руки прямые
Способствовать развитию подвижности позвоночного столба	5. И.П.- узкая ст. ноги врозь руки на поясе 1- наклон вперед, руки вперёд 2- И.П. 3- наклон вперёд, руки в стороны 4- И.П.	6-8 раз	наклон ниже, ноги в коленях не сгибать, руками тянемся вперёд прогнуться, смотреть вперёд
	6. И.П.- широкая стойка ноги врозь, руки на поясе 1- наклон к правой ноге 2- наклон вперед 3- наклон к левой ноге 4- И.П.	6-8 раз	наклон ниже, ноги прямые, руками касаемся пола
	7. И.П.- широкая стойка ноги врозь, руки в стороны	6-8 раз	глубже выпад,

Способствовать развитию подвижности ТБС	1- выпад вправо, руки вперёд 2- И.П. 3- выпад влево, руки вперёд 4- И.П. 8. И.П.- ст. руки в стороны 1- мах правой согнутой ногой вперёд, хлопок под ней 2- И.П. 3- мах левой согнутой ногой вперёд, хлопок под ней 4- И.П. 9. И.П.- О.С. 1- прыжок, левая рука на пояс 2- прыжок, правая рука на пояс 3- прыжок, левая рука к плечу 4- прыжок, правая рука к плечу 5- прыжок, левая рука вверх 6- прыжок, правая рука вверх 7-8 прыжок, хлопок руками над головой 1- прыжок, левая рука к плечу 2- прыжок, правая рука к плечу 3- прыжок, левая рука на пояс	6-8 раз 4-6 раз	ладони вовнутрь таз над пяткой выше мах согнутой ногой, туловище вперёд не наклонять прыгать легко, свободно не путаться в положениях рук, слушать счёт
Способствовать развитию КС			

	4- прыжок, правая рука на пояс 5- прыжок, левая рука в низ 6- прыжок, правая рука в низ 7-8 прыжок, хлопок руками о бёдра Ходьба на месте	20 сек	восстановить дыхание «р» через стороны вверх - вдох, «р» через стороны вниз-выдох
	Перестроение	10 сек	обратное перестроение в одну шеренгу.

Примерный комплекс утренней гимнастики

для младших школьников

1.«Лошадка». И.п.- стойка руки на пояс. Ходьба на месте, высоко поднимая колени и оттягивая носки, спину и голову держать прямо, локти развести в стороны.

2. «Силачи». И.п. - стойка ноги врозь.
1-2 сжимая кисти в кулаки, с силой согнуть руки, локти в стороны (вдох);
3-4 свободно опустить руки (выдох). Грудь развернуть, голову держать прямо.

3. «Пружина». И.п. - стойка ноги врозь.
1- присесть, опираясь ладонями на колени (выдох);
2- встать, руки вниз. Во время приседания спина прямая, локти в стороны, движения пружинящие.

4. «Насос». И.п. - широкая стойка ноги врозь.
1- наклон влево, левая рука скользит по ноге, правая, сгибаясь,- по телу вверх (выдох); 2- И.п.(вдох).
3-4 то же в другую сторону. Движения выполнять без остановки, в одной плоскости. Голову держать прямо, ноги не сгибать.

5. «Петрушка». И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены.
1- полунаклоны вперед, сохраняя прямое положение спины, ладонями коснуться голеней ног (выдох);
2- И.п. (вдох).

6. «Винтик». И.п. - стойка, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотами сначала в одну сторону, а затем в другую. Повороты делать небольшие, не 60-90, го без задержек. Прыгать мягко на носках, вытягиваясь «в струнку». Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу, сохраняя правильную осанку.

Спортивный час в группе продленного дня

Цели и задачи:
укрепление здоровья, закаливание организма.
Воспитательные:
Способствовать воспитанию дисциплинированности
Оздоровительные:
-Содействовать гармоническому и физическому развитию
-Содействовать профилактике плоскостопия
Развивающие:
-Способствовать развитию прыгучести
-Способствовать развитию ловкости и быстроты

Оборудование и инвентарь: Свисток, мячи, обручи, скакалки, кегли, мешочки с песком.

Содержание	Дозировка	ОМУ
1. «Три прыжка»	1раз	Учащиеся выполняют сначала подлезание через обруч, затем три прыжка на скакалке и бегут обратно в свою команду.
2.«Гонка мячей над головой и под ногами»	1раз	Каждая команда становится в колонну и им дается по мячу. По свистку, первый в команде выполняет передачу мяча над головой назад, второй под ногами. И так через одного. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны. И так пока капитан не окажется снова впереди. Побеждает та команда, которая выполнит передачи мяча первой.
3.« Эстафета с мячом»	1раз	Учащиеся становятся в колонну друг за другом на расстоянии 1-2 метра. Каждой

		команде капитану выдается мяч. По свистку мяч передается второму, номеру, третьему и.д. до последнего, потом обратно. Победит та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.
4.«Не хуже кенгуру»	1раз	Нужно пропрыгать с зажатыми между коленями мячом до кегли. Оббежать кеглю и вернуться обратно бегом, передать мяч следующему участнику.
5.«Бег по кочкам»	1раз	Обручи кладутся на расстояние 50 -100 см. друг от друга Нужно пробежать через них не выходя за границы обруча. Взять мяч и обратно. Затем следующий кладет мяч и так пока не пробежит последний участник.

6.«Не споткнись»	1раз	Каждой команде выдается по обручу. По свистку ученик берет обруч и одевает его на уровень пояса, бежит, оббегает змейкой через кегли и возвращается обратно. Затем передается обруч следующему, так пока каждый не пробежит. Победит та команда, которая быстрее пробежит маршрут.
7.«Эстафета с обручами»	1 раз	На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.
8.«Снайперы»	1раз	Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Примерный комплекс утренней гимнастики

Зарядка в стихах

Что нам нужно для зарядки
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка!

Не беда, что не достали –
Распрямились. Выше стали!
И стоим не «руки в брюки»
Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали,
Повторим рывки руками
Эй, не горбиться, ребятки!
До конца своди лопатки.

Стой! Опора есть для ног?
Руку вверх, другую - в бок.
С упражнением знакомы?
Называются – наклоны!

Вправо-влево повторяем,
Гнём себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперед.
Руки в стороны. И вот

Кажется, что вертится
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: «Ох!»
Вдох и выдох. Снова – вдох.

Отдышались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили –
Про улыбку не забыли?

Оценка деятельности учащихся на уроке.

Название	**Критерии оценки**
По основам знаний	1. Глубина и полнота знаний 2. Аргументированность их изложения 3. Умение практически использовать знания **«5»** - глубокое понимание сущности материала, логическое изложение, использование примера из практики. **«4»** - небольшие неточности и незначительные ошибки. **«3»** - отсутствие логической последовательности, пробелы в материале, нет должной аргументированности и умения использовать знания. **Методы**: - **опрос:** в устной и письменной форме в паузах между упражнениями, после незначительной нагрузки - **программированный:** карточки с вопросами и веером ответов на них, проводится фронтально - **демонстрация знаний** в деятельности. Изложение знаний сопровождается выполнением конкретных заданий
По технике владения двигательными действиями (умения и навыки)	**«5»** - правильное выполнение (заданным способом), точно, в заданном темпе, легко, четко. **«4»** - правильно, но недостаточно легко и четко, некоторая скованность. **«3»** - в основном правильно, но с одной грубой или несколькими мелкими ошибками, неуверенное или напряженное выполнение. **Методы**: - **наблюдение:** учитель оценивает учащегося - **вызов:** для выявления достижений учащихся в отдельных видах материала и демонстрации классу образов правильного выполнения действия - **упражнение:** для проверки знания и уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашнего задания

	- **комбинированный:** проверка знаний плюс качество освоения техники двигательных действий Методы можно применять и индивидуально и фронтально
По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность	**«5»** - демонстрация полного и разнообразного комплекса упражнений, направленного на развитие конкретных физических способностей. Учащийся организовывает все самостоятельно и контролирует ход выполнения. **«4»** - незначительные ошибки и неточности **«3»** - грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнения **<u>Методы</u>:** - наблюдение - опрос - практическое выполнение индивидуально или фронтально
По уровню физической подготовленности	- принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени - особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста - задания должны представлять определенную трудность, но быть реально выполнимыми - высокая оценка – в достижении сдвигов при условии систематических занятий - итоговая оценка – из суммы баллов, полученных учащимися; все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Особенно за три последних.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

- Обучающийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Обучающийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.
- Обучающийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.
- Обучающийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

- Обучающийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Обучающийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
- Обучающийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

- Обучающийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
- Обучающийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:

- Обучающийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Обучающийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
- Обучающийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
- Обучающийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.
- Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

- Обучающийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

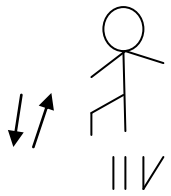
- Обучающийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
- Обучающийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
- Обучающийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.
- Обучающийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.
- Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- Обучающийся принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

Критерии оценки при итоговой аттестации на уроках физической культуры

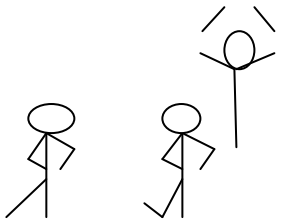
При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,



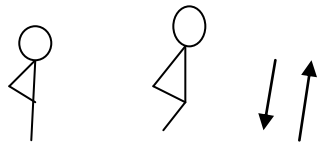
А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.



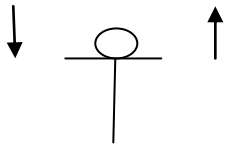
Носок-пятка, носок-пятка,

а теперь пойдём в присядку.

Приседаем, приседаем



И как птички мы летаем.



На носочках потянулись.

За грибочками нагнулись.

А теперь скорей бежать,

Никому нас не догнать.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Левая, правая-
Строят города!

Левая, правая-
Водят поезда!

Левая, правая-
Могут шить и
Штопать!

Левая, правая-
Могут громко
Хлопать!

Правая, левая-
Руки так устали,

Левая, правая-
Спят на одеяле

РИФМОВАННЫЕ СТРОЧКИ

«*Ловля комара*»

И.П. Ст. ноги врозь
Повороты туловища вправо влево, руки
вверх, хлопок в ладоши.
«Руки вверх поднять пора,
Чтоб поймать нам комара,
А потом их дружно вниз-
В стойку прежнюю вернись!»

«*Самолёт*»

И.П. Ст. ноги врозь, руки в стороны
Наклоны туловища вправо, влево
«Руки ставим все в разлёт –
Появился самолёт! Мах крылом туда- сюда,
делай раз и делай два!»

«Флюгер»

И.П. Ст. руки за голову
Повороты туловища вправо и влево
«Флюгер строится у нас, повращаемся сейчас.
Ветер справа, ветер слева - флюгер вертится
умело!»

«*Дровосек*»

И.П. Ст. руки вверху
Наклоны вперёд
«Дровосеками мы стали, топоры дружно
Подняли, и руками сделав взмах, по полену
Сильно – бах!»

«*Карлики и великаны*»

И.П. О.С.
Присед – руки на колени, подняться на носки - руки вверх.
«Чудеса у нас на свете, стали карликами дети,
А потом все сразу встали, великанами мы стали!»

«*Мяч*»

И.П. Ст. руки на поясе
Прыжки на двух ногах.
«Скачет, скачет, скачет мяч, припустился
Резво вскачь. Скок, скок, скок, приземляйся
На носок!»

«На парад»

И.П.О.С.
Ходьба на месте с высоким подниманием коленей
«Сильный, смелый наш отряд дружно вышел
На парад! Выше ногу, твёрже взгляд, как в строю идёт солдат!»

Информационное обеспечение

- Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.
- Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /И.С. Барчуков, А.А. – М. Советский спорт, 2016.
- Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина – М. Советский спорт, 2017.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта учебное пособие. М.: Советский спорт, 2016.
- Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пос.: Рекомендовано УМО. – 7-е изд. 2016. 480 с.
- Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высш. Образования под редакцией Ю.Д. Железняка. - 2 изд., -М.: Издательский центр «Академия»,2017. – 256 с.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2016.

- Иванков И.Г. Теоретические основы методики физического воспитания. Курс лекций. - М.: 2016.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента.-М.: 2015.
- Качашкин В.М. Методика физического воспитания.-М.: 2016.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.-М.: 2018.
- Матвеев Л.Н. Теория и методика физической культуры. Учебник. -М.: 2016.
- Настольная книга учителя физической культуры/под ед. Л.Б. Кофмана.-М.: 2018.
- Решетников Н.В., Кисицын Ю.В. Физическая культура. Учебник.-М.: 2016.
- Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов/под ред. Б.А. Ашмарина.-М.: 2016.

- http://www.trainer.h1.ru/