Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области

Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Ленинск-Кузнецкое училище

(техникум) олимпийского резерва»

**Педагогическая практика**

**по физической культуре в школе**

**Учебно-методическое пособие**

2014

Педагогическая практика по физической культуре в школе:

Учебно-методическое пособие/Т.Н. Лешихина, Г.А.Фролова.

Авторы - составители:

Т.Н. Лешихина - преподаватель спец. дисциплин высшей категории.

Г.А. Фролова - преподаватель спец. дисциплин высшей категории.

Рецензенты: Л.В.Трофимова – инструктор-методист, преподаватель спец. дисциплин высшей категории.

Пособие раскрывает содержание педагогической практики студентов. Содержит практические рекомендации по организации учебной и внеурочной работы студентов-практикантов в образовательных учреждениях. Поможет выполнить задания по педагогической практике и справиться с отчетной документацией.

Пособие предназначено для учителей физической культуры, студентов и организаторов педагогической практики.

**От авторов-составителей**

 Одним из средств успешной подготовки студентов к работе в сфере физической культуры является педагогическая практика, которая проходит в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельно­сти.

Педагогическая практика студентов факультетов физической куль­туры является формой организации учебного процесса, позволяет позна­комиться с будущей профессиональной деятельностью, овладеть профес­сиональными умениями и навыками, опытом педагогической работы. Го­сударственные образовательные стандарты по специальности «Физическая культура» предполагают обязательное прохождение практики в образовательных учреждениях.

 Многолетний опыт авторов учебного пособия показал, что буду­щие спортивные педагоги не всегда качественно справляются с теми тре­бованиями, которые предъявляются к ним в период прохождения педаго­гической практики в условиях образовательных учреждений. Особенно это проявляется в оформлении отчетной документации по таким разделам, как разработка документов планирования, составление конспектов уроков, пе­дагогический анализ урока по физической культуре. Не меньшие затруд­нения вызывают составление документов по организации внеурочных форм работы со школьниками, выбор темы доклада и выступление на ито­говой конференции. Умениям правильно организовать педагогическую практику студентов посвящаются первые три раздела данного пособия.

 Информация, располагающаяся в пособии, поможет студентам-практикантам в оформлении документов отчетности.

Авторы надеются, что данное учебное пособие вызовет интерес у

студентов, начинающих спортивных педагогов, а также у организаторов педагогической практики в вузах и учебных учреждениях.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Глава 1. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В СИСТЕМЕ****ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГОПЕДАГОГА** | 5 |
| 1.1 Цель и задачи педагогической практики студентов по предмету«Физическая культура» в школе………………………………….…… | 5 |
| 1.2 Содержание и организация педагогической практики ………......... | 6 |
| 1.3 Требования по организации и проведению учебных занятий……... | 7 |
| 1.4 Требования по организации и проведению воспитательнойработы……………………………………………………………………. | 8 |
| 1.5 Отчетная документация студентов………………………………...... | 9 |
| 1.6 Требования к студентам и организаторам педагогической практики…………………………………………………………………… | 9 |
| **Глава 2.ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПРАКТИКАНТОВ**…...... | 13 |
| 2.1Основные требования к разработке документов планированияпедагогической практики студентов…………………………………….. | 13 |
| 2.2 Педагогический анализ урока физической культуры……………… | 16 |
| 2.3 Подготовка к уроку: анализ конспекта, подготовка учителя и учащихся к уроку ……………………………………………………….. | 17 |
| 2.4 Определение плотности урока физической культуры……………... | 37 |
| 2.5 Методика хронометрирования………………………………………. | 40 |
| 2.6. Организация наблюдения ….............................................................. | 42 |
| 2.7 Методика пульсометриии…………………………………………… | 42 |
| 2.8 Методика анализа урока …………………………………………….. | 43 |
| 2.9 Техника безопасности на уроках физической культуры…………... | 49 |
| 2.10 Оценка физической подготовленности школьников …………….. | 57 |
| 2.11 Деятельность учителя и учащихся на уроке……………………… | 60 |
| 2.12 Учет успеваемости и подведение результатов урока…………….. | 62 |
| **Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**……………............................................ | 66 |
| 3.1 Организация воспитательных и спортивно-массовых мероприятий …………………………………………………………….. | 66 |
| 3.2 Организация спортивных соревнований в учебном заведении…… | 71 |
| Список литературы …...………………………………………………….. | 75 |
| Приложения ……………………………………………………………… | 77 |

**Глава 1. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА**

* 1. **Цель и задачи педагогической практики студентов по предмету «Физическая культура» в школе**

Педагогическая практика является важнейшим звеном в системе профессиональной подготовки спортивного педагога: учителя физической культуры, тренера, инструктора по избранному виду спорта, специалиста в области адаптивной физической культуры. В системе высшего физкультурного образования она является основой для приобретения соответствующих навыков и умений в будущей профессиональной деятельности.

Цель педагогической практики: формирование профессиональных умений студентов по организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях.

Задачи педагогической практики:

- углубление и закрепление теоретических знаний студентов;

- развитие потребности в педагогическом самообразовании и постоянном самовоспитании;

- воспитание и закрепление интереса к профессии учителя физической культуры;

- воспитание профессионально значимых качеств личности будущего

 учителя;

- формирование и развитие профессиональных умений и навыков;

- изучение опыта работы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах;

- формирование творческого, исследовательского подхода к педагогической деятельности.

Студенты проходят педагогическую практику в образовательных учреждениях по распределению руководителя учреждения. В исключительных случаях студенты могут проходить педагогическую практику по месту жительства в сроки, предусмотренные учебным планом училища, по разрешениюруководителя учреждения.

Руководство школьной практикой и методическое обеспечение осуществляет ГОУ СПО «Ленинск-Кузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва».

Педагогическая практика проводится в 3-м семестре в течение четырех недель. Непосредственное руководство работой студентов на практике осуществляется руководителем практики, в условиях образовательного учреждения - учителем физической культуры.

* 1. **Содержание и организация педагогической практики**

Педагогическая практика включает ряд заданий, выполняемых в определенной последовательности. В течение первой недели студенты работают в качестве помощников учителя физической культуры. Затем на протяжении оставшихся недель практиканты работают самостоятельно. В конечном итоге каждый из студентов должен провести контрольный урок.

В процессе педагогической практики студенты должны получить знания об основных особенностях содержания учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы, ознакомиться с основными законодательными и регламентирующими документами: Законом РФ «Об образовании», Государственным образовательным стандартом по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе, комплексными программами физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, а также с организацией врачебно-педагогического контроля над учащимися во время занятий физической культурой.

В начале педагогической практики студенты под руководством учителя физической культуры составляют индивидуальный план прохождения практики. В плане определяются конкретные мероприятия, которые должны быть проведены по всем разделам программы практики в установленные сроки применительно к условиям школы. На все время практики студент прикрепляется к одному из классов в качестве помощника классного руководителя.

За педагогическую практику в школе студенту выставляется дифференцированная отметка. Для получения положительной отметки необходимо полностью выполнить программу практики, успешно провести контрольный урок, своевременно сдать руководителю отчетную документацию, подготовленную в процессе практики. Студент, не выполнивший программу практики, получивший отрицательный отзыв о работе или неудовлетворительную отметку, считается не выполнившим учебный план.

Для успешного прохождения школьно-педагогической практики рекомендуем ознакомиться с основными требованиями по организации и проведению учебных и внеурочных занятий.

**1.3 Требования по организации и проведению учебных занятий**

***Овладеть навыками планирования учебной работы***.

 Практиканту необходимо уметь:

- распределять материалы программы в годовом плане-графике;

- составлять четвертной план;

- составлять конспекты урока по физической культуре.

***Овладеть организационными навыками и умениями, необходимыми в подготовке и проведении урока.***

Практиканту необходимо уметь:

- подготовить места занятий, инвентарь и оборудование в соответствии с задачами урока;

- целесообразно организовать учащихся для решения задач в процессе урока;

- применять на практике различные методы организации учащихся;

- выбирать место для руководства уроком, четко и правильно давать

команды и распоряжения;

- осуществлять за учащимися педагогический контроль.

***Овладеть умениями и навыками обучения движениям и развития физических качеств.***

Практиканту необходимо уметь:

- целесообразно выбирать и использовать основные средства и методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в зависимости от задач урока, возраста и условий проведения занятий;

- проводить занятия по теоретическому разделу программы;

- осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом физической подготовленности и состояния здоровья.

***Овладеть умениями и навыками педагогического анализа уроков.***

Практиканту необходимо:

- уметь анализировать основные стороны деятельности учителя физической культуры, фиксировать поведение учащихся на уроке;

- выполнять педагогический анализ урока;

- научиться хронометрировать урок, регистрировать и анализировать

пульсовые данные, полученные на уроке;

- уметь обрабатывать полученные данные и делать соответствующие

педагогические выводы.

 **1.4 Требования по организации и проведению воспитательной работы:**

- Овладеть умениями и навыками проведения внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

- Закрепить навыки организации и проведения судейства спортивных соревнований.

- Ознакомиться с содержанием, формами и методами воспитательной работы с учащимися.

- Уметь провести с учащимися беседы на спортивную тематику.

- Уметь организовать воспитательные мероприятия с учащимися

(трудовые, культурно-массовые, физкультурно-массовые).

**1.5 Отчетная документация студентов:**

1. Тематический план прохождения педагогической практики.

2. Три конспекта уроков различных типов (обучение новому материалу, совершенствования, контрольный или смешанный урок).

3. Протокол хронометрирования урока.

4. График регистрации и анализ пульсовых данных на уроке.

5. Развернутый педагогический анализ урока (на выезде).

6. Протокол тестирования физических качеств учащихся илидневник самоконтроля одного ученика.

7. Сценарий воспитательного (физкультурно-массового) мероприятия либо документы о проведении спортивного соревнования.

8. Отзыв (характеристика) учителя физической культуры о работе практиканта.

9. Отзыв классного руководителя.

10.Выводы и предложения студента об организации школьно-педагогической практики.

11.Дневник практиканта.

12.Тезисы выступления о прохождении педагогической практики на итоговой конференции.

Каждый отчетный документ проверяется или заверяется учителем физической культуры. Содержание отчетной документации представлено в приложениях 1, 2, 3.

**1.6 Требования к студентам и организаторам педагогической практики.**

***1) Обязанности студента-практиканта:***

- выполнять все виды работ, предусмотренные программой практики,

на высоком качественном уровне осуществлять учебно-воспитательный процесс;

- организовать свою деятельность в соответствии с уставом учебного заведения, в котором проходит практику, подчиняться правилам внутреннего распорядка, распоряжениям администрации и руководителя практики. В случае невыполнения предъявляемых к нему требований он может быть отстранен от прохождения практики.

 ***2) Обязанности руководителя педагогической практики от кафедр:***

- организует и проводит педагогическую практику;

- участвует в подготовке проекта приказа о педагогической практике;

- организует консультационную помощь студентам в период практики;

- организует и проводит установочные собрания студентов перед началом практики;

- принимает участие (выборочно) в обсуждении и анализе открытых уроков, проводимых студентами;

- организует и проводит студенческую конференцию по итогам педагогической практики;

- принимает отчеты по педагогической практике у студентов и выставляет им дифференцированные отметки в ведомости и в зачетные книжки;

- организует хранение на кафедре в течение 5 лет отчетов студентов

по практике.

***3) Учебная нагрузка студентов-практикантов:***

- проведение 5 уроков в качестве помощника учителя;

- проведение 20 самостоятельных уроков;

- проведение 1 открытого урока;

- посещение школы по выбору (педагогический анализ урока студента-практиканта);

Первые три дня практики студентам рекомендуется отвести назнакомство со школой. Выделить время на организацию встречи с администрацией школы, а также на посещение уроков учителя физической культуры, ознакомление с документацией по организации учебного процесса.

***4) Внеурочная нагрузка практикантов:***

- организация помощи школе по оформлению наглядной агитации, методических разработок, по ремонту инвентаря и др. виды работ;

- организация и проведение одного внеклассного мероприятия.

***5) Обязанности директора школы:***

- отвечает за организацию педпрактики в школе;

- обеспечивает условия для проведения педагогической практики;

- знакомит студентов со школой, ее основными задачами, составом учителей, постановкой учебно-воспитательной и внеклассной работы, тра­дициями и правилами внутреннего распорядка, которые обязаны соблю­дать практиканты;

- посещает отдельные уроки практикантов и участвует в их разборе;

- обеспечивает студентам возможность изучения опыта работы учителей;

- участвует в подведении итогов педпрактики в школе.

***6) Обязанности учителя физической культуры:***

- обеспечивает изучение студентами постановки физического воспитания в школе, знакомит их с планами работы и отчетной документацией;

- проводит открытые показательные уроки для практикантов;

- закрепляет студентов за классами, определят темы и конкретны езадачи учебной работы;

- помогает студентам в составлении планов, подготовке к урокам идругим мероприятиям;

- утверждает учебные и рабочие планы, проверяет конспекты очередных уроков;

- осуществляет анализ уроков, оценивает каждый урок;

- по окончании практики оценивает деятельность студента и представляет методисту характеристику на каждого практиканта.

**7) *Обязанности классного руководителя:***

- знакомит студента с составом класса, с задачами и планом воспитатель­ной работы;

- помогает в составлении и выполнении плана классного руководителя, присутствует на мероприятиях, проводимых практикантом, даетотзыв на них;

- составляет характеристику на студента по выполненной им работе.

**Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПРАКТИКАНТОВ**

**2.1 Основные требования к разработке документов планирования педагогической практики студентов**

Для того чтобы повысить эффективность образовательного процесса, следует уметь планировать следующие основные документы

по предмету «физическая культура»:

1. Общий план работы по физическому воспитанию.

2. Годовой план-график учебного процесса.

3. Поурочный (тематический) план на четверть.

4. План-конспект урока.

5. Дневник практиканта.

Все эти документы планирования в логическом и содержательном отношениях связаны между собой. Реализация этих документов должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

В сфере физической культуры преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов учебного плана образовательного учреждения и программы по физическому воспитанию.

Общий план работы по физическому воспитанию является составной частью плана работы образовательного учреждения. Его составляет учитель физической культуры при участии завуча, врача, преподавателя по ОБЖ. В процессе педагогической практики студент практикант обязан ознакомиться с этим документом.

***План включает в себя следующие разделы:***

1) организационная работа;

2) учебная работа;

3) физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня;

4) физкультурно-массовая работа во внеурочное время;

5) агитационно-пропагандистская работа;

6) врачебный контроль и медико-санитарный надзор;

7) хозяйственная работа.

План утверждает директор школы и доводит до сведения всех

учителей.

Основное назначение годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию заключается в том, чтобы наиболее целесооб­разно и эффективно распределить программный материал на учебный год. Этим планом устанавливается порядок изучения программного материала по разделам с учетом климатических условий и материально-спортивной базы школы. При разработке плана-графика необходимо выделять этапы учебного процесса (по четвертям). Содержание занятий на каждом этапе должно иметь связь с содержанием предыдущего и последующего этапов.

В поурочном (тематическом) плане на четверть более конкретно, чем в годовом плане-графике учебного процесса, указываются используе­мые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Рабочие планы составляют в графической и текстовой форме. При их разработке необходимо придер­живаться следующих методических рекомендаций:

- учитывать структурную сложность упражнений и готовить учащихся к их овладению;

- проводить обучение технике конкретного двигательного действия на одном или нескольких смежных занятиях, не допуская перерывов;

- строить учебный процесс, используя в максимальной степени эффект по­ложительного переноса умений, навыков и исключая отрицательный перенос.

В поурочном плане, как правило, отражают содержание основной части урока, материал же подготовительной и заключительной частей урока представляется в конспектах уроков. Поурочный план имеет две части: объяснительную записку к плану и само содержание плана. В объяснительной записке должны быть четко определены и сформулированы задачи работы на четверть, указаны объемы изучения материала, приведены контрольные упражнения. В ходе педагогической практики студенты обязаны ознакомиться с данными документами и планировать свою дальнейшую работу в соответствие с ними.

План-конспект составляется студентом на каждый запланированный урок. Следует отметить, что творческая работа учителя возможна при условии самостоятельного критического отношения к педагогическим фактам и явлениям, их педагогического анализа, развития педагогической наблюдательности учителя и навыков самоанализа. Развитию этих качеств, способствует ведение педагогического дневника, который является средством педагогического самообразования и самовоспитания будущего спортивного педагога.

**Дневник практиканта по предмету «Физическая культура».**

Ведение дневника помогает осмыслению студентами своей педагогической работы, формированию умений видеть каждого ребенка во взаимоотношениях с товарищами и классом. Студент прослеживает динамику развития детского коллектива и личности школьника. Овладевает методикой правильной оценки дел и поступков детей и своих собственных умений анализировать и оценивать учебно-воспитательный процесс. Педагогический дневник это рабочий документ студента. В нем фиксируется:

- учебная работа на каждый день;

- деятельность школьного коллектива и поступки отдельных учеников;

- раскрывается методическая сущность проводимых дел;

- анализируется каждый день, проведенный в школе;

- делаются обобщения, выводы, намечаются педагогические перспективы.

Педагогический дневник предназначен также для накопления современных методических материалов, используемых в работе школы, где студент проходит практику. Студент должен фиксировать рабочую документацию учителя, авторские приемы и методы работы с учащимися, нововведения в области физического воспитания школьников, различные средства контроля и другую полезную для будущей профессиональной деятельности информацию.

Педагогический дневник является обязательным отчетным документом практиканта. Дневник заполняется систематически, форма ведения дневника произвольная.

**2.2 Педагогический анализ урока физической культуры**

Педагогический анализ урока проводится с целью выявления результативности конкретного занятия. Это выражается в его вкладе в формирование знаний, двигательных умений и навыков, в развитие физических способностей, в совершенствование личностных качеств учащихся. Умение проводить педагогический анализ урока поможет студенту-практиканту объективно оценивать свою деятельность. Для этого необходимо тщательно познакомиться с основными разделами анализа урока по физическому воспитанию.

Общие требования к анализу урока по физической культуре:

1. Анализ урока должен быть многосторонним и достаточно

глубоким.

2. Необходимо проанализировать все стороны методики проведения урока и дать письменное пояснение.

3. Субъективная оценка должна быть обоснованной, доказательной,

аргументированной.

4. В уроке обязательно должны быть вскрыты недостатки и даны

конкретные практические рекомендации по их устранению.

Общие сведения об уроке:

1. Школа, класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Место проведения урока\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Вид урока\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5. Тип урока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Число учащихся:

а) по списку в журнале\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) фактически занималось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 из них учащихся, относящихся к медицинским группам:

 основной\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подготовительной\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 специальной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Фамилия, имя, отчество преподавателя, образование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Анализ урока провел студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.3 Подготовка к уроку: анализ конспекта, подготовка учителя и учащихся к уроку**

Решение комплекса педагогических задач урока возможно лишь при тщательной подготовке самого урока учителем к его проведению и школьников к участию в нем.

В подготовке урока различают два последовательных этапа. Целью первого этапа является формулировка задач; разработка содержания урока с учетом результатов предыдущих занятий; определение дозировки упражнений; выбор методов и методических приемов; определение способов передвижений в зале; подбор дидактического материала (наглядных пособий, обучающих карточек, инвентаря и оборудова­ния); определение рациональной структуры урока; разработка содержания домашних заданий. Второй этап подготовки к уроку выражается в практических действиях по подготовке мест выполнения учебных заданий, определению зон расположения инвентаря и оборудования, расстановке снарядов. Предварительно проверяется техническая исправность снарядов, мелкого инвентаря, мест приземления в секторах для прыжков, состояние матов, беговых дорожек и покрытия игровых площадок. Особое внимание уделяется проверке прочности крепления гимнастических снарядов. Места расположения инвентаря и дидактического материала должны исключать неоправданные потери времени при их использовании.

Подготовка учителя включает: изучение специальной методической литературы по теме урока с целью использования достижений педагогической науки и практики; написание конспекта урока; личную двигательную подготовку; речевую подготовку (произношение команд, подсчеты, описание правил игры и т. д.). Подготовку мест занятий, оборудования, инвентаря, проверку их санитарно-гигиенического состояния, наличие соответствующей формы одежды и обуви у учителя.

Подготовка учащихся предполагает: наличие спортивной одежды и обуви; предварительное ознакомление с задачами, содержанием предстоящего урока; выполнение домашних заданий; изготовление дидактического материала, который понадобится на уроке и др.

Для того, что бы убедиться в качественной подготовке учителя или практиканта к проведению урока следует уметь проанализировать разработанный ими конспект урока.

Анализ конспекта урока следует проводить по следующим пунктам:

1. Наличие конспекта урока, соответствие его рабочему плану и программным требованиям.

 2. Оценка задач урока:

- взаимосвязь задач данного урока с задачами предыдущего;

- разносторонность поставленных задач;

- конкретность поставленных задач;

- соответствие задач уровню подготовленности учащихся;

- грамотность формулировки задач.

 3. Оценка содержания конспекта:

- правильность подбора средств для каждой части урока;

- соответствие средств поставленным задачам;

- соответствие средств уровню подготовленности учащихся;

- оригинальность подобранных средств;

- правильность подбора методов в каждой части урока;

- соответствие методов задачам урока;

- соответствие методов уровню подготовленности учащихся.

4. Содержательность организационно- методических указаний.

5. Соответствие конспекта общеустановленной форме, грамотность и

аккуратность написания.

Характеристика содержания плана-конспекта урока.

План-конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок).

Эффективность любого занятия зависит, прежде всего, от правильности постановки его задач. 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.

Вопрос формулирования задач урока теоретически еще мало разработан и вызывает затруднения не только у практикантов, но и у учителей. Поэтому, составляя конспект урока, необходимо помнить, что основная задача системы уроков физического воспитания состоит в подготовке всесторонне развитого человека. Но есть частные задачи, которые решаются на протяжении ряда уроков или на отдельных занятиях. Например, для развития двигательных качеств необходимо продолжительное время, поэтому каждый урок, в котором применяются соответствующие средства, будет помогать решению этой задачи. На уроках можно различными способами конкретизировать и периодически контролировать степень развития физических качеств. Например, количество подтягиваний, поднимание определенного веса, количество попыток и другие показатели помогут понять, насколько успешно решались поставленные задачи.

Длительный период необходим и для воспитания моральных и волевых качеств, поэтому не всегда можно сделать заключение после одного отельного урока о степени приобретения этих качеств. Но на отдельных уроках можно создавать такие условия (включая в занятие те или иные действия, требующие проявления смелости, решительности, воли и др.), которые помогут проверить, как решались эти задачи.

Проще обстоит дело с обучением и совершенствованием навыков, знаний и умений. Во многих случаях сразу после урока можно ответить на вопрос, как решена поставленная задача.

Таким образом, при определении задач необходимо знать будет это продолжением работы над воспитанием тех или иных качеств (двигательных, моральных, волевых) или проверкой степени их развития, кроме того, будет это обучением каким-то конкретным знаниям, умениям, навыкам или же их углублением, совершенствованием, применением приобретенного в более сложной обстановке. Рекомендуется все задачи, которые будут поставлены на уроке, делить на 3 группы: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

К образовательным задачам следует отнести формирование разнообразных двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, лазании, плавании и др. Сюда же следует включить приобретение различных знаний, судейских и инструкторских навыков, то есть все, что обогащает двигательную деятельность занимающихся и расширяет их кругозор в области специальных знаний. Примеры постановки образовательных задач: «ознакомить с техникой кувырка вперед», «разучить прямую нижнюю подачу», «совершенствовать передвижение в защитной стойке», совершенствовать комбинацию на брусьях».

Воспитательные задачи включают формирование свойств и качеств личности учащихся, а также воспитание двигательных качеств.

Примерами воспитательных задач могут быть «воспитание смелости во время спуска с гор на лыжах», «совершенствование быстроты и ловкости в игре «Охотники и утки», «воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции».

К оздоровительным задачам относятся укрепление осанки, закаливание организма и те задачи, решение которых обеспечивает наилучшие условия для оздоровительного влияния упражнений на организм учащихся. Примеры: «провести комплекс упражнений для укрепления свода стопы», «в конце занятия в целях закаливания провести обтирание холодной водой».

Указанное подразделение задач является условным, так как в процессе решения образовательных задач в той или иной степени решаются и воспитательные, и оздоровительные задачи. Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии.

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

**План-конспект урока физической культуры № \_\_\_**

по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(вид физической подготовки) дата проведения \_\_\_\_\_\_\_ место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь, учебные пособия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  |  |  |  |

Примечания.

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются подготовительная, основная, заключительная и их продолжительность (мин).

2. В графе «Содержание урока» последовательно указываются все предусмотренные для проведения физические упражнения. При описании упражнений пользуются терминологией, характерной для соответствующего вида спорта. Обязательно необходимо записать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Упражнения могут быть изображены в конспекте графически. 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» указывается на количество повторений упражнения, затраты времени на его выполнение в минутах, величина

преодолеваемого расстояния.

4. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся со схематичным расположением учащихся в зале или на площадке, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению – правила техники, а также делаются записи типа: «выполнять с громким проговариванием правил техники», «с громким подсчетом количества передач», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

Методика проведения урока: использование принципов, средств и методов физического воспитания на уроке, предупреждение, выявление и исправление ошибок, домашние задания по физической культуре. Проведение урока характеризуется целесообразным выбором учителем принципов, методов и средств физического воспитания в определенной части урока. Поэтому студенту-практиканту следует четко знать основные особенности в проведении отдельных частей урока.

***Подготовительная часть урока:***

Оценка организации:

- своевременность начала урока;

- первоначальная организация учащихся;

- постановка задач перед учащимися;

- рациональность размещения и передвижения учащихся.

Характеристика используемых средств:

- соответствие средств подготовительной части урока задачам;

- наличие специально-подготовительных упражнений;

- эффективность комплекса ОРУ для общей и специальной подготовки организма учащихся к основной части урока;

- правильная последовательность упражнений в комплексе ОРУ;

- оригинальность подобранных упражнений;

- соответствие средств подготовительной части урока контингенту занимающихся, виду урока, условиям проведения.

Характеристика методов:

- целесообразность применения методов, используемых при организации урока, к деятельности занимающихся;

- использование на уроке словесных методов, таких как команда, указание, объяснение, беседа, описание, рассказ и т.д.;

- использование методических приемов, усиливающих словесные методы (сравнение, изменение громкости произносимых слов, тональность, сочетание слов с жестами и мимикой и т.д.);

- целесообразность использования наглядных методов и методических приемов обучения (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения и т.д.).

***Основная часть урока:***

Оценка организации:

- целесообразность распределения времени на виды упражнений;

- продолжительность основной части;

- соблюдение мер безопасности;

- рациональное использование площади спортивного зала;

- правильность выбора педагогом места в спортивном зале;

- организация самообучения;

- обеспечение дисциплины на уроке.

Характеристика средств:

- соответствие средств решаемым задачам, возможностям занимающихся, условиям проведения урока;

- наличие подводящих упражнений для решения задач обучения;

- многообразие и оригинальность используемых средств.

Характеристика методов:

- целесообразность применения методов, используемых при организации деятельности занимающихся;

- качество применения методов практического разучивания (целостного, расчлененного, целостно-расчлененного);

- качество применения методов предупреждения и исправления ошибок;

- качество применения словесных методов обучения;

- качество применения наглядных методов обучения;

- методические приемы, усиливающие действия словесных и наглядных методов обучения.

Реализация дидактических принципов:

- наглядности;

- доступности и прочности;

- систематичности и последовательности;

- сознательности и активности;

- индивидуализации.

***Заключительная часть урока:***

Оценка организации:

- решение задач заключительной части;

- подведение итогов урока;

- домашнее задание (выполнение требований к домашним заданиям);

- своевременное окончание урока

Характеристика средств:

- обеспечение правильного постепенного восстановления организма занимающихся;

- оригинальность в подборе средств.

Характеристика методов:

- организации деятельности учащихся;

- выполнения упражнений;

- наглядные и словесные методы.

Осознавая то, что студенты встретятся с определенными трудностями в проведении анализа урока, именно в этом разделе мы предлагаем более подробно раскрыть содержание основных средств, методов и дидактических принципов, применяемых на уроках по физическому воспитанию.

Средствами в физическом воспитании называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми в процессе воздействия на свою физическую природу с целью ее совершенствования. Выделяют следующие виды средств: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, инвентарь и тренажерные устройства, идеомоторные и аутогенные упражнения. Основным средством в физическом воспитании являются физические упражнения.

Одним из основных вопросов организации занятий является определение последовательности выполнения различных по характеру упражнений. Общие рекомендации можно свести к следующим:

- выполнять сложные по координации упражнения или разучивать новые движения следует в первой половине основной части занятия. Уп­ражнения, предъявляющие высокие требования к вегетативным функциям организма;

- во второй половине;

- если главная задача занятия – изучение техники спортивного упражнения, то к концу основной части целесообразно выполнить упражнения для развития силы. Эти упражнения способствуют не только повышению физической подготовленности занимающегося, но и лучшему восстановлению двигательных способностей к следующему занятию. Однако в самом конце занятия следует вновь повторить изучаемое движение.

- если основной задачей занятия является развитие силы, быстроты или гибкости, то упражнения для их развития следует выполнять непосредственно после разминки, когда занимающиеся еще не утомлены;

- в большинстве случаев упражнения для развития быстроты должны предшествовать упражнениям, направленным на развитие выносливости;

- если цель занятия – развитие выносливости, то после разминки следует применять упражнения сначала для развития анаэробных возможностей (скоростной выносливости), а затем аэробных (общей выносливости).

Любой урок физической культуры предполагает наличие применяемых методов и методических приемов в обучении двигательным

действиям. Под методами физического воспитания понимают способы применения физических упражнений, а методический прием – это конкретный способ реализации метода, осуществляемый в соответствии с особенностями какой-либо частной задачи.

В физическом воспитании применяют две группы методов: общепедагогические (словесные методы и методы наглядного воздействия) и специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

При использовании словесных методов оценивается:

- точность и логичность изложения, использование образности;

- познавательная и воспитательная ценность рассказа, проверка воспринимаемого;

- четкое определение назначения разучиваемого, убедительность обоснования требований к процессу обучения и его результатам, выявление стремлений привлекать к объяснению учащихся;

- умение педагога вести беседу, направлять обсуждения, подводить итоги;

- целесообразность количества и содержания указаний, побуждение учащихся к творческой активности посредством указаний, их своевременность, авторитетность, роль в обучении и воспитании;

- умение педагога руководить разбором, обеспечивая его высокий эффект;

- соблюдение терминологии, обеспечение безукоризненного выполнения команд учащимися, умение варьировать громкость и интонацию голоса;

- степень объективности оценок, их своевременность и форма объявления.

При использовании наглядных методов оценивается:

- своевременность показа и достаточность его повторения, подготовка занимающихся к восприятию демонстрации;

- демонстрация иллюстрированных материалов. Влияние наглядности на процесс обучения и воспитания;

- использование музыки для регулирования темпа, ритма, формирования представления, стимулирования воображения, эмоционального воздействия. Умение выбирать музыкальное сопровождение, руководить выполнением упражнения под музыку.

При использовании методов упражнения в процессе обучения и воспитания оценивается:

- их целесообразность с точки зрения нагрузки, влияния на эффективность решения поставленных задач, их сочетание со словесными и демонстрационными методами. Обоснованность выбора метода упражнения с точки зрения этапа обучения, состояния организма и психики учащихся, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся;

- применение целостного и расчлененного разучивания; правильность избранного варианта, наличие условий и предпосылок для эффективного использования данных методов. Умение своевременно замечать и исправлять ошибки;

- эффективность подводящих и подготовительных упражнений;

- эффективность использования метода игр и соревнований. Умение организовывать команды, распределять игровые роли, излагать содержание игр и правила их проведения;

- эффективность применения равномерного, повторного, переменного, переменно-интервального, комбинированного методов для развития физических качеств, целесообразность и соответствие методов возрасту, задачам, условиям проведения урока.

Кроме всего студентам необходимо знать и использовать методы организации занимающихся на уроке.

Методы организации занимающихся подбираются в соответствии с задачами урока и зависят от степени новизны и сложности заданий, материальной оснащенности, возраста, уровня подготовленности занимающихся и других особенностей. В процессе урока применяют фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой методы и их сочетания.

***Фронтальный метод*** характеризуется одновременным выполнением задания всеми учениками (в колонне, шеренгах, вкруг, врассыпную). При этом обеспечивается высокая моторная плотность урока.

Этот метод успешно применяется при выполнении занимающимися простых упражнений, не требующих страховки. Важным требованием является такое расположение занимающихся, при котором они не мешают друг другу и видят преподавателя. Но при использовании этого метода затруднен индивидуальный подход к ученикам.

***Групповой метод*** предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. Разделение происходит с учетом пола, подготовленности, состояния здоровья, ростовесовых показателей (например, на уроках баскетбола); предусматривается соблюдение дисциплины на уроке. Используется преимущественно в средних и старших классах. Но применение этого метода требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников, ограничивает контроль за учащимися и в то же время, увеличивает возможности индивидуального подхода.

***Индивидуальный метод*** заключается в том, что предполагает выполнение индивидуальных заданий, которые выполняются самостоятельно. Этот метод может быть применен в различных целях: для выравнивания подготовленности учащихся класса, для ликвидации диспропорций в физическом развитии учеников, а также для отдельных учеников с ослабленным здоровьем или хорошо физически подготовленных. Используется в старших классах, когда ученик овладел навыками саморегуляции организма, контроля над выполнением движений, умением выбирать рациональные варианты решения двигательных задач.

***Круговой метод*** предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах(станциях), в основном по кругу. Круг включает от 4 до 10 заданий. Упражнения подбираются с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма.

Метод применяется в средних и старших классах. Но при использовании данного метода сложно регулировать и дозировать нагрузку, корректировать технику упражнений, организовывать страховку и помощь. Уроки проводят в форме круговой тренировки по методу непрерывной и интервальной работы.

Методику организации урока характеризует также порядок выполнения занимающимися заданий по времени: одновременно, поочередно, поточно, раздельно.

При проведении урока большое значение для учителя имеет своевременное предупреждение, выявление и исправление ошибок.

К ошибкам следует относить неправильные движения и равным образом те движения, которые по мере овладения двигательным действием становятся малоэффективными. Общепринятой классификации двигательных ошибок пока не создано. Наиболее распространенной является классификация, предложенная В.В.Белиновичем. Автор предложил парную группировку полярных ошибок, в которой каждая пара имеет собственный признак.

1. Ошибки в конкретных двигательных действиях (например, сгибание ног в коленных суставах при наклоне вперед) и ошибки общие (например, плохая осанка при всех общеразвивающих упражнениях).

2. Ошибки отдельные и комплексные. Отдельные ошибки встречаются редко, по крайней мере, на первых шагах обучения. Такие ошибки, если они не слишком грубые, не являются большим препятствием в обучении. Гораздо чаще наблюдаются комплексные ошибки, так как движения, составляющие двигательное действие, взаимосвязаны, и появление одной ошибки влечет за собой другую.

3. Ошибки неавтоматизированные и автоматизированные. Первые ошибки чаще всего наблюдаются в начале освоения действия. Устранение их при правильной методике обучения не представляет больших трудностей, многие из них сами по себе исчезают. Автоматизированные ошибки возникают в результате многократного повторения неправильных движений. Такие ошибки имеют стойкий характер и с большим трудом поддаются исправлению. Иногда приходится временнопрекращать повторение данного действия, чтобы в дальнейшем, когданесколько угаснут образовавшиеся нервные условные связи, попытаться по-новому подойти к решению двигательной задачи.

4. Ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие). Первыми считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия. Их необходимо как можно скорее устранять, так как он больше всего мешают обучению. Мелкие ошибки характерны для отдельных частей действия. К таким ошибкам можно относиться снисходительно, но при условии, если они не повторяются. Превратившись в привычные, даже незначительные ошибки будут помехой в техническом совершенствовании.

5. Ошибки типичные и нетипичные. Некоторые двигательны еошибки, встречающиеся чаще всего, имеют массовый, типичный характер. Типичными могут быть ошибки из всех описанных выше категорий. Появление таких ошибок можно заранее предугадать. Например, в беге детей на короткую дистанцию типичны следующие ошибки: при старте — высокое поднимание таза, при беге на дистанции — чрезмерный наклон туловища вперед и др.

Причины ошибок:

- неправильное понимание учеником задачи обучения;

- несовершенство проекта решения задачи, в том числе несоответствие его мышечным ощущениям;

- недостаточная общая физическая подготовленность;

- неуверенность в своих силах, отсутствие решительности;

- отрицательное влияние ранее изученных действий;

- нарушение требований к организации урока, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению;

- недостаточная квалификация учителя, плохое владение дидактическим материалом;

- несоответствие мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования педагогическим требованиям.

Основные правила исправления ошибок:

1. Ошибка должна быть понята учеником. Осознанию причины и характера ошибки способствуют повторные объяснения и показ упражнения, проговаривание и зарисовки двигательного действия, консультации с товарищами по занятию.

2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости. Двигательные ошибки часто образуются по принципу цепочки: одна ошибка порождает другую, образуя причинно-следственную цепь. Например, ошибка в напряжении мышц может вызвать ошибки в скорости и амплитуде движений. Исправление ошибок следует начинать с наиболее важных, так как от них часто зависит появление и всех второстепенных ошибок. Например, ошибки в финальных усилиях зависят, как правило, не от ошибок в заключительном движении, а от согласованности звеньев целостного двигательного акта. К наиболее важным ошибкам относятся те, которые нарушают основу техники.

3. Указание учителя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ученика в данный момент.

4. Внезапное появление, казалось бы, исчезнувших ошибок требует периодического использования тех подводящих упражнений, с помощью которых данная ошибка исправлялась. Подобное проскальзывание ошибок особенно часто наблюдается при выполнении действия в новой, сложной обстановке.

5. Недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утрированном виде.

Способы исправления ошибок должны быть направлены, прежде всего, против причин, вызывающих ошибки, а не против самих ошибок. К таким способам относят:

• повторение пройденного учебного материала;

• применение подводящих и подготовительных упражнений;

• изменение условий выполнения упражнения таким образом, чтобы это стимулировало правильное исполнение (например, ввести разметку разбега при неправильной длине шагов);

• изменение техники (акцентирование, утрирование, замедленное выполнение упражнения).

Принципы, регламентирующие деятельность учащихся в процессе физического воспитания.

Основные требования к реализации в физическом воспитании общеметодических (дидактических) принципов:

• принцип сознательности и активности направлен на формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам, поставленным в занятии, кроме этого, стимулирует вдумчивый анализ, самоконтроль и самокорректировку при выполнении физических упражнений; содействует развитию самостоятельности, инициативности и творческих начал в поведении учащихся;

• принцип наглядности обеспечивает сочетание непосредственной и опосредованной наглядности в системе мер, обеспечивающих совершенствование двигательной деятельности; комплексное использование разнообразных демонстрационных средств и способов обеспечения наглядности (показ действия, применение наглядных пособий, видео и демонстрационной техники и т.д.) в сочетании с имитационными и подводящими упражнениями;

• принцип доступности и индивидуализации регламентирует строгое определение меры доступного, последовательное обеспечение методических условий доступности (преемственность, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному, от легкого к трудному), индивидуализацию педагогических воздействий на основе соблюдения общих закономерностей обучения и воспитания;

• принцип систематичности и последовательности выражает специфические закономерности построения физического воспитания:

- непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха;

- постепенное наращивание развивающих и тренирующих воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики (при необходимости корректировка суммарной нагрузки с целью предотвращения переутомления);

- циклическое построение системы занятий;

- возрастную адекватность направлений многолетнего процесса физического воспитания (в том числе учет темпов изменения некоторых показателей развития физических качеств у детей и подростков).

Большую помощь в проведении урока может оказать актив класса (помощники), особенно при организации групповых занятий. Для этого учителю необходимо предварительно инструктировать помощников, капитанов команд, судей. Им необходимо знать характер материала, который предстоит изучать, последовательность заданий, способы страховки и оказания помощи, возможные ошибки и пути их устранения.

Конечно же, эффективность проведения урока зависит от умений помощников, но необходимо помнить, что они не могут полностью заменить педагога, поэтому их деятельность в ходе урока должна контролироваться учителем. Эти умения необходимо оценить при анализе урока.

1. Качество проведения урока зависит также от умения учителя сформулировать домашнее задание по физической культуре. С помощью домашних заданий решаются следующие учебно-воспитательные задачи:
2. повышение двигательной активности школьников;
3. укрепление основных мышечных групп;
4. формирование осанки; подготовка к выполнению учебных нормативов.

Следует привести ряд требований, предусматривающих жизнеспособность домашних заданий:

• рекомендации по заданиям должны быть как общими для класса,

так и индивидуальными (с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья);

• задания должны быть доступными, разнообразными, эмоциональными;

• учащихся следует заинтересовать и убедить в пользе выполнения

домашнего задания;

• следует сообщать школьникам сроки обязательной проверки заданий с выставлением оценок;

• необходимо поощрять учащихся за выполнение домашних заданий;

• задания должны быть легко проверяемыми самим учащимся в домашних условиях;

• из заданий должен быть исключен материал на разучивание и закрепление техники двигательных действий, упражнения, требующие страховки.

При проведении урока физической культуры студенту- практиканту необходимо учитывать ряд требований для соблюдения оптимальности физической нагрузки:

1. Рациональность используемых приемов регулирования нагрузки.

2. Соответствие нагрузки:

- возрастным и половым особенностям занимающихся;

- физической подготовленности учащихся;

- задачам урока;

- условиям проведения.

3. Общую и моторную плотность по частям и на уроке в целом, их

соответствие виду и типу урока.

4. Регистрацию и анализ пульсовых данных на уроке

(физиологическая кривая).

Учитывая, что физическая нагрузка оказывает большое воздействие на организм школьников и связана с особенностями здоровья

учеников, мы более полно останавливаемся на характеристике этого

понятия.

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Мера нагрузки – это определенная ее величина: объем и интенсивность.

Объем – это количественная сторона нагрузки, которая определяется затратами времени на упражнение, отрезками преодоленных дистанций, количеством подниманий, того или иного веса и другими показателями.

Интенсивность – это напряженность усилий за определенный период времени, их концентрация.

Показатели интенсивности: темп и скорость движений, ускорения, частота сердечных сокращений и другие.

Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать объем и интенсивность. Соотношение между объемом и интенсивностью представляет обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам, что обеспечивает тренировочный эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере времени, ачрезмерные наносят вред здоровью.

Варьируя объем и интенсивность нагрузки (дозируя нагрузку), можно регулировать усилия занимающихся, т.е. достигать наилучшего эффекта от упражнения. Существуют следующие способы регулирования параметров нагрузки, которые предполагают изменение:

• количества повторений одного упражнения;

• суммарного количества упражнений;

• скорости одного упражнения;

• условий (усложненных или облегченных);

• длины дистанций;

• исходных положений;

• практических методов;

• характера отдыха;

• интервалов отдыха.

Основными показателями эффективности проведения урока являются, рациональное использование времени урока для обучения двигательным действиям, что характеризуется плотностью, также выбор оптимальной величины физической нагрузки, которая графически выражается пульсовой кривой.

**2.4 Определение плотности урока физической культуры**

Одним из показателей эффективности урока является его плотность. Под плотностью понимают степень рационального использования учебного времени. Различают общую и моторную плотность.

Но для того, чтобы рассчитать эти показатели, необходимо провести хронометрирование видов деятельности преподавателя и учащегося на протяжении всего урока, а результаты записать в специальном протоколе, форма которого приводится ниже.

**ПРОТОКОЛ ПЛОТНОСТИ УРОКА**

Наблюдение проводил:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в\_\_\_\_\_\_классе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Последовательность действия | Время началадействия | Время окончания действия | Умственная работа | Двигательная работа | Отдых  | Н/сообзатратвремени |
|  | Начало занятия. | 0’00” | - | - | - | - | - |
|  | Построение, рапорт, приветствие. | 0’00” | 1’45” | 15” | 1’30” | - | - |
|  | Слушание задач урока. | 1’45” | 2’05” | 20” | - | - | - |
|  | Ходьба. | 2’05” | 4’30”  |  | 2’25’’ | - | - |
|  | Слушание задания №1 | 4’30” | 7’00” | 2’30” | - | - | - |
|  | Выполнение задания №1 | 7’00” | 8’00” | - | 1’00” | - | - |
|  | Слушание указаний | 8’00” | 8’15” | 15” | - | - | - |
|  | Повторное выполнение, бег, ходьба, перестроение. | 8”15” | 9’15” | - | 1’00” | - | - |
|  | Слушание задания №2. | 9’15” | 9’30” | 15” | - | - | - |
|  | Выполнение задания №2. | 9’30” | 10’30” | - | 1’00” | - | - |
|  | Слушание описания №3 и наблюдение. | 10’30” | 10’45” | 15” | - | - | - |
|  | Выполнение упражнения №3. | 10’45” | 11’45” | - | 1’00” | - | - |
|  | Слушание указаний. | 11’45” | 12’00” | 15” | - | - | - |
|  | Выполнение упражнения №3. | 12’00” | 12’30” | - | 30” | - | - |
|  | Слушание и наблюдение упражнения №4. | 12’30” | 13’00” | 30” | - | - | - |
|  | Выполнение упражнения №4. | 13’00” | 13’40” | - | 40” | - | - |
|  | Слушание описания упражнения №5 и наблюдение. | 13’40” | 14’00” | 20” | - | - | - |
|  | Выполнение упражнения №5. | 14’00” | 14’25” | - | 25” | - | - |
|  | Слушание описания упражнения №6. | 14’25” | 14’50” | 25” | - | - | - |
|  | Выполнение упражнения №6. | 14’50” | 15’40” | - | 50” | - | - |
|  | Слушание описания упражнения №7. | 15’40” | 16’05” | - | 25” | - | - |
|  | Выполнение упражнения №7. | 16’05” | 16’45” | - | 40” | - | - |
|  | Слушание итогов, замечаний. | 16’45” | 16’55” | 10” | - | - | - |
|  | Слушание описания упражнения №8. | 16’55” | 17’05” | 10” | - | - | - |
|  | Выполнение упражнения №8. | 17’05” | 18’30” | - | 1’25” | - | - |
|  | Слушание итогов, замечаний. | 18’30” | 19’00” | 30” | - | - | - |
|  | Слушание описания упражнения на бревне. | 19’00” | 19’20” | 20” | - | - | - |
|  | Ожидание очереди. | 19’20” | 21’25” | - | - | 2’05” | - |
|  | 1 – я попытка упражнений на бревне. | 21’25” | 22’10” | - | 45” | - | - |
|  | Отдых. Ожидание очереди. | 22’10” | 25’30” | - | - | 1’20” | 2’00” |
|  | 2 - я попытка упражнений на бревне. | 25’30” | 28’50” | - | 1’20” | 1’00 | 1’00” |
|  | Отдых. Ожидание очереди. | 28’50” | 29’20” | - | - | 30” | - |
|  | 3 - я попытка упражнений на бревне. | 29’20” | 30’40” | - | 20” | - | - |
|  | Отдых. Ожидание очереди. | 30’40” | 32’00” | - | - | 20” | 1’00” |
|  | 4 - я попытка упражнений на бревне. | 32’00” | 32’15” | - | 15” | - | - |
|  | Отдых. | 32’15” | 32’50” | - | - | 35” | - |
|  | 5 - я попытка упражнений на бревне. | 32’50” | 33’05” | - | 15” | - | - |
|  | Простой нецелесообразный. | 33’05” | 34’20” | - | - | - | 1’15” |
|  | Слушание указаний. | 34’20” | 34’40” | 20” | - | - | - |
|  | 6 - я попытка упражнений на бревне. | 34’40” | 35’00” | - | 20” | - | - |
|  | Отдых. | 35’00” | 35’20” | - | - | 20” | - |
|  | Смена снарядов. | 35’20” | 35’35” | - | 15” | - | - |
|  | Слушание описания упражнения на брусьях. | 35’35” | 35’55” | 20” | - | - | - |
|  | Ожидание очереди. | 35’55” | 36’15” | 20” | - | - | - |
|  | 1 – я попытка упражнений на брусьях. | 36’15” | 36’40” | - | 25” | - | - |
|  | Отдых. Ожидание очереди. | 36’40” | 37’40” | - | - | 1’00” | - |
|  | 2 – я попытка упражнений на брусьях. | 37’40” | 38’20” | - | 40” | - | - |
|  | Отдых. Простой. | 38’20” | 39’30” | - | - | 30” | 40” |
|  | Слушание замечаний. | 39’30” | 40’50” | 1’20” | - | - | - |
|  | Уборка снарядов, построение. | 40’50” | 42’50” | - | 3’00” | - |  |
|  | Подведение итогов урока.Организованный уход из зала. | 42’50” | 45’00” | 1’10” | 1’00” | - | - |
|  | Сумма затраченного времени по видам действий. |  | 45’00” | 10’00” | 21’25” | 7’40” | 5’55 |

Общая плотность 83% -фактическая, т.е. с учетом положительных (+) показателей. Моторная плотность 35%.

Выводы и рекомендации: тип урока- урок закрепления и совершенствования ранее изученного материала. Для подобного типа уроков характерна высокая моторная плотность. 17% целесообразных затрат времени явились следствием слабой организации урока. В основной части урока ученица, за которой велось наблюдение, выполнила 6 подходов к бревну (один вне очереди) и 2 подхода к брусьям. Моторную плотность основной части урока можно было увеличить, используя в дополнении к бревну и гимнастическую скамейку.

Заключительной части урока фактически не было: ребята наспех убрали снаряды, построились и были отпущены.

Итак, общую и моторную плотность урока можно было повысить, резервы для этого имелись. Следует обратить внимание на более качественную разработку конспекта и своевременную организацию материально-технических условий.

Подпись студента\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка анализа урока\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись методиста\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.5 Методика хронометрирования.**

Хронометрирование, как способ педагогического наблюдения, может выполняться в нескольких вариантах: определение затрат времени на отдельные виды заданий, анализ распределения времени на уроке, определение плотности урока.

Плотность урока – это относительная величина, которая всегда выражается в процентах.

Цель определения плотности – анализ затрат времени на различные элементы учебно – воспитательной работы на уроке физической культуры для объективной оценки качества урока. В связи с этим, все действия занимающихся подразделяются на:

- умственные действия (УД), к которым относятся слушанье объяснения педагога, наблюдение, осмысливание, обсуждение, продумывание и др;

- двигательные действия (ДД), предполагающие выполнение физических упражнений, перестроение, перемещения, уборку и установку снарядов, выдач и сбор инвентаря, подготовку мест занятий, взаимопомощь;

- отдых (О);

- простой (П);

Бездеятельность в связи с недостатками организации урока.

Затраты времени на умственные и двигательные действия и отдых (запрограммированный) следует определять как педагогически целесообразные затраты (ПЦЗВ). Затраты времени в связи с простоем являются педагогическими нецелесообразным затратами. Следует различать общую плотность (ОП) и моторную плотность(ОМ).

Для определения каждой из них следует пользоваться простыми формулами: ПЦЗВ – педагогически целесообразные затраты времени (в мин);

ДД – затраты времени на двигательные действия;

УД – затраты времени на умственные действия;

О – отдых

ОП=ПЦЗВ х 100, где;

 ОВУ

ОП – общая плотность;

ОВУ – общее время урока

МП =ДДх100, где:

ОВУ

МП- моторная плотность.

 Допустимые величины общей плотности 98-100%, моторной плотности 30-80%. Колебания величины моторной плотности определяются темпом урока (урок изучения нового и повторения комплексный или контрольный урок) и проходим разделами школьной программы (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры). Общая плотность является обобщенным показателем рационального использования времени на все виды деятельности занимающихся.

**2.6 Организация наблюдения**

Работа по определению плотности урока организуется в три этапа. На первом этапе подготавливается протокол наблюдения. Изучается конспект урока (типы, задачи, содержание), выбирается ученик (объект исследования). На втором этапе производится запись действий ученика и во время окончания каждого из них по скользящему секундомеру, включается и выключается по звонку. При записи времени в протокол его можно дифференцировать на не обходимые затраты ( в графу «+») и нецелесообразие (в графу «-»). На третьем этапе анализируется протокол с вычислением затрат времени на отдельные виды работ. Затем подсчитывается сумма времени, затраченного на выполнение двигательных действий, умственных действий и отдых. Посчитанные по каждому виду работ затраты времени складываются и получается сумма времени, затраченного педагогом целесообразно. Полученные суммы представляются в приведенные выше формулы, и высчитывается общая и моторная плотность урока. На основании высчитанных показателей строится анализ плотности урока.

**2.7 Методика пульсометрии.**

Цель пульсометрии – выявить реакцию сердечно – сосудистой системы на нагрузки в процессе урока физической культуры.

 Организация пульсометрии:

1. Предварительная подготовка. Она включает выбор объекта исследования, оформления протокола измерений.
2. Выполнение измерения. Наблюдение проводится за одним (произвольно выбранным) учеником. Измеряется в течение 10 сек. Пульс покоя (до урока), а так же до и после каждого двигательного действия. Целесообразно в течение урока провести 15-20 измерений пульса. Интервал между измерениями определяется условиями двигательных действий занимающихся. Окончательное оформление протокола, которое включает:

А) пересчет величины пульса, измеренного за 10 сек. В минутное исчисление;

Б) определение в % (от пульса покоя) динамики пульса;

В) анализ полученных результатов;

Г) вычерчивание пульсовой кривой.

Все изменения пульса проводятся на одном и том же участке тела ученика (рука, висок). В процессе подсчета ученик занимает стандартное положение (стоя, сидя).

**2.8 Методика анализа урока**

Анализ урока проводится по предлагаемой ниже схеме. В процессе анализа можно производить записи по бокам схемы (А, Б, В, Г,Д) или частями урока (подготовительная, основная, заключительная). Приводимая схема позволяет детализировать содержание и оценку обучающей и учебной деятельности.

**Схема педагогического анализа урока физической культуры**

Анализ урока проводится по предлагаемой ниже схеме.

В процессе анализа можно производить записи по блокам схемы (А, Б,В,Г, Д) или частям урока (подготовительная, основная , заключительная). Приводимая схема позволяет детализировать содержание и оценку обучающей и учебной деятельности.

**А. Подготовка учителя к уроку.**

***1. Анализ учебных задач урока.***

А) формирование задач и их конкретизация;

Б) наличие видов учебных задач (общеобразовательных , воспитательных, оздоровительных);

В) связь имеющихся задач с задачами предыдущих и последующих уроков.

***2. Подбор средств для решения учебных задач.***

А) наличие средств для решения учебных задач;

Б) наличие подводящих и специальных упражнений;

В) обоснованность подбора ОРУ (количество, связь с основной частью, последовательность, оригинальность, разнообразие);

Г) величина дозировки упражнений и их обоснованность.

***3. Разработка организации и методов обучения.***

А) характеристика методических приемов, планируемых для решения поставленных задач (достаточное или не достаточное количество);

Б) наличие в комплексе дифференцированных заданий, требований;

В) наличие и разработка замечаний организационного и методического характера для каждого упражнения;

Г) правильность их записи;

Д) разработка способов контроля;

Е) организация самостоятельной работы.

***4. Оформление конспекта урока.***

А) соответствие требованиям, терминологии;

Б) лаконичность и аккуратность записи;

В) наличие схем, рисунков.

***5.Организация размещений и перемещение занимающихся.***

а)эффективность форм организации (целесообразность, стандартность или разнообразие, временные затраты, удобства для наблюдения);

б)соблюдение требований методики.

***6.Подготовка условий для проведения урока.***

а ) мест занятий, оборудования, инвентаря;

б) обеспечение санитарно-гигиенических условий;

в) подготовка необходимой разметки.

**Б. Проведение урока.**

***1.Соблюдение регламента урока***.

а) своевременность;

б) отклонение от плана (причины, целесообразность, величина).

***2.Организация занимающихся.***

а) проведение построений и перестроений (выбор команд, их правильность, техника подачи команд, точность выполнения, требовательность);

б) использование мест занятий и распределение инвентаря (организация индивидуальных и коллективных действий занимающихся по установке и уборке снарядов, выдачи инвентаря, рациональность приемов, обеспечение техники безопасности);

в) организация учебной работы( наличие и сочетание способов организации обеспечения, контроля, помощи, страховки).

***3.Реализация принципов:***

а) конкретизация занятий;

б) формирование интереса; развитие творческой активности;

г) формирование самостоятельности учеников;

д) наличие разнообразных форм наглядности;

е) система повторения учебного материала;

ж) учет индивидуальных способностей занимающихся в процесс обучения (дифференцирование заданий, способов контроля).

***4. Использование методов.***

а) Словесный метод: правильность выбора команд, четкость, содержание рассказа, объяснения, их лаконичность, доступность.

Общая оценка качества использования метода: стандартность разнообразие, лаконичность или многословие;

б) Наглядный метод: формы наглядности. Виды показа, их целесообразность и сочетание друг с другом; сочетание наглядности и слова, эффективность;

в) Метод упражнения: подбор упражнений (подводящих, подготовительных, специальных). Последовательность заданий, их соотношение во времени; сочетание элементов обучения (сообщение учебного задания, наглядное представление, выполнение заданий, контроль за ходом обучения); методика исправления ошибок (своевременность, целесообразность, действенность, последовательность); сочетание в использовании разновидности метода упражнения, их целесообразность и эффективность; оптимальность или недостаточность дозировки (количество повторений; темп работы, интервал и характер отдыха).

**В. Педагогическая техника учителя.**

1. Стандартность или разнообразие.

2. Культура речи.

3. Тон, жесты, позы, внешний вид.

4. Взаимоотношение учителя с учениками (деловое, творческое, нервозное и т.п.).

5. Качество двигательных умений.

6. Умение активизировать занимающихся.

7. Оперативность педагогических действий.

8. Культура труда - тема урока, знание учащихся учебного материала, умение ориентироваться, качества личности (требовательность, увлеченность сосредоточенность, отзывчивость).

**Г. Деятельность занимающихся**.

1. Дисциплина.

2. Отношение к делу (заинтересованность, безразличие, творчество).

3. Отношение к педагогу (уважительное, безразличное, боязливое, бестактное и т.п.).

4. Взаимоотношения учащихся друг с другом.

5.Эмоционольность.

6. Характерные трудности занимающихся, возникающие в процессе урока.

**Д. Заключение по уроку.**

1. Положительные моменты деятельности педагога на уроке (по всем разделам).

2. Отрицательные моменты (по всем разделам).

3. Конечные итоги урока в обучении, воспитании.

4. Выделение основных недостатков:

а) личностные;

б) в методике обучения и воспитания;

в) в организации труда.

5.Рекомендации по самоконтролю и самообразованию.

6.Общая (бальная) оценка урока.

**ПРОТОКОЛ ПУЛЬСА УЧЕНИКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Действия ученика | Время подсчета пульса от начала урока | Частота пульса | Динамика пульса в % от покоя |
| За 10 сек. | За 1 мин. |
|  | До урока  | 9ч.50мин. | 16 | 96 | 100 |
|  | При входе в зал | 9ч. 50мин. | 18 | 108 | 108 |
|  | В начале урока (по звонку). Построение. | 10ч. 00мин. | 16 | 96 | 100 |
|  | Бег. | 7:00 | 16 | 96 | 100 |
|  | Замечания классу по поводу дисциплины. | 7:30 | 18 | 108 | 108 |
|  | Объяснение. | 11:00 | 17 | 102 | 102 |
|  | 10 прыжков вперед-назад. | 11:30 | 16 | 96 | 100 |
|  | Замечания классу по поводу дисциплины. | 13:00 | 21 | 126 | 126 |
|  | Объяснение. | 15:00 | 18 | 108 | 108 |
|  | Кувырок вперед (2 раза). | 16:00 | 16 | 96 | 100 |
|  | Показ упражнений. | 17:00 | 21 | 126 | 126 |
|  | Из о. с. – упор присев.2 кувырка вперед - поворот;2 кувырка назад из упора присев. | 18:30 | 18 | 108 | 108 |
|  | Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках (3 раза). | 21:00 | 20 | 120 | 120 |
|  | Замечание по поводу техники выполнения.  | 23:00 | 22 | 132 | 132 |
|  | Построение. | 25:00 | 17 | 102 | 102 |
|  | Перестроение. | 27:00 | 18 | 108 | 108 |
|  | Объяснение. | 28:00 | 17 | 102 | 102 |
|  | Упражнение для мышц брюшного пресса (10 раз, 2 попытки). | 29:00 | 16 | 96 | 100 |
|  | Отдых. | 37:00 | 21 | 126 | 126 |
|  | Построение в 1 шеренгу. | 39:00 | 18 | 108 | 108 |
|  | Подведение итогов урока. | 41:00 | 17 | 102 | 102 |
|  | Итого: | 45:00 | 17 | 102 | 102 |

Практиканту необходимо выполнить анализ полученной кривой, а именно, проанализировать изменения ЧСС в соответствии с выбором учителем средств и методов физической культуры для решения поставленных на уроке задач. На контрольных уроках и уроках изучения нового материала анализировать данные ЧСС не следует. При анализе пульсовой кривой прежде всего оценивается общий ход сглаженной (аппроксимированной) кривой, т.е. насколько она повторяет закономерности изменения физической работоспособности. Далее дается характеристика абсолютных величин ЧСС, особенно наивысших и наименьших с учетом пола, возраста учащегося и характера нагрузки: положения тела, выраженности статического компонента, эмоциональной окраски. В конце анализа по данным протокола подсчитывается средняя величина ЧСС за урок и средняя за время выполнения физических упражнений. Такой подсчет будет сделать легче, если изначально при регистрации ЧСС в протоколе цифры, полученные во время упражнения или тотчас после его выполнения, будут выделены. Анализ ЧСС завершается кратким выводом о соответствии физической нагрузки типу и задачам урока, о достаточной, чрезмерной или недостаточной нагрузке.

* 1. **Техника безопасности на уроках физической культуры**

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса школьников. Наша задача состоит лишь в том, чтобы еще раз напомнить важность этой проблемы для студентов-практикантов в период прохождения школьно-педагогической практики. Учитывая то, что школьно-педагогическая практика проводится в третью учебную четверть, мы приводим рекомендации по предупреждению травматизма на уроках физической культуры применительно для базовых видов спорта данного времени года (февраль-март). Более полную информацию вы можете получить, познакомившись с литературой, указанной в списке использованных источников.

***Лыжный спорт***

1. Занятия по лыжному спорту проводятся согласно расписанию при температуре воздуха не ниже – 20° С, без ветра.

2. Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки подбираются по размеру ноги, они должны быть мягкими, сухими, хорошо пропитанными жиром. Необходимы теплая одежда, шерстяные носки, варежки.

3. Следует проверить исправность лыжного инвентаря: креплений, лыж, палок.

4. Проверить подготовленность лыжни: отсутствие опасностей, которые могут привести к травматизму.

5. Соблюдать интервал 3-4 м при движении на лыжах по дистанции.

При спусках с горы – не менее 30 м. При передвижении впереди должен идти преподаватель. Замыкающим колонну назначают хорошо подготовленного школьника.

6. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

7. После спуска не останавливаться у подножия горы во избежание

столкновения с другими лыжниками.

8. Следить за учащимися и немедленно принимать меры при первых же признаках обморожения.

9. При неисправности, поломке инвентаря прекратить занятия и вернуться в образовательное учреждение.

10. При несчастном случае оказать возможную медицинскую помощь. Прекратить занятие, вернуться в образовательное учреждение и сообщить о происшествии администрации школы.

***Конькобежный спорт***

1. Необходимо следить за состоянием льда, устранять наплывы, трещины и выбоины, своевременно удалять бумагу и другой мусор.

2. Следует пользоваться хорошо наточенными коньками. Обувь недолжна плотно облегать ногу, или быть тесной. Одежда не должна

стеснять движений и в то же время должна быть достаточно теплой.

3. Не допускаются катание на коньках и игра в хоккей на общем катке.

4. Необходимо следить за тем, чтобы конькобежцы двигались по дорожке и по кругу в одном направлении, и запрещать встречное движение катающихся.

5. Нельзя допускать одновременного катания на беговой дорожке на простых и на беговых коньках.

6. Учитель должен проводить с учащимися обязательный инструктаж,

обучать их методам самостраховки и безопасному падению на льду.

7. Катание детей допускается при температуре воздуха не ниже 14° С.

***Спортивные и подвижные игры***

1. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

2. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

3. Занятия проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игр.

4. Запрещается заниматься с украшениями на руках, в ушах. Ногти должны быть коротко острижены. Играть в очках не рекомендуется.

5. На занятиях следует строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, учителя.

6. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов. При падениях необходимо сгруппироваться.

7. Занятия по спортивным и подвижным играм начинаются с обязательной разминки.

8. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения.

***Гимнастика***

1. Вход в гимнастический зал разрешается только в присутствии преподавателя за 5 минут до начала занятия.

2. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

3. Перед началом занятия преподаватель должен проверить исправность гимнастических снарядов и инвентаря.

4. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка, самостраховка и необходимая помощь.

5. Преподаватель перед изучением новых упражнений и комбинаций должен объяснить учащимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

6. При выполнении упражнений на снарядах преподаватель должен

следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов (в местах возможных падений и соскоков).

7. После занятия все снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения согласно схеме их размещения в зале.

***Спортивные соревнования***

1. К соревнованиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр.

2. Участники спортивных соревнований должны выполнять правила

их проведения.

3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду спорта, сезону.

4. Присутствие медицинского работника обязательно.

5. Перед началом соревнования следует проверить исправность и надежность спортивного оборудования и инвентаря, а также предусмотреть места для участников соревнований, судей и зрителей.

6. Перед началом соревнования предусмотреть время на разминку

участников.

7. После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

2.5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

на занятиях физической культурой

Цель данного параграфа – оказать практическую помощь студентам-практикантам в приобретении знаний о врачебно-педагогическом контроле, который осуществляется над учениками на занятиях физической культурой. Основная роль в медицинском или врачебном контроле отводится медицинскому работнику и учителю физической культуры учебного учреждения.

 В их обязанности входят:

- регулярное медицинское обследование школьников;

- врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и во внеурочные формы работы;

- санитарно-гигиенический контроль над местами и условиями проведения занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- медицинское обслуживание;

- санитарно-просветительская работа и пропаганда здорового образа жизни школьников;

- профилактика спортивного травматизма и заболеваемости.

 Основная задача педагога выявить и устранить причины, вызывающие чрезмерные нагрузки, переутомление, нарушение правил безопасности на занятиях физической культурой. Студенту практиканту следует научиться определять по внешним признакам состояние здоровья школьников.

Студентам-практикантам следует научиться оказанию первой медицинской помощи при различных травмах и несчастных случаях.

Следует также обучать школьников навыкам самоконтроля. Самоконтроль за состоянием своего организма занимающихся физической культурой. За время прохождения практики студенту необходимо научить школьников приемам самоконтроля. Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают контролировать и регулировать свое поведение, а также правильность подбора средств физического воспитания, методику проведения учебно-тренировочных занятий.

В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные и объективные данные самоконтроля. Мы предлагаем студентам форму ведения дневника самоконтроля, в котором следует оценивать свои показатели по 5-ти балльной шкале. В конце недели вы можете дать сравнительную оценку полученных результатов, сделать соответствующие выводы и наметить пути решения для улучшения своего здоровья. Рекомендуется заполнять дневник каждый день. Причем субъективные показатели требуют ежедневного оценивания. Объективные- периодического, в зависимости от вашего самочувствия, учебно-тренировочного цикла и других обстоятельств. В конце параграфа мы познакомим студентов с методикой оценки физического развития и функциональной подготовленности человека. Считаем, что предложенная методика заполнения дневника достаточно информативна, доступна для понимания школьников и проста для выполнения.

***Дневник самоконтроля***

Методика оценивания физического развития и функциональной подготовленности человека

1. ЧСС – Важный показатель состояния организма. Его рекомендуется подсчитывать регулярно в одно и то же время суток в покое. Лучше всего утром, лежа, после пробуждения. Резкое учащение или замедление пульса сравнительно с предыдущими показателями может являться следствием переутомления или заболевания.

2. Масса тела. Определяется периодически (1-2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одном и том же костюме. Для оптимального определения массы тела следует пользоваться специальными таблицами.

3. Тренировочные нагрузки записываются коротко. Определяются трене-

ром или инструктором по спорту.

4. Весо-ростовой показатель. Вычисляется делением массы тела в граммах на его длину в сантиметрах. Хорошая оценка находится в пределах: для женщин – 360-405 г, для мужчин – 380-415г.

5. Индекс пропорциональности развития грудной клетки равен разности

между величиной окружности грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Нормальная разница должна составлять 5-8 см для мужчин и 3-4 см для женщин.

6. Показатель крепости телосложения выражает разницу между длиной

тела, суммой результатов массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. У взрослых разность меньше 10 можно оценивать как крепкое телосложение, 10-20 – как хорошее, 21-25 – как среднее, 26-35 – как слабое, более 36 – как очень слабое телосложение. При этом следует учитывать фактическую массу тела.

7. Коэффициент пропорциональности (КП), измеряется в процентах:

КП = L1 - L2 100%,

L2

Где L1 – длина тела в положении стоя;

 L2 – длина тела в положении сидя. (В норме КП = 87-92%). 49

8. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Занимающийся отдыхает стоя в основной стойке 3 минуты. На 4-й мин подсчитывает ЧСС за 15 сек с перерасчетом на 1 мин (исходная ЧСС). Выполняет 20глубоких приседаний за 40 с, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний вновь подсчитывает частоту пульса в течение первых 15 секунд с пересчетом на 1 мин. Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах. Оценка: отлично -20 и меньше, хорошо – 21-40, удовлетворительно – 41-65, плохо – 66-75, очень плохо – 76 и больше.

9. Ортостатическая проба.

Занимающийся отдыхает лежа на спине в течение 5 мин, затем подсчитывает ЧСС в положении лежа на спине в течение 1 мин (исходная ЧСС), после чего занимающийся встает, отдыхает стоя 1мин и снова подсчитывает пульс в положении стоя в течение 1 мин.

По разнице между частотой пульса стоя и лежа судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние тренированности, от 13 до 18 ударов – удовлетворительное, 19-20 ударов – неудовлетворительное, т.е. отсутствие тренированности, разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае следует обратиться к врачу.

Функциональные пробы лучше проводить утром или в одни и те же часы суток.

10. Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем применяют пробу Штанге и пробу Генчи. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе на 65 с.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после выдоха.

Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание после выдоха на 30 секунд.

В специальной литературе приводится множество методов самоконтроля на занятиях физической культурой. Одним из таких методов является определение индивидуального тренировочного пульса, предложенных Кервоненом. Метод Кервонена заключается в следующем:

В начале урока, когда учащиеся находятся в состоянии покоя, они подсчитывают свой пульс за 10 сек (на запястье, шее или виске).

1. От цифры 220 нужно отнять свой возраст в годах.

2. От полученной цифры отнять число ударов своего пульса за минуту в покое.

3. Умножив полученную цифру на 0,6 и прибавив к ней величину пульса в покое, получаем индивидуальный тренировочный пульс.

Например, если школьнику 15 лет и пульс в покое равен 66уд/мин, то

ИТП = (220-15-66)0,6 + 66 = 149 уд/мин. Следует знать, что сохранять во время занятий именно такую частоту пульса сложно. Поэтому школьнику следует ориентироваться на верхнюю и нижнюю границы тренировочного пульса.

Для определения максимально возможной нагрузки нужно к величине ИТП прибавить 12(149+12=161). Это верхний предел. Допускать дальнейшее повышение частоты сердечных сокращений нельзя.

Для определения минимальной нагрузки нужно от ИТП отнять12(149-12=137). Это значит, что занятия при более низком пульсе неэффективны. Частота сердечных сокращений во время проведения занятий должна ограничиваться диапазоном от 137 до 161 уд/мин.

**2.10 Оценка физической подготовленности школьников**

 В соответствии с требованиями школьной программы для определения физического состояния и контроля за индивидуальным изменением двигательных качеств рекомендуется проводить основное (в начале и конце учебного года) и промежуточное тестирование.

 Задачи тестирования:

• выявить уровень кондиционных способностей, качество технической и тактической подготовленности;

• сравнить подготовленность отдельных учащихся и различных групп;

• проводить спортивный отбор;

• выявлять преимущества и недостатки выбора средств, методов иформ обучения;

• научить самих занимающихся определять уровень подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;

• стимулировать занимающихся к повышению своего физического состояния.

Практикант совместно с учителем по физической культуре определяет в какие сроки лучше проводить тестирование, как осуществлять его на уроке и как часто его нужно проводить. Сроки тестирования должны соответствовать школьной программе, которая предусматривает обязательное двухразовое тестирование физической подготовленности учащихся. Первое тестирование целесообразно проводить во вторую-третью неделю сентября (после того, как учебный процесс войдет в нормальное русло) и второе – за две недели до окончания

учебного года (более позднее проведение может иметь трудности, вызванные приближающимися каникулами или экзаменами).

 Знание годичных изменений поможет учителю вносить коррективы в процесс физического воспитания на следующий учебный год. Однако необходимо проводить и более частое тестирование, вести так называемый оперативный контроль. Это целесообразно делать для того, чтобы определить, например, изменение уровня развития скоростных или силовых способностей.

 Тестирование на уроке необходимо связывать с содержанием урока. Если, например, у детей требуется определить уровень скоростных способностей, то и тестирование нужно запланировать в ту часть урока, где будет решаться задача развития соответствующих качеств.

 Частота проведения тестирования определяется темпами развития конкретных физических способностей, возрастно-половыми и индивидуальными особенностями их развития. Например, чтобы добиться прироста в развитии выносливости или силы, необходимо несколько месяцев регулярных занятий. В то же время, чтобы добиться достоверного прироста в развитии гибкости или отдельных координационных способностей, необходимо от 4 до 12 тренировок или занятий. Добиться прироста в результатах тестирования у ребят, которые начинают заниматься «с нуля», проще, чем у тех, которые занимаются продолжительное время.

Для того, чтобы тестирование отвечало поставленным задачам, необходимо соблюдать определенные стандартные условия:

• способ выполнения теста;

• условия выполнения теста;

• точность измерения;

• суточное время проведения теста;

• характер предшествующей деятельности.

На результаты тестирования могут влиять внешние и внутренние факторы, которые учитель или практикант должны учитывать: попутный или встречный ветер, теплая или холодная погода и др. Тестированию подлежат все физические качества, а уровень их развития определяется с помощью табличных данных.

***Методика тестирования физической подготовленности***

***Тест 1.***Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!»принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

***Тест 2.*** Челночный бег 3х10 м. В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещено. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

***Тест 3***. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

***Тест 4.*** Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

***Тест 5.*** Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

***Тест 6.*** Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

**2.11 Деятельность учителя и учащихся на уроке**

Характеризуя деятельность учителя на уроке, и оценивая его поведение, обычно определяют следующее:

- характер предлагаемых учителем задач и заданий;

- обеспечение связи уроков с самостоятельной деятельностью;

- степень использования наглядности. Обеспечение педагогом точности и восприимчивости демонстрируемого упражнения, правильного выбора времени демонстрации;

- соблюдение меры в показе движений, сочетание показа с требованиями самоотчета занимающегося о воспринятом, пути предупреждения слепого копирования показанного;

- умение обеспечить продуманные переходы от более известного, интересного и увлекательного, более легкого и простого к новому,более сложному, трудному, мало эмоциональному, утомительному;

- умение вносить в напряженную работу элементы необходимого отвлечения, успокоения, временного отдыха, регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

- степень учета педагогом возрастно-половых различий между мальчиками и девочками при определении учебных заданий и нагрузок, а также, выбор методических приемов обучения и воспитания, организацию и оценку учебной деятельности;

- проявление заботы о стимулировании и последовательном развитии индивидуальных особенностей учащихся, о поддержании творческой инициативы тактичным устранением недочетов в двигательных проявлениях и поведении;

- сохранение учителем руководящей роли в процессе самостоятельных проявлений учащихся, побуждения к самоконтролю, коррекции самооценок, оценки самостоятельных действий учеников;

- речевую и двигательную подготовку учителя. Ясность и краткость речевого общения, правильность и четкость команд, доступность формулировок, требований, правил, терминов, логичность и образность рассказа, беседы. Умение варьировать тоном, интонацией голоса.

- подготовленность к выполнению показываемых упражнений, приемов страховки. Соответствие костюма и обуви содержанию и условиям проведения занятий, эстетическим и гигиеническим требованиям. Умение пользоваться жестами, мимикой.

- умение контролировать и оценивать работу помощников.

При оценке деятельности учеников определяют следующее:

- понимание учащимися конкретных задач и заданий;

- характер задаваемых вопросов учащимися, уровень мобилизации

мышления, воли в становлении сознательного отношения к предлагаемому учебному материалу;

- уровень личной ответственности занимающихся за качество и эффективность работы;

- наличие стремления учащихся приобщаться к поисковой деятельности, участвовать в проблемных ситуациях, овладевать знаниями,

умениями, навыками, осуществлять самоконтроль, самооценки, взаимооценки.

**2.12 Учет успеваемости и подведение результатов урока**

Для определения успеваемости учеников на уроке студенту практиканту необходимо знать ряд критериев оценки успеваемости(количественные и качественные показатели), кроме этого, владеть методами контроля усвоения знаний, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности учащихся и способами осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При подведении итогов урока следует учитывать:

- образовательную, воспитательную и оздоровительную ценность урока;

- основные положительные стороны деятельности учителя;

- основные недостатки в работе учителя;

- отметку урока по пятибалльной шкале.

Выполнение положения Закона о физической культуре и спорте предусматривает выставление по итогам учебного года каждому ученику оценки по физической культуре. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Количественные показатели успеваемости – это динамика изменений результатов физической подготовленности каждого ученика за определенный период.

Оценивают успеваемость по следующим разделам программы: знания, двигательные умения и навыки, уровень физической подготовленности учащихся и умения занимающихся владеть способами, осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке знаний учащихся по предмету «физическая культура» необходимо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за тот ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала.

С целью проверки знаний используют различные методы: опроса, программированный, демонстрации.

 Оценка техники владения двигательными действиями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко; учащийся по заданию учителя использует его в нестандартных условиях.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

В числе методов оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения, комбинированный.

Физкультурно – оздоровительная деятельность:

* оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его;
* оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;
* оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в подборе инвентаря и с трудом контролирует ход и итоги занятия.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Чтобы правильно и точно оценивать уровень физической подготовленности учащихся, преподавателю следует учитывать два показателя. Первый – исходный уровень подготовленности в соответствии с комплексной программой физического воспитания. Второй – сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учеников.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», а также умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнять доступные им двигательные действия.

При анализе урока оценивают степень решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и коррекционных задач урока, положительные его стороны, ошибки и недочеты в работе учителя, а также причины недостатков и возможные пути их устранения, даются рекомендации по повышению эффективности урока. Выставляется дифференцированная отметка, которая в конечном итоге и является количественным показателем результативности проведенного урока.

**Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

**НА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

1. **1 Организация воспитательных мероприятий: воспитательные дела, спортивно-массовые мероприятия**

В процессе педагогической практики по воспитательной работе решается ряд задач:

- овладение умениями планировать и вести внеурочную воспитательную работу в классе с отдельными учениками;

- освоение основных форм внеурочной воспитательной работы с учетом специфики разного типа школ;

- овладение методами и приемами изучения возрастных и индивидуальных особенностей школьников.

В процессе практики студенты самостоятельно разрабатывают и проводят с учащимися отдельные виды воспитательных дел: беседы, классные часы, конкурсы, викторины, экскурсии, трудовые десанты, познавательные игры, спортивно-оздоровительные мероприятия, оформляют спортивные бюллетени, уголки здоровья, организуют часы активного отдыха в группах продленного дня.

Воспитательная работа проводится, как правило, в соответствии с календарем спортивно-оздоровительных мероприятий, разработанным учителем физической культуры в начале учебного года, или с учетом плана воспитательных мероприятий школы, если речь идет о крупных внутришкольных праздниках, например, приуроченных к датам календаря. Практикант также может быть подключен к проведению внеурочных занятий в прикрепленном к нему классе по плану классного руководителя.

При проведении воспитательного дела следует учитывать ряд моментов:

- должна быть соответствующая реклама, заранее указаны сроки и место проведения;

- тема должна быть интересной для данного возраста учащихся;

- практикант должен осознавать цель проводимого мероприятия;

- практиканту необходима соответствующая предварительная подготовка к мероприятию, с подключением самих учащихся на всех этапах;

- непосредственное проведение мероприятия;

- подведение итогов проведенного мероприятия.

Студенту-практиканту целесообразно научиться анализировать воспитательные мероприятия, что в дальнейшем поможет избежать допущенных ошибок, добиться больших успехов в организации задуманного дела.

***Анализ воспитательного дела***

1. Дата, место проведения, контингент, кто проводил (ф.и.о.).

2. Тема.

3. Цели и задачи мероприятия.

4. Подготовка и организация мероприятия, участие в подготовке самих учащихся. Использование методической литературы.

5. Сценарий мероприятия. Краткое изложение мероприятия. Доступность и иллюстративность.

6. Выбор методов, стимулирующих активность, инициативу и самостоятельность учащихся.

7. Интерес учащихся к внеклассному мероприятию.

8. Выводы и заключение. Педагогическая эффективность, положительные стороны и недочеты при подготовке и проведении мероприятия. Нарушения дисциплины, чем они вызваны и как устранены.

9. Предложения и пожелания. Оценка проведения мероприятия.

В системе школьного физического воспитания внеурочные мероприятия проводятся в виде бесед, викторин, диспутов, семинаров, научных конференций, олимпиад по предмету «Физическая культура», спортивных соревнований различных уровней.

**Внеурочные формы работы по предмету «Физическая культура»**

Надеемся, что данная информация поможет практикантам в поиске и выборе интересных воспитательных дел. Обращаем особое внимание на необычные и привлекательные, на наш взгляд, название внеурочных воспитательных форм работы.

Методика проведения воспитательных дел широко представлена в педагогической литературе. Мы лишь напомним некоторые основные моменты, о которых следует знать при подготовке и проведении отдельных мероприятий.

***Беседа.*** Может начинаться с сообщения фактов, описания явлений, событий, демонстрации фрагментов кинофильмов. Условия успешности проведения беседы:

- выбор темы беседы, определение цели проведения;

- подбор необходимой информации, написание плана-конспекта;

- подбор наглядных пособий, формулировка основных и вспомогательных вопросов;

- организация и проведение;

- обобщение и выводы по ходу проведения беседы;

- подведение итогов беседы.

При проведении беседы важно правильно формулировать и задавать вопросы. Они должны иметь логическую связь между собой и соответствовать уровню развития учащихся. Для учителя важно уметь владеть техникой вопросно-ответного общения. Успех беседы зависит от контакта с классом. Нужно следить, чтобы все учащиеся принимали активное участие в беседе, стремились высказывать свое мнение. Правильные ответы и суждения одобряются, ошибочные - комментируются, уточняются.

***Лекция.*** Отличается обилием сообщаемой информации, поэтому применяется в старших классах. Условиями эффективности лекция вляются:

- составление детального плана лекции;

- сообщение учащимся темы, плана лекции;

- логически стройное и последовательное изложение всех пунктов

плана;

- краткие выводы после изложения каждого лекционного пункта

плана;

- логические связи при переходе от одной части лекции к другой;

- эмоциональность изложения, интересные примеры, факты;

- контакт с аудиторией, гибкое управление мыслительной деятельностью учащихся;

- оптимальный темп изложения;

- использование наглядности и технических средств;

- подведение итогов лекции в виде контрольных вопросов, тестовых

заданий и др.

***Дискуссия.*** Главная функция дискуссии – стимулировать познавательный интерес учащихся. Условиями эффективности дискуссии являются:

- предварительная и основательная подготовка к ней учителя и учащихся по рассматриваемым вопросам;

- ясность, четкость, краткость высказываемого мнения;

- умение выслушать оппонента и доказательно ему ответить;

- умение контролировать свои эмоции;

- недопустимость высказываний по малознакомым вопросам;

- подведение итогов дискуссии в виде рефлексивных ощущений.

***Семинар***. Семинарские занятия требуют предварительной подготовки со стороны учителя и самостоятельной работы по изучению необходимого материала со стороны учащихся. Учитель заранее выносит на обсуждение ряд вопросов и рекомендует соответствующую литературу для подготовки к семинару. Как правило, на семинарские занятия выносятся 4-6 вопросов. В зависимости от способа проведения выделяют следующие виды семинаров: семинар-беседа, семинар заслушивание и обсуждение докладов и рефератов, семинар-диспут, смешанная форма семинара.

***Конференция.*** Подготовка к конференции начинается с определения темы, подбора вопросов, раскрывающих в совокупности выбранную тему. В практике используются тематические, заключительные, обзорные конференции. Главное в конференции – свободное обсуждение проблемных вопросов. Конференция по своей сути близка к семинарам. Требования к докладам и выступлениям значительно выше. Выступления требуют проявления творческих и научных способностей докладчиков. Учитель руководит подготовкой выступлений школьников на конференции. Помогает в отборе материала, примеров и фактов для доклада, в определении структуры выступления, в сборе и оформлении демонстрационного материала.

***Спортивный праздник.*** Проводят, как правило, в начале учебного года и в честь окончания учебного года. Во многих школах спортивные праздники входят в ряд воспитательных общешкольных мероприятий, приуроченных к календарным праздникам. Программой спортивного праздника должно быть предусмотрено:

- торжественное открытие, парад участников;

- показательные выступления спортсменов, имеющих высокий уровень подготовленности;

- массовые соревнования;

- спортивные развлечения, подвижные игры, аттракционы, выставки,

конкурсы, танцы;

- закрытие праздника, награждение победителей.

Открытие и закрытие праздника рекомендуется проводить в торжественной обстановке. Для подготовки и проведения спортивных праздников обычно создают оргкомитет или штаб.

Основная работа учителя физической культуры связана с организацией и проведением в школе большого количества спортивных соревнований. Считаем, что этот раздел работы следует рассмотреть в отдельном параграфе.

**3.2 Организация спортивных соревнований в учебном заведении.**

Большое место в организации внеклассной спортивно-массовой и оздоровительной работы занимают спортивные соревнования.

В системе школьного физкультурного воспитания проводят соревнования:

- среди учащихся одного класса;

- между параллельными классами;

- между группами классов;

- между всеми классами.

Кроме того, соревнования можно проводить на личное, лично-командное, командное первенство, на первенство школы, спортивных секций и т.д. Соревнования на первенство школы между классами рекомендуется проводить в форме спартакиады, т. е. по многим видам спорта с комплексным зачетом, посвящая ее и отдельные соревнования различным юбилейным датам: Дню защитников отечества, Международному дню 8 марта, Дню учителя и т.д.

Подведение итогов спартакиады и отдельных соревнований, а также награждение победителей рекомендуется проводить на школьном празднике или в конце соревнований.

В системе школьного физического воспитания используются следующие способы проведения соревнований: прямой, круговой, с выбыванием, смешанный. Прямой способ применяется при проведении большинства личных и лично-командных соревнований, в которых результаты участников оцениваются метрическими единицами (в легкой атлетике, лыжном, конькобежном спорте, плавании и др.) или системой баллов, присуждаемых за качественное или технико-эстетическое исполнение упражнений (в гимнастике, акробатике и др.). Суть способа в последовательном или одновременном исполнении соревновательных упражнений всеми участниками на одной спортивной арене.

Круговой способ основывается на принципе последовательных встреч каждого участника (команды) со всеми остальными и применяется главным образом в спортивных играх и единоборствах.

Способ с выбыванием строится на принципе выбывания участника или команды из соревнования после одного или нескольких поражений. Этот способ называют «кубковым» или «олимпийским», что связано с применением его на олимпийских играх и в розыгрышах больших кубков.

Смешанный способ проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух способов – кругового и с выбыванием, при котором первый этап соревнования проводится по одному способу, а второй – по- другому.

Успешное проведение соревнований зависит от уровня планирования и подготовительной организационной работы, которые включают:

- составление календарного плана мероприятий,

- разработку положений о соревнованиях,

- составление сметы расходов на каждое соревнование,

- образование оргкомитета по подготовке и проведению крупных соревнований,

- подбор судейской коллегии и организацию ее работы,

- организацию обработки заявок на участие в соревнованиях,

- составление расписания соревнований,

- составление ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований,

- обеспечение медицинского обслуживания соревнований,

- проверку подготовленности мест соревнований и инвентаря,

- определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований и зрителей,

- обеспечение четкой и своевременной информации о ходе соревнований, об окончательных итогах соревнований.

Поскольку вопросы организации и проведения соревнований хорошо освещены в специальной педагогической литературе, мы оставляем за собой право лишь напомнить студентам-практикантам формы заполнения основных документов, необходимых для проведения соревнований школьного уровня. Данные документы прилагаются к отчету по школьно-педагогической практике.

***Положение о соревновании***

Учитель физической культуры заранее (не менее чем за один месяц) с физкультурным активом школы разрабатывает положение о соревновании. После утверждения положения директором учебного заведения оно доводится до сведения классных руководителей или физоргов классов.

В положении необходимо предусмотреть основные моменты организации и проведения соревнований с учетом особенностей участников и условий школы.

Наиболее типичными разделами являются:

1. Цель и задачи соревнований.

2. Место и сроки проведения.

3. Руководство соревнованиями. Судейство.

4. Участие команды и требования к участникам.

5. Правила проведения соревнований, способ розыгрыша, оценка результатов, выявление победителей.

6. Порядок награждения команд-победительниц и отдельных игроков.

7. Дисциплинарные проступки, порядок подачи протеста.

8. Порядок и сроки подачи заявки на участие в соревнованиях.

***Заявка на участие в спортивных соревнованиях***

Заявка на участие в спортивном соревновании принимается в установленные сроки. Напротив каждой фамилии участника ставится подпись врача о допуске и печать, ее заверяющая.

Заявка на участие в спортивных соревнованиях на первенство

по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (наименование соревнований)

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (наименование спортивного коллектива)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, инициалы | Пол  | Разряд | Год рождения | Виза врача |

Капитан команды:

Врач:

Тренер-преподаватель:

**Литература**

1. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993. –

128 с.

2. Залетаев И.П, Муравьев В.А. Анализ проведения урока физкультуры: М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 92 с.

3. Методика воспитательной работы: Учеб.пособие для студ. высш.пед. заведений /Л.А.Байкова, Л.К.Гребенкина, О.В.Еремкина и др.Под ред. В.А.Сластенина. М.: Издательский центр «Академия»,2002. 144с.

4. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 96 с.

5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е

изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2000. 496 с.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория физического воспитания и

спорта: Учеб.пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 480 с.

7. Массовая физическая культура в вузе: Учеб.пособие/И.Г.Бердников, А.В.Маглеваный, В.Н.Максимова и др. Под ред.В.А.Маслякова, В.С.Мятяжова. М.: Высшая школа, 1991. 240 с.

8. Подласый И.П. Педагогика: Учебник. М.: Просвещение: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 1996. 432 с. 80.

9.Боген М.М., методологические основы теории обучения двигательным действиям. Учебное пособие. М.1985

10.Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений- М.: Издательский центр «Академия»,2008.-368 с.

11.Гимнастика. Учебник для студентов высших пед. уч. заведений/ Под ред. Журавина М.Л.,Менщикова Н.К.,М.: Академия,2006-448 с.

12.ГогуновЕ.Н.,Мартьянов Б.И. Психология психического воспитания и спорта. Учебное пособие. М:Академия,2000.

13.Гурьевич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.—2-е изд., перераб. и доп.—Мн.:Выш.Школа,1980.256 с.

14.Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов/ Л.С Дворкин; 1-я и 2-я главы-Л.С.Дворкин, А.П.Слободян.-М.:Советский спорт,2005-600 с.

15. Иссурин В.Б., Блоковая периодизация спортивной тренировки. Издательство : «Советский спорт»,2010-288 с.

16. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/Учебник для вузов физической культуры/Матвеев Л.П. М.:Издательство «Советский спорт»,2010-340с.

17. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки-М.:Физкультура и спорт,1989.

18. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. М:Физкультура и спорт,1991.

19.Миндиашвили Д.Г.,Подливаев Е.А., Вольная борьба:история,события, люди, справочник.-М.:Издательство «Советский спорт»,2007-360 с.

20.Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.:ООО «Издательство Астрель»:ООО «Издательство АСТ»,2002 г.

21.Педагогическое физ.-спортивное совершенствование: Учеб. Пособие для студ. Высш. пед. учеб, завед /Ю.Д. Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич и др.:под ред. Ю.Д. железняка- -М.:Издательский центр «Академия»,2008.

22. Платонов В.П.,Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические положения./Учебник тренера высшей квалификации. Киев,2004-808с.

23. Погадаев Г.П., Настольная книга учителя физической культуры.-М.:Физкультура и спорт,2000.

24. Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ. Сборник научных трудов части 1и2/под общ.ред. Буевской И.П., М:1990.

25.Теория и методика физической культуры: Учебник/Под.ред.проф. Ю.Ф. Курамшина.-2-е изд., испр.-М.: Советский спорт,2004.-464 с.

Приложение 1

Документ № 1.

**Отзыв (характеристика) учителя физической культуры о работе практиканта**

Учитывается теоретическая и методическая подготовка студента, интерес и способности к педагогической работе, ответственность, дисциплинированность и другие личностные качества практиканта. Просим высказать предложения по профессиональной подготовке будущих педагогов по физической культуре. В заключение выставляется оценка за педагогическую практику, обязательна подпись учителя физической культуры. Характеристика заверяется подписью директора школы и печатью. Ставится дата.

Документ № 2.

**Отзыв классного руководителя**

В отзыве учитываются умение работать с коллективом, индивидуальная работа с детьми, отношение к воспитательной работе, владение знаниями и навыками педагогики и психологии. Высказываются предложения по подготовке специалистов к работе в школе. Отзыв заверяется подписью классного руководителя, ставится дата.

Документ № 3

**Выводы и предложения студента об организации**

**школьно-педагогической практики**

Студенту необходимо дать оценку своей теоретической подготовке и

практической деятельности. Высказать на итоговой конференции по итогам прохождения педагогической практики общее впечатление о будущей работе.