



Областное государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт повышения квалификации педагогических работников».  
ОО «Педагогическая ассоциация ЕАО РФ»

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНОЙ И ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



*Из опыта работы Четвертакова Александра  
Николаевича,  
учителя физической культуры, тренера по вольной борьбе и настольному теннису  
муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа с. Благодословенное»*

Методика физического воспитания учащихся в процессе учебной и внеучебной деятельности : из опыта работы Четвертакова А.Н., учителя физической культуры муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа с. Благословенное». – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2012. – 24 с.

Сборник «Методика физического воспитания учащихся в процессе учебной и внеучебной деятельности» рекомендован к печати и практическому применению в ОУ Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОГАОУ ДПО «ИПКПР» от 26 октября 2012 года

**Составитель**

Н.И. Ленская – старший преподаватель кафедры социально-гуманитарного образования ОблИПКПР

**Ответственный редактор**

Т.А.Файн – к.п.н., доцент, ректор ОГАОУ ДПО «ИПКПР», член-корреспондент МАНПО, почетный работник общего образования

**Ответственный за выпуск**

Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОблИПКПР

**Компьютерная верстка**

Т.Н. Серга, технический редактор ОблИПКПР

В настоящем сборнике изложен опыт работы учителя физической культуры по обеспечению эффективности уроков физической культуры и секций вольной борьбы и настольного тенниса. Применяя специальные средства и методы с учетом возрастных особенностей учащихся, Четвертаков А.Н. обеспечивает достижение спортсменами школы высоких результатов.

Материалы сборника адресованы учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям ДЮСШ.

© 2012

## Содержание

Слово об учителе.....	4
Методика физического воспитания учащихся в процессе учебной деятельности .....	5
Методика физического воспитания учащихся в процессе внеучебной деятельности .....	11
Приложение 1. Открытый урок в 7-ом классе.....	19

## СЛОВО ОБ УЧИТЕЛЕ

Александр Николаевич Четвертаков в 1998 году окончил Хабаровский государственный институт физической культуры, получив специальность преподавателя физической культуры и тренера. С 1998 года он работает в должности учителя физической культуры в основной общеобразовательной школе с. Благословенное. В настоящее время педагогический стаж А.Н. Четвертакова, мастера спорта по вольной борьбе, составляет 14 лет. В 2008 году А.Н. Четвертакову была присвоена первая квалификационная категория по должности «учитель».

Анализ педагогической деятельности показывает, что Четвертаков А.Н. владеет основными методическими приемами преподавания предмета. За время работы Александр Николаевич зарекомендовал себя как ответственный, дисциплинированный работник. Он уверенно владеет методикой преподавания предмета «физическая культура», проводит уроки на высоком организационном уровне. Учитель методически правильно формулирует цели и задачи урока, грамотно подбирает подготовительные и подводящие упражнения, обеспечивает высокое качество урока путем тщательного отбора форм и методов обучения, умело использует спортивный инвентарь, соблюдает санитарно-гигиенический режим, прививает учащимся гигиенические навыки, проводит работу по предупреждению детского травматизма.

На уроках Александр Николаевич решает такие задачи физического воспитания, как укрепление здоровья школьников, повышение их работоспособности, развивает у них волевые качества, прививает им навыки здорового образа жизни, развивает у них физическую выносливость, дух спортивного соперничества. Учитель физкультуры пропагандирует красоту спорта, здоровье и силу, учит детей быть упорными в достижении поставленной цели. При этом он неизменно учитывает возрастные, физиологические, психологические особенности учащихся специальной медицинской группы, осуществляет индивидуальный подбор упражнений. Учитель воспитывает в своих учениках такие качества, как веру в свои силы, волю и умение преодолевать трудности, настойчивость при достижении цели.

Ученики Александра Николаевича комфортно чувствуют себя на уроках и тренировочных занятиях, что способствует повышению качества их обучения и воспитания.

На базе школы Александр Николаевич проводит занятия сельской молодежи в секции вольной борьбы и в футбольной секции.

Все это помогает А.Н. Четвертакову достигать значимых результатов в обучении и воспитании детей. Как показывает анализ деятельности педагога, на протяжении последних 3-х лет качество знаний его учащихся составляет в среднем от 90% до 100% при 100% успеваемости.

Спортсмены-воспитанники Александра Николаевича являются неоднократными победителями районных соревнований, состязаний и олимпиад.

А.Н. Четвертаков в 2008 году участвовал во Всероссийском конкурсе «Лучший детский тренер страны», направленном на выявление лучших тренеров, учителей физической культуры и тренеров-общественников, приобщающих детей и молодежь к здоровому образу жизни, популяризирующих положительный опыт разви-

## СЛОВО ОБ УЧИТЕЛЕ

Александр Николаевич Четвертаков в 1998 году окончил Хабаровский государственный институт физической культуры, получив специальность преподавателя физической культуры и тренера. С 1998 года он работает в должности учителя физической культуры в основной общеобразовательной школе с. Благословенное. В настоящее время педагогический стаж А.Н. Четвертакова, мастера спорта по вольной борьбе, составляет 14 лет. В 2008 году А.Н. Четвертакову была присвоена первая квалификационная категория по должности «учитель».

Анализ педагогической деятельности показывает, что Четвертаков А.Н. владеет основными методическими приемами преподавания предмета. За время работы Александр Николаевич зарекомендовал себя как ответственный, дисциплинированный работник. Он уверенно владеет методикой преподавания предмета «физическая культура», проводит уроки на высоком организационном уровне. Учитель методически правильно формулирует цели и задачи урока, грамотно подбирает подготовительные и подводящие упражнения, обеспечивает высокое качество урока путем тщательного отбора форм и методов обучения, умело использует спортивный инвентарь, соблюдает санитарно-гигиенический режим, прививает учащимся гигиенические навыки, проводит работу по предупреждению детского травматизма.

На уроках Александр Николаевич решает такие задачи физического воспитания, как укрепление здоровья школьников, повышение их работоспособности, развивает у них волевые качества, прививает им навыки здорового образа жизни, развивает у них физическую выносливость, дух спортивного соперничества. Учитель физкультуры пропагандирует красоту спорта, здоровье и силу, учит детей быть упорными в достижении поставленной цели. При этом он неизменно учитывает возрастные, физиологические, психологические особенности учащихся специальной медицинской группы, осуществляет индивидуальный подбор упражнений. Учитель воспитывает в своих учениках такие качества, как веру в свои силы, волю и умение преодолевать трудности, настойчивость при достижении цели.

Ученики Александра Николаевича комфортно чувствуют себя на уроках и тренировочных занятиях, что способствует повышению качества их обучения и воспитания.

На базе школы Александр Николаевич проводит занятия сельской молодежи в секции вольной борьбы и в футбольной секции.

Все это помогает А.Н. Четвертакову достигать значимых результатов в обучении и воспитании детей. Как показывает анализ деятельности педагога, на протяжении последних 3-х лет качество знаний его учащихся составляет в среднем от 90% до 100% при 100% успеваемости.

Спортсмены-воспитанники Александра Николаевича являются неоднократными победителями районных соревнований, состязаний и олимпиад.

А.Н. Четвертаков в 2008 году участвовал во Всероссийском конкурсе «Лучший детский тренер страны», направленном на выявление лучших тренеров, учителей физической культуры и тренеров-общественников, приобщающих детей и молодежь к здоровому образу жизни, популяризирующих положительный опыт разви-

тия детско-юношеского спорта, и в номинации «Школьный тренер» был награжден грамотой «Лучший детский тренер страны».

Педагог Четвертаков имеет благодарственное письмо Законодательного собрания ЕАО за большой вклад в воспитание и обучение детей, добросовестный и безупречный труд (2010 год), а в октябре того же года ему был вручен диплом участника районного конкурса «Ярмарка педагогических идей». В 2011 году Законодательным собранием ЕАО Александр Николаевич был награжден дипломом победителя открытого первенства ЕАО по вольной борьбе среди юношей «Кубок союза – Биробиджанский реслинг».

Педагог А.Н. Четвертаков ежегодно получает благодарности главы муниципального образования «Октябрьский муниципальный район» и директора школы за развитие спорта и активное участие в спортивной жизни района и школы.

*Н.И. Ленская, старший преподаватель  
кафедры социально-гуманитарного образования ОблИПКПР*

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Одной из основных задач *физического воспитания в процессе учебной деятельности* считаю формирование у учащихся потребности в личном физическом развитии и совершенствовании. С этой целью стараюсь воспитывать у школьников устойчивый интерес к занятиям физической культурой, формировать на уроках навыки и умения, необходимые для самостоятельной деятельности, содействовать внедрению занятий физической культурой и спортом в режим дня. При этом учитываю возраст обучающихся, так как разному возрасту присущи свои интересы и склонности.

Школьная программа по физической культуре включает в себя основные виды спорта: легкую атлетику, баскетбол, гимнастику, волейбол. Занимаясь этими видами спорта, школьники быстрее развивают такие физические качества, как выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость и координацию движений.

Легкая атлетика – «королева спорта», так как развивает жизненно необходимые умения – правильно ходить, бегать, прыгать, метать, что необходимо в любом виде спорта. Например, бег и прыжки присутствуют во всех разделах школьной программы.

В баскетболе характерными являются прыжки, броски мяча, смена движений (физические качества – ловкость, быстрота, выносливость); в гимнастике – бег, прыжки (координация движений, гибкость, сила); в волейболе – прыжки, передачи и подачи мяча (ловкость, быстрота, сила).

Во внеурочное время я предлагаю учащимся занятия в секциях настольного тенниса, футбола и вольной борьбы.

Как на уроках, так и во внеурочное время (на занятиях секций) предлагаю обучающимся выполнение быстро сменяющихся упражнений различной степени сложности. При этом соблюдаю правильную последовательность упражнений

(упражнения для мышц шеи и плечевого пояса, мышц рук, туловища, ног, силовые и прыжковые упражнения, бег), контролирую качество их выполнения (например, степень умения занимающихся выполнять движения точно вправо-влево), осуществляю проверку и закрепление разученного материала.

Большую роль на занятиях с младшими школьниками отвожу игре. В игре ребенок активно познает мир, применяет полученный опыт, проявляет эмоциональность, самостоятельность, творческое мышление, развивает внимательность, тем самым делая важный вклад в формирование своей личности.

Основными задачами, которые я поставил перед собой, являются:

- добиться, чтобы каждый обучающийся не только хорошо знал, но и хорошо понимал свои действия на занятиях физической культурой и на секции (Что делать? Зачем делать? Как делать?);
- используя индивидуальный и дифференцированный подход на уроках и во внеурочное время, способствовать развитию основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, скорости движений) каждого школьника;
- регулярно осуществлять необходимые и учет и контроль, подводить итоги, объективно оценивая успехи и неудачи каждого ребенка;
- постоянно анализировать состояние и уровень физического воспитания детей в школе;
- совместно с родителями учащихся побуждать детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Как правило, дети, постоянно посещающие уроки физической культуры, выполняющие домашнее задания, активно участвующие во внеклассных спортивных мероприятиях, ведущие активный образ жизни в школе и дома, физически развиваются успешно, а главное – они здоровы.

Эффективность урока физической культуры во многом определяется рациональным соотношением общей и моторной плотности, интенсивности занятий в целом, интенсивности отдельных упражнений и заданий, паузами отдыха между ними, средней частотой сердечных сокращений (ЧСС) на уроках. Даже при моторной плотности в 70-80 % средняя ЧСС за урок не превышает 130 уд./мин. Это низкий уровень интенсивности нагрузки на занятиях, не стимулирующий развитие функциональной и двигательной подготовленности юношей. Вот почему не только моторная плотность урока, но и количество интенсивных упражнений существенно влияют на повышение двигательной подготовленности, улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся физическими упражнениями.

Однако нагрузка на уроках не может повышаться беспредельно, как не может, поднявшись до определенного уровня, затем сохраняться на уроке без изменения. Только варьирование силы и характера раздражения стимулирует развитие спортивных результатов. Стандартные нагрузки, наоборот, становятся при этом тормозом.

Физические качества детей я развиваю по методу стандартно-повторного упражнения в режиме интервальной работы с укороченными интервалами отдыха между сериями упражнений.

На уроках физической культуры использую следующие варианты нагрузок и интервалов отдыха между упражнениями.

**Для развития скоростных качеств (быстроты)** использую технически несложные упражнения, позволяющие концентрировать внимание учащихся на быстроте выполнения. Продолжительность упражнений – от 5 до 10 сек., повторений в одной серии – 2-4 через 20-30 сек. в двух сериях, интервалы отдыха между сериями – 60-90 сек. (медленный бег, ходьба, упражнения на дыхание). ЧСС после выполнения нагрузки – 170/180 уд./мин. При развитии скоростной выносливости циклические и ациклические упражнения выполняются с интенсивностью 60-70% от максимальной, продолжительность нагрузки – от 20 до 45 сек. интервал отдыха -- 1-1,5 мин. Задание выполняется 3-4 раза.

**Для развития силовых качеств** применяю упражнения преимущественно динамического характера локального, местного и общего воздействия на основные мышечные группы. В основном это 10-12 повторений в 2-3 сериях с интервалами отдыха между ними 45-60 сек., ЧСС – от 140 до 170 уд./мин.; при выполнении трудоемких упражнений величина нагрузки – 2-7 повторений (подъем переворотом на перекладине, лазание по канату без помощи ног). Длительность статических упражнений – в пределах 6-8 сек. со ступенчато повышающимся напряжением до максимального; объем статических упражнений не превышает 15-20% от общего времени силовой подготовки. При развитии силовой выносливости число повторений увеличивается до 20-30 раз при средних мышечных условиях до заметного утомления.

**Для развития скоростно-силовых качеств** использую также хорошо освоенные упражнения, требующие проявления скоростных и силовых качеств (прыжки, «многоскоки», метание), и выполняю их в максимально возможном темпе (индивидуально для каждого занимающегося). Продолжительность нагрузки – 10-25 сек. в 2-3 сериях с интервалами отдыха 45-60 сек. между ними. ЧСС – от 150 до 180 уд./мин.

**Для развития общей выносливости** учитываю продолжительность урока, в основном применяя повторное пробегание дистанции 150-200 м. с субмаксимальной интенсивностью (90%) 3-4 раза через 90 сек. отдыха (спокойная ходьба или медленный бег). Бег на средние и длинные дистанции (от 800 м. до 3000 м.) использую только в контрольных стартах. При прохождении разделов учебной программы по гимнастике и баскетболу применяю равномерный бег от 3 до 5 мин. с выполнением определенных заданий (ускорение – 10-12 м. через 30-40 сек., прыжки под баскетбольным щитом, длинный кувырок). Выполнение упражнений в целях совершенствования скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств также содействует развитию общей выносливости.

**При развитии гибкости** каждое упражнение включает в себя от 20 до 60 повторений в темпе 1 повторение в 1 сек. (активная гибкость). Кроме того, в подготовительной и заключительной частях урока занимающиеся принимают определенную позу и удерживают ее от 10 до 50 сек.; то же – в сочетании или в интервале между упражнениями на развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств и координационных способностей (КС).

**Развитие координационных способностей** осуществляю как в подготовительной части урока (комплексы общеразвивающих упражнений), так и в основной, при разучивании и совершенствовании упражнений, а также в сочетании с развитием основных физических качеств. Упражнения на развитие скоростных,



скоростно-силовых качеств и ловкости я предлагаю выполнять в начале основной части урока в виде заданий скоростного характера, а в середине основной части – в виде эстафет, преодоления элементов полосы препятствий. Упражнения для развития силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств – это комплексы упражнений по методу круговой тренировки в середине или во второй половине основной части занятия. Упражнения на развитие общей выносливости даю ученикам в конце основной части урока.

В настоящее время в системе школьного физкультурного образования я выделяю три основных направления современного урока по учебному предмету «физическая культура» — оздоровительное, тренировочное и образовательное. Не так давно у нас в школе приоритетным считалось тренировочное направление урока, главная задача которого – дать школьникам побольше упражнений, нагрузить их, добиться высокой моторной плотности. Урокам оздоровительной и образовательной направленности практически не уделялось должного внимания. Но в связи с введением дополнительного третьего урока по физической культуре у учителей для сохранения и укрепления здоровья учащихся открывается больше перспектив.

На мой взгляд, цель данных уроков — приобретение ребенком таких специальных знаний, которые он сумеет перенести в обыденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Современный образовательный урок по учебному предмету «Физическая культура» должен быть комплексным, межпредметным, в своей основе объединяющим в себе знания по биологии, математике, истории, физике и другим дисциплинам. Именно такой урок позволит учащимся более полно осмыслить необходимость физкультурного образования и будет ориентирован на решение следующих задач:

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

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

Система образовательных уроков дает ряд положительных результатов, в значительной степени повышая роль предмета «Физическая культура» в образовательном процессе, развивая психические процессы (мышление, память, внимание, навыки самоконтроля и т. д.), оказывая благотворное воспитательное воздействие на формирование здорового образа жизни школьников (см. Приложение 1).

В своей работе большое внимание я уделяю технике физических упражнений. Попытки выяснения закономерностей работы человеческого тела и его рабочих органов, механизмов взаимодействия звеньев опорно-двигательного аппарата известны с давних времен. Можно вспомнить в связи с этим имена таких

Эффективность техники — это степень соответствия техники конкретного человека набранному критерию оптимальности. Такими критериями могут выступать:

- 1) биомеханический эталон или модель, которые определяются с помощью современной техники и компьютеров;
- 2) стандартная техника, отражающая наиболее рациональный способ выполнения действия ведущими для данного времени спортсменами;
- 3) спортивный результат.

Использование последнего показателя в качестве критерия эффективности техники, по мнению специалистов, ограничено, поскольку он зависит от многих факторов, таких, как уровень физической и тактической подготовленности, мотивации, состояния психической готовности спортсмена.

При анализе эффективности техники игровых действий я зачастую использую так называемый приоритетный подход, основанный на выявлении роли различных факторов, которые обуславливают конечный результат выполняемого действия. Однако в ходе самой игры результативность броска мяча или передачи не всегда достигается при рациональном способе выполнения. В этом случае учитываю такие факторы, как возникшая тактическая ситуация, психическая напряженность и др.

Обучение детей рациональным вариантам техники — одна из основных задач в моей деятельности и как учителя физической культуры, и как тренера. Как тренер я стараюсь научить начинающих (юных) спортсменов всем рациональным способам и вариантам техники, имеющим равное значение для всех исполнителей. Такая одинаковая для юных спортсменов рациональная основа действия иначе называется «стандартной» («образцовой» или «эталонной») техникой.

Стандартная (образцовая) техника представляет собой идеальную обобщенную модель рациональной системы движений для решения задач определенного класса. Однако каждый обучающийся (спортсмен) в процессе учения приспособливает образцовый вариант техники к своим индивидуальным особенностям — к телосложению, физической подготовленности, психическим и личностным свойствам. Полученный таким образом вариант техники называется индивидуально-оптимальным вариантом, который может существенно отличаться от рационального (т. е. наилучшего для большинства людей). В практике спорта высших достижений тот или иной индивидуальный вариант техники нередко связывают с именами выдающихся спортсменов.

Усвоение техники я понимаю как стабильность выполнения технических приемов в стандартных условиях (на уроке, на тренировке) и их устойчивость в усложненных условиях (разные погодные условия, несколько другие инвентарь и оборудование, условия соревнования).

Количественно усвоение техники можно оценить по показателям снижения эффективности техники (например, точности ударов по воротам, бросков мяча в кольцо) в усложненных условиях по сравнению с обычными.

Усвоение технических приемов далеко не всегда бывает достаточно прочным. Так, юные спортсмены на тренировках подчас демонстрируют достаточно совершенную (рациональную) технику владения ракеткой, мячом, а в условиях ответственных матчей или при встрече с сильным соперником данная техника как бы разлаживается, заметно снижается ее эффективность. Это опять-таки зависит в том числе от того, как освоены технические приемы — на уровне навыка или умения.

Эффективность техники — это степень соответствия техники конкретного человека набранному критерию оптимальности. Такими критериями могут выступать:

- 1) биомеханический эталон или модель, которые определяются с помощью современной техники и компьютеров;
- 2) стандартная техника, отражающая наиболее рациональный способ выполнения действия ведущими для данного времени спортсменами;
- 3) спортивный результат.

Использование последнего показателя в качестве критерия эффективности техники, по мнению специалистов, ограничено, поскольку он зависит от многих факторов, таких, как уровень физической и тактической подготовленности, мотивации, состояния психической готовности спортсмена.

При анализе эффективности техники игровых действий я зачастую использую так называемый приоритетный подход, основанный на выявлении роли различных факторов, которые обуславливают конечный результат выполняемого действия. Однако в ходе самой игры результативность броска мяча или передачи не всегда достигается при рациональном способе выполнения. В этом случае учитываю такие факторы, как возникшая тактическая ситуация, психическая напряженность и др.

Обучение детей рациональным вариантам техники — одна из основных задач в моей деятельности и как учителя физической культуры, и как тренера. Как тренер я стараюсь научить начинающих (юных) спортсменов всем рациональным способам и вариантам техники, имеющим равное значение для всех исполнителей. Такая одинаковая для юных спортсменов рациональная основа действия иначе называется «стандартной» («образцовой» или «эталонной») техникой.

Стандартная (образцовая) техника представляет собой идеальную обобщенную модель рациональной системы движений для решения задач определенного класса. Однако каждый обучающийся (спортсмен) в процессе учения приспособливает образцовый вариант техники к своим индивидуальным особенностям — к телосложению, физической подготовленности, психическим и личностным свойствам. Полученный таким образом вариант техники называется индивидуально-оптимальным вариантом, который может существенно отличаться от рационального (т. е. наилучшего для большинства людей). В практике спорта высших достижений тот или иной индивидуальный вариант техники нередко связывают с именами выдающихся спортсменов.

Усвоение техники я понимаю как стабильность выполнения технических приемов в стандартных условиях (на уроке, на тренировке) и их устойчивость в усложненных условиях (разные погодные условия, несколько другие инвентарь и оборудование, условия соревнования).

Количественно усвоение техники можно оценить по показателям снижения эффективности техники (например, точности ударов по воротам, бросков мяча в кольцо) в усложненных условиях по сравнению с обычными.

Усвоение технических приемов далеко не всегда бывает достаточно прочным. Так, юные спортсмены на тренировках подчас демонстрируют достаточно совершенную (рациональную) технику владения ракеткой, мячом, а в условиях ответственных матчей или при встрече с сильным соперником данная техника как бы разлаживается, заметно снижается ее эффективность. Это опять-таки зависит в том числе от того, как освоены технические приемы — на уровне навыка или умения.

Как учитель физической культуры я стараюсь научить ученика владеть основными двигательными действиями на уровне навыка, соответствующего признакам технически правильного их выполнения. Как тренер, в свою очередь, учу своих воспитанников всем рациональным способам и вариантам техники владения необходимыми двигательными действиями также на уровне навыка. В целом же между деятельностью учителя и тренера в этом вопросе нет принципиального различия и тем более противоречия.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тренерской работой в секции вольной борьбы я занимаюсь с 1998 года; а в секции настольного тенниса – с 2000 года. В своей работе я применяю различные формы физкультурно-оздоровительной работы: секционные занятия по видам спорта, соревнования, дни здоровья.

К основным задачам своей деятельности отношу:

а) создание общих предпосылок к успешному обучению какому-либо виду спорта;

б) воспитание у детей потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями;

в) пропаганду здорового образа жизни;

г) создание необходимых условий для гармонического развития личности каждого ребёнка.

Основными формами данной деятельности являются:

а) систематическая работа спортивных секций;

б) организация и проведение спортивных праздников, соревнований, дней здоровья;

в) работа с классными руководителями и родителями учащихся;

г) для повышения положительных эмоций – использование элементов игры.

Чем мне нравится работа во внеурочное время? Возможностью неформального общения с детьми. Я общаюсь со своими воспитанниками на равных, помогаю им выйти на доступный им сегодня уровень, чтобы спустя какое-то время они смогли его превзойти. Во время тренировочных занятий у меня завязываются добрые отношения с детьми. Говоря ребятам: «Делай, как я!», я отвечаю за тех, кто верит мне. Мне думается, что в это время в результате неформального человеческого общения педагога с детьми идет тот самый воспитательный процесс, который в школьной жизни и должен происходить.

**Вольной борьбой** заниматься никогда не рано и не поздно. Дело ведь не только в чемпионских наградах! Ведь самое ценное достояние человека – здоровье и сила. Борьба — это спорт здоровых, смелых и разносторонне развитых людей. А здоровье – это не что иное, как пропорциональное физическое развитие, оптимальное развитие всех жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и др.). А это достигается только посредством развития движения. Следственно, главной задачей

инструкторские и судейские навыки, необходимые для работы в кружке, в школе для судейства соревнований по ОФП и борьбе.

На занятиях я использую основные средства тренировки:

а) строевые упражнения;

б) упражнения общеподготовительные, координационные и развивающие;

в) подвижные игры с элементами единоборства:

✓ игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции;

✓ игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них;

✓ игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них;

✓ игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов;

✓ игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять вытеснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах;

✓ игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах;

✓ игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения в неудобных исходных положениях (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. п.).

Я всегда слежу на занятиях за соблюдением техники безопасности и выполнением правил профилактики травматизма. Изучаем с детьми правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, запрещенные действия в борьбе.

Использую на занятиях следующую технику вольной борьбы:

а) Борьба в стойке. *Сваливание сбиванием. Захватом ног*. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться. *Бросок наклоном. Захватом руки с задней подножкой*. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в средней. Способы защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника. *Бросок поворотом («мельница»)*. *Захватом руки и одноименной ноги изнутри*. Ситуация: атакуемый — в средней стойке; атакующий — в низкой. Способы защиты: захватить руку, захватывающую ногу; упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону. *Перевод рывком. Захватом шеи сверху и разноименного бедра*. Ситуация: атакуемый — в низкой стойке; атакующий — в высокой. Способы защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать хват; захватить ноги противника спереди. *Захватом одноименной руки с подножкой*. Ситуация: борцы — в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку. *Перевод нырком. Захватом ног*. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в низкой. Приемы защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

Приемы классической борьбы.

инструкторские и судейские навыки, необходимые для работы в кружке, в школе для судейства соревнований по ОФП и борьбе.

На занятиях я использую основные средства тренировки:

а) строевые упражнения;

б) упражнения общеподготовительные, координационные и развивающие;

в) подвижные игры с элементами единоборства:

✓ игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции;

✓ игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них;

✓ игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них;

✓ игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов;

✓ игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять вытеснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах;

✓ игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах;

✓ игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения в неудобных исходных положениях (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. п.).

Я всегда слежу на занятиях за соблюдением техники безопасности и выполнением правил профилактики травматизма. Изучаем с детьми правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, запрещенные действия в борьбе.

Использую на занятиях следующую технику вольной борьбы:

а) Борьба в стойке. *Сваливание сбиванием. Захватом ног*. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться. *Бросок наклоном. Захватом руки с задней подножкой*. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в средней. Способы защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; опереться свободной рукой в бок или бедро соперника. *Бросок поворотом («мельница»)*. *Захватом руки и одноименной ноги изнутри*. Ситуация: атакуемый — в средней стойке; атакующий — в низкой. Способы защиты: захватить руку, захватывающую ногу; упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону. *Перевод рывком. Захватом шеи сверху и разноименного бедра*. Ситуация: атакуемый — в низкой стойке; атакующий — в высокой. Способы защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать хват; захватить ноги противника спереди. *Захватом одноименной руки с подножкой*. Ситуация: борцы — в средней стойке боком друг к другу. Защита: опереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку. *Перевод нырком. Захватом ног*. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в низкой. Приемы защиты: опереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад; опереться рукой в голову.

Приемы классической борьбы.

б) Борьба в партере. *Переворот скручиванием*. *Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди*. Ситуация: атакуемый — в высоком партере; атакующий — сбоку. Сособы защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. *Захватом скрещенных голени*. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий — со стороны ног. Способы защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего. *Переворот забеганием*. *Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром*. Ситуация: атакуемый — в высоком партере; атакующий — сзади-сбоку. Методы защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу. *Переворот перекатом*. *Захватом шеи с бедром*. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват. *Переворот переходом*. *Захватом шеи сверху и бедра изнутри*. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — сзади-сбоку. Сособы защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Приемы классической борьбы.

в) Борьба лежа. *Перевороты накатом* — группа приемов, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя в положение «мост» или «полумост», переворачивает его через себя, перед собой или в сторону своей головы.

*Переворот накатом захватом туловища*. Атакующий захватывает туловище атакуемого на уровне пояса, соединяя руки в крючок. Более плотный захват можно осуществить путем захвата своих рук за предплечья.

*Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху*. Находясь сзади, атакующий захватывает атакуемого левой рукой за одноименное предплечье, а правой рукой — за туловище сверху. Перекрывая левой ногой левую ногу атакуемого, атакующий за счет выпрямления правой ноги и действия правой руки плотно прижимает туловище противника к себе.

*Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри*. Данный прием — один из наиболее результативных приемов борьбы лежа. Для выполнения этого приема атакующий должен осуществить плотный захват руки на ключ так, чтобы его ладонь располагалась на одноименной лопатке атакуемого ближе к плечевому суставу, а предплечье было прижато к его боку.

**Ценность настольного тенниса** — в его общедоступности и несложности оборудования. Эта игра способствует развитию быстроты, скоростной выносливости, резкости, ловкости, решительности, трудолюбия, настойчивости.

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары.

Исходное положение теннисистов индивидуальное, оно зависит от роста, длины рук, способа держания ракетки, быстроты реагирования, владения арсеналом технических приёмов. Существует несколько исходных положений: лицом к противнику, вполборота, боком и спиной к противнику.

Осваивать технику игры нужно последовательно. Вначале необходимо освоить взаимодействие ракетки с мячом. Научиться правильно держать ракетку и уметь выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола. Для этого рекомендую выполнять следующие упражнения:

- Ходьба с мячом, лежащим на ракетке. Мяч не должен скатываться с нее.
- Положить мяч на ракетку и, стоя или сидя, перекачивать мяч на ракетке от одного ее края до другого или по кругу.
- То же упражнение можно выполнять в ходьбе или в беге, главное – не уронить мяч с ракетки.
- Балансировка с мячом. Положить мяч на ракетку и резко поворачивать ее вправо и влево от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке.
- Жонглирование мячом на ракетке на разной высоте.
- Жонглирование мяча двумя ракетками, держа их в руках.
- Ведение мяча ракеткой об игровой стол в стойке теннисиста. Подбросить мяч высоко вверх ракеткой, при приеме мячика погасить отскок мягкой проводкой ракетки за мячом.
- Игра в «большой теннис» от стены без отскока на пол. Для лучшей точности попадания мяча на стене можно нарисовать несколько мишеней. Когда необходимый запас умений появился, можно приступать к работе с партнером.
- Перекат мяча с ракетки на ракетку партнёра, стараясь удержать мяч на ракетке.
- Перебрасывание в парах мяча с одной ракетки на ракетку партнера. Партнер резко бросает мяч об пол, необходимо принять мяч на свою ракетку и удержать его.
- Партнер набрасывает мяч на ракетку сверху. Удержать мяч.
- Чеканить ракеткой мяч об игровой стол (по одному разу, по два, три и т. д.) по очереди с партнёром.

**Обучение ударам** осуществляю в следующей последовательности: накат открытой ракеткой, накат закрытой ракеткой, срезка закрытой ракеткой, срезка открытой ракеткой.

*Для обучения использую следующие упражнения.*

- В положении стойки игроков набрасывать рукой партнеру мяч для отражения его ладонью через сетку.
- В стойке игроков набрасывать рукой партнеру мяч для отражения его ракеткой через сетку.
- В той же стойке набрасывать рукой мяч партнеру по диагонали игрового стола для отражения его ракеткой.



– В том же положении набрасывать рукой мяч партнеру в разные углы игрового стола для отражения его ракеткой.

– В стойке игроков набрасывать рукой мяч партнеру один раз по диагонали, второй --- по правой (левой) прямой игрового стола для отражения его ракеткой.

– Игроки в игровой стойке. Один бросает мяч отскоком от своего поля партнеру так, чтобы мяч упал на пол, не коснувшись игрового стола. Необходимо ударом снизу отправить ракеткой мяч на другую сторону партнеру (*упражнение использую для обучения накату*).

– Партнеры в игровой стойке. После удара партнера отбивать мяч на своей стороне двумя ракетками по очереди.

Более усложненные упражнения для отработки правильных ударов ракеткой:

– Игроки в игровой стойке. Играют трое игроков. Двое против одного.

– Игроки в игровой стойке. Игроков трое. На одной стороне стола располагается один, на другой — остальные. Игроки поочередно отбивают мяч ракеткой, передвигаясь вокруг стола. Необходимо удерживать мяч в игре как можно дольше.

– Игроки играют друг с другом. По сигналу тренера игроки делают несколько оборотов вправо или влево и снова начинают играть.

– Игроки играют друг с другом. По команде тренера игроки приседают заданное количество раз и продолжают играть.

– Игроки играют друг с другом держа ракетки в двух руках и отражают мячи поочередно правой и левой руками.

**Поддачи:** подачи без вращения мяча, с верхним вращением, с нижним вращением, с боковым вращением (соответственно используются удары толчком, накатом, срезкой, веером).

**Обучение подачам:** обучение подачам осуществляю в следующей последовательности: прямая подача, подача накатом, подача подрезкой, сложные подачи («веер», «маятник», «бумеранг» и др.).

Для обучения подачам использую подготовительные упражнения теннисиста и упражнения, применяемые при обучении и совершенствовании ударам, а также использую специальные имитационные упражнения.

Большое внимание в подготовке теннисистов уделяю их общей и специальной физической подготовке.

**Физическая подготовка** — это педагогический процесс, направленный на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств.

Физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: дома, на дворе, стадионе, в лесу, зале и т. п., без специального оборудования, на снарядах, на тренажерах.

**Общая физическая подготовка** — это неспециализированный процесс физической подготовки, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.

В процессе **ОФП** спортсмен получает разностороннее физическое развитие, характеризующееся высоким уровнем силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, работоспособности всех органов и систем, слаженностью их функций.

**Задачами ОФП являются:**

1. Всестороннее развитие спортсменов, воспитание физических качеств.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.
3. Улучшение волевой и моральной подготовки.
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

К *средствам ОФП* отношу: общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта.

Важную роль в ОФП играют упражнения, заставляющие работать все органы.

Упражнения ОФП делю по их направленности и эффекту на две группы;

**Первая группа** (гр. косвенного влияния). Задача — повысить работоспособность органов и систем организма, обеспечить слаженность их функций. Такие упражнения косвенно способствуют повышению тренированности (кроссовая подготовка).

**Вторая группа** (гр. прямого влияния). Задача — повысить физическую подготовленность в избранном виде спорта. Упражнения должны быть сходны по координации и характеру с движениями в избранном виде спорта.

**В ОФП теннисиста включаю:**

- кроссы;
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- упражнения на тренажерах.

**Специальная физическая подготовка** — это разновидность физического воспитания применительно к особенностям какой-либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

**Задачами СФП являются:**

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.
- преимущественное развитие тех видов двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в определенном виде спорта.
- избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

**В СФП теннисиста включаю:**

- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);

Физические качества формируются в процессе общей и специальной физической подготовки. Занятия общей физической подготовкой дают разностороннее развитие всех двигательных качеств одновременно. Занятия специальной физической подготовкой способствуют преимущественно развитию какого-то одного конкретного качества. Уроки физической культурой помогают правильно и своевременно развивать физические качества, а занятия в секциях помогают школьникам закрепить приобретенные умения и навыки и развить недостающие качества.

В процессе физического воспитания формируются также психологические черты личности, которые выражаются в отношении ребенка к общественным явлениям, к другим людям, к труду. Эти особенности отличают одного человека от другого. Личность развивается и изменяется как со временем, так и под влиянием профессиональной деятельности. Формируется и развивается психика и в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенно ярко это проявляется в поведении человека во время спортивных соревнований. Например, одни участники заинтересованы в победе своей команды, а другие больше думают о собственной славе. Одни в спортивном состязании проявляют огромную волю к победе, не боятся трудностей, другие же при первой неудаче падают духом, начинают избегать трудностей.

Важное место в формировании полноценной личности занимает развитие эмоциональной устойчивости, т. е. способности человека, действуя в сложных условиях, противостоять отрицательным воздействиям. Переживая большие эмоциональные напряжения, необходимо сохранять сознательный контроль за своим поведением, действовать точно, не терять самообладания в сложных ситуациях.

Все вышеназванные черты личности юного спортсмена помогают ему успешно справляться с трудностями в учебе, в труде и показывать высокие результаты в спорте .

Так, на протяжении последних лет мои воспитанники являются неоднократными победителями районных соревнований: в 2009 году команда школьников из Благословенного первенствовала на районных соревнованиях по пионерболу, в 2010 году девушки заняли 2-е место в товарищеской встрече по волейболу, в 2010 году оставили за собой 3-е место в районном осеннем легкоатлетическом кроссе, в 2010 году ученики А.Н. Четвертакова заняли 3-е место в районных «Президентских состязаниях» среди школьников. Здесь можно перечислить еще более десятков значимых спортивных достижений школьников-спортсменов из села Благословенного, ставших возможными благодаря неустанной заботе их учителя А.Н. Четвертакова о целенаправленном физическом воспитании детей и его высокой тренерской квалификации.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ОТКРЫТЫЙ УРОК В 7-ОМ КЛАССЕ

**Тема урока** – «Способы регулирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека».

**Задачи:**

1. Ознакомление с методикой определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы (пульсометрия) в покое и после нагрузки.
2. Определение показателей физического развития учащихся (антропометрия).
3. Обучение учащихся самооценке и самоанализу физической работоспособности.
4. Повторение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди с места и в движении.

**Место проведения** - спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки (по количеству учащихся), гимнастические маты (два), сетка волейбольная, весы напольные, ростомер, сантиметровая лента, секундомер.

**Методический материал:** «Индивидуальные листы здоровья», график динамики пульса.

Для проведения урока готовлю заранее три станции по антропометрии («Ростомер», «Весы», «Лента»).

Вводная часть — 15 мин.

Звонок, вход обучающихся в спортивный зал по звонку, построение в одну шеренгу вдоль «левой» стороны зала (25 сек.).

Сообщение темы и задач урока (30 сек.), раздача «Индивидуальных листов здоровья» (10 сек.) (обучающимся необходимо подписать «Индивидуальные листы здоровья»).

Ознакомить обучающихся с методом индивидуальной пульсометрии (проба 1) (2 мин.). Указать на рисунок «Метод пульсометрии». Данные ЧСС записать в «Индивидуальные листы здоровья» (5 сек.). «Индивидуальные листы здоровья» учащиеся берут самостоятельно, записывают данные и возвращают листы на место.

Перестроение в две шеренги (30 сек.). Дистанция – 2 шага, интервал – 1 шаг.

Комплекс упражнений для развития гибкости (50 сек.):

а) И.П. — о.с., руки вверху в «замок»; 1 — тянуться руками вверх на счет 10; 2 — наклон головы вперед; 3 — и.п. (10 сек.). Руки вверх — прямые, ладони обращены внутрь, локти обращены наружу, смотреть вперед, дыхание не задерживать;

б) И.П. — о.с, правая рука, согнутая в локтевом суставе, кистью касается правой лопатки, а левая рука — кистью на локте правой руки: 1 — левой рукой надавить на локоть правой; 2 — кистью правой руки коснуться правой лопатки; 3 — зафиксировать это положение на счет до 10; 4 — и.п.; 5 — смена положения рук (2 x 10 сек.). Правая рука согнута в локтевом суставе, ее локоть обращен вперед наружу; ладонь левой руки обхватывает локоть правой, согнутой над головой; дыхание не задерживать;

в) И.П. — стоя на правой ноге, левая согнута в коленном суставе и касается ягодицы, левая рука на внешней стороне стопы левой ноги, правая рука – прямо вниз: 1 — прижать левую ногу к ягодице кистью левой руки; 2 — зафиксировать это положение на счет до 10; 3 — и.п.; 4 — смена положения ног (2x10 сек.). Правая рука прямая – вниз ладонью внутрь; левая рука отведена назад, пальцы кисти лежат на внешней стороне стопы левой ноги; сохранять равновесие на опорной ноге, спина прогнута; дыхание не задерживать; смотреть вперед.

Перестроение в одну шеренгу, поворот направо (10 сек.).

Самостоятельно, соблюдая интервал.

Ходьба в обход налево; противходом (30 сек.). Дистанция – 0,5 м., темп – умеренный.

Бег (2 мин.): с выпрыгиванием во время бега рукой достать сетку баскетбольного кольца; правым, левым боком вперед; без задания. Темп бега – по самочувствию обучающихся, дыхание не задерживать.

1. Ознакомление с методикой определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы (пульсометрия) в покое и после нагрузки.
2. Определение показателей физического развития учащихся (антропометрия).
3. Обучение учащихся самооценке и самоанализу физической работоспособности.
4. Повторение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди с места и в движении.

**Место проведения** - спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки (по количеству учащихся), гимнастические маты (два), сетка волейбольная, весы напольные, ростомер, сантиметровая лента, секундомер.

**Методический материал:** «Индивидуальные листы здоровья», график динамики пульса.

Для проведения урока готовлю заранее три станции по антропометрии («Ростомер», «Весы», «Лента»).

Вводная часть — 15 мин.

Звонок, вход обучающихся в спортивный зал по звонку, построение в одну шеренгу вдоль «левой» стороны зала (25 сек.).

Сообщение темы и задач урока (30 сек.), раздача «Индивидуальных листов здоровья» (10 сек.) (обучающимся необходимо подписать «Индивидуальные листы здоровья»).

Ознакомить обучающихся с методом индивидуальной пульсометрии (проба 1) (2 мин.). Указать на рисунок «Метод пульсометрии». Данные ЧСС записать в «Индивидуальные листы здоровья» (5 сек.). «Индивидуальные листы здоровья» учащиеся берут самостоятельно, записывают данные и возвращают листы на место.

Перестроение в две шеренги (30 сек.). Дистанция – 2 шага, интервал – 1 шаг.

Комплекс упражнений для развития гибкости (50 сек.):

а) И.П. — о.с., руки вверху в «замок»; 1 — тянуться руками вверх на счет 10; 2 — наклон головы вперед; 3 — и.п. (10 сек.). Руки вверх — прямые, ладони обращены внутрь, локти обращены наружу, смотреть вперед, дыхание не задерживать;

б) И.П. — о.с, правая рука, согнутая в локтевом суставе, кистью касается правой лопатки, а левая рука — кистью на локте правой руки: 1 — левой рукой надавить на локоть правой; 2 — кистью правой руки коснуться правой лопатки; 3 — зафиксировать это положение на счет до 10; 4 — и.п.; 5 — смена положения рук (2 x 10 сек.). Правая рука согнута в локтевом суставе, ее локоть обращен вперед наружу; ладонь левой руки обхватывает локоть правой, согнутой над головой; дыхание не задерживать;

в) И.П. — стоя на правой ноге, левая согнута в коленном суставе и касается ягодицы, левая рука на внешней стороне стопы левой ноги, правая рука – прямо вниз: 1 — прижать левую ногу к ягодице кистью левой руки; 2 — зафиксировать это положение на счет до 10; 3 — и.п.; 4 — смена положения ног (2x10 сек.). Правая рука прямая – вниз ладонью внутрь; левая рука отведена назад, пальцы кисти лежат на внешней стороне стопы левой ноги; сохранять равновесие на опорной ноге, спина прогнута; дыхание не задерживать; смотреть вперед.

Перестроение в одну шеренгу, поворот направо (10 сек.).

Самостоятельно, соблюдая интервал.

Ходьба в обход налево; противходом (30 сек.). Дистанция – 0,5 м., темп – умеренный.

Бег (2 мин.): с выпрыгиванием во время бега рукой достать сетку баскетбольного кольца; правым, левым боком вперед; без задания. Темп бега – по самочувствию обучающихся, дыхание не задерживать.

Ходьба (30 сек.): в полуприседе; спиной вперед; без задания. Темп – по самочувствию; вдох через нос, выдох через рот. По сигналу остановка на месте. Замер ЧСС обучающимися (проба 2) (1 мин.). Запись в «Индивидуальные листы здоровья» (самостоятельно).

Основная часть — 25 мин.

Перестроение в колонну по два перед волейбольной сеткой (30 сек.).

Самостоятельно взять баскетбольные мячи (5 сек.).

Эстафеты с использованием ловли баскетбольного мяча, передач и ведения (5 мин.):

а) Передача мяча двумя руками от груди с места в волейбольную сетку.

Класс делится на две команды А и В, которые строятся по диагоналям в колонну по одному в 1 м. от волейбольной сетки у начерченной линии (высота сетки от пола – 2 м. 20 см).

По сигналу первые номера команд выполняют передачу мяча в сетку и отходят с внешней стороны в конец своей колонны. Мяч ловит игрок, стоящий сзади (второй номер) и т. д.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Правила: очередной игрок выполняет передачу мяча только тогда, когда мяч им пойман; возвращаться в конец колонны только с внешней стороны;

б) Ловля мяча, отраженного от сетки, и бросок мяча двумя руками от груди через сетку с попаданием его в гимнастический обруч.

Класс делится на две команды А и В, которые строятся по диагоналям в колонну по одному в 1 м. от волейбольной сетки. С противоположной стороны размещают два гимнастических обруча тоже в 1 м. от сетки.

Около каждого обруча располагаются капитаны команд.

По сигналу первые номера выполняют передачу мяча в сетку, ловят отраженный мяч и бросают его через сетку в обручи, а затем встают в конец своей колонны. Капитаны команд поднимают мяч и быстро передают его под сеткой следующим игрокам. Выигрывает команда, участники с которой осуществили наибольшее количество попаданий мяча в обруч.

Правила: очередной игрок выполняет задание только тогда, когда получит мяч от капитана; возвращаться в конец колонны только с внешней стороны;

в) Ведение баскетбольного мяча с последующей передачей его двумя руками от груди в волейбольную сетку после остановки.

Команды А и В строятся по диагоналям в 4,5 м. от волейбольной сетки у линии игры.

По сигналу первые номера команд выполняют ведение мяча, делают остановку в 1 м. от сетки, затем – передачу мяча в сетку, ловят отскочивший мяч, возвращаются в свою команду с ведением мяча, передают мяч очередному игроку.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Правила: выбегать со старта надо только по сигналу; баскетбольный мяч передавать только за линией игры; возвращаться в конец колонны следует с внешней стороны.

Вопрос: «Нужна ли сила в баскетболе?» (30 сек.). Опрос устный, сразу сообщить детям результаты опроса. Заменить баскетбольные мячи на набивные (1-3 кг) (10 сек.).

Самостоятельно взять набивные мячи (мальчики 2-3 кг, девочки 1 кг).

Упражнения с набивными мячами в парах (4 мин.). Построиться по линиям:

а) И.П. — стоя спиной друг к другу, мяч в руках внизу: первый номер — передача мяча с поворотом вправо, прием мяча с поворотом влево; второй — передача мяча с поворотом влево, прием — с поворотом вправо.

Правила: дистанция между партнерами – полметра; передачу мяча выполнять на уровне пояса, смотреть на мяч; стоять на полной стопе, не отрывая ее от пола; темп –

средний; дыхание не задерживать; передающий держит мяч двумя руками — правой сверху, левой – снизу; прием мяча осуществлять сбоку;

б) И.П. — стоя лицом друг к другу: левая нога впереди, правая сзади, мяч на уровне груди (10 раз).

Передача мяча с места от груди двумя руками. Правила: стоять за боковыми линиями площадки; локти отвести в сторону, наружу; смотреть вперед; передачу выполнять по сигналу учителя; дыхание не задерживать.

Замер ЧСС учащимися (проба 3), запись в «Индивидуальные листы здоровья» – (формирование самоконтроля по ЧСС); выборочно сообщают данные двух-трех учащихся (1 мин. 30 сек.).

Взять скакалки самостоятельно (30 сек.), прыжки через короткую скакалку избранным способом (1 мин. 30 сек.). Скакалки висят на гимнастической стенке; размещение обучающихся произвольное; выполнять прыжки из удобного и.п., в индивидуальном темпе; скакалки повесить на место после прыжков (самостоятельно).

Замер ЧСС учащимися (проба 4), запись в «Индивидуальные листы здоровья»; выборочно сообщаются данные двух-трех обучающихся (2 мин.).

Игра «Мяч капитану». Класс делится на две команды, каждая образует круг.

Каждый из капитанов команд становится в центр круга, в руках у капитанов – баскетбольные мячи. Капитан поочередно выполняет передачу мяча своим игрокам, а те возвращают ему мяч.

Правила: начинать игру по сигналу учителя; мяч должен попадать точно в руки игроков хватом сбоку; ловить и передавать мяч надо точно; если мяч упал, его поднимает тот, кто его уронил.

Замер ЧСС учащимися (проба 5), запись в «Индивидуальные листы здоровья» (40 сек.) Отдых в положении лежа на гимнастическом коврике (1 мин.).

Самостоятельно взять гимнастические коврики; отдых только лежа на спине, руки вверх; дыхание не задерживать.

Замер ЧСС учащимися (проба 6), запись в «Индивидуальные листы здоровья» (40 сек.) после отдыха.

Самостоятельный подход к указанным станциям 1-3 с «Индивидуальными листами здоровья», измерения (4 мин.).

До урока подготовить станции и расставить измерительные приборы.

Антропометрические измерения: 1-я станция — «Ростомер», замер длины тела (рост, см); 2-я станция — «Весы», замер веса тела (вес, кг); 3-я станция — «Лента», замер окружности грудной клетки сантиметровой лентой.

Способы измерения антропометрических показателей.

Запись антропометрических данных в «Индивидуальные листы здоровья» (40 сек.). Проверить на станциях, подписаны ли «Индивидуальные листы здоровья», все ли данные проб записаны.

Замер ЧСС учащимися (проба 7), запись в «Индивидуальные листы здоровья» (1 мин.).

Заключительная часть — 5 мин.

Построение в одну шеренгу с «Индивидуальными листами здоровья», выборочный контроль (30 сек.).

Домашнее задание: определить физическую работоспособность, рассчитать индексы «Индивидуального физического развития» по указанным формулам (2 мин.). Формулы прилагаются к «Индивидуальным листам здоровья».

Подведение итога урока с использованием семи проб ЧСС и графика пульсометрии (1 мин.). Проверить «Индивидуальные листы здоровья», оценить лучших. Объявить детям благодарность за урок (30 сек.).

«Индивидуальный лист здоровья» представляет собой лист бумаги, в который вписаны фамилия и имя обучающегося; рост, вес, окружность грудной клетки; данные измерения пульса (пробы от 1 до 7-9).

График динамики пульса — это кривая, координаты точек которой — по оси ОХ: номера проб (0-9); по оси ОУ: количество ударов сердца (сердечных сокращений) за 10 сек.



Методика физического воспитания обучающихся в процессе учебной и внеучебной деятельности : из опыта работы Четвертакова А.Н., учителя физической культуры муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа с. Благословенное». – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2012. – 21 с.

Сверстано и отпечатано в РИО областного ИПКПР  
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53.