

Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе

- 1 Урок физической культуры и здоровья: сущность и содержание понятия; требования, предъявляемые к проведению; классификация
- 2 Структура урока физической культуры и здоровья
- 3 Способы организации и активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке, нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания
- 4 Подготовка учителя к уроку

**Урок физической культуры и
здоровья: сущность и
содержание понятия;
требования, предъявляемые к
проведению структура;
классификация**

Урок физической культуры и здоровья –
основная форма физического воспитания школьников, имеющая определенные признаки.

Содержательная сторона урока определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цель, задачи, учебные темы, содержания учебного материала, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы учащиеся усвоили её разделы на уроках за установленное количество часов (68-70 часов в учебном году при двух уроках в неделю).

Содержание современного урока по физической культуре и здоровью включает:

- материально-техническое обеспечение урока;
- деятельность учителя физической культуры и здоровья;
- учебно-двигательная деятельность учащихся на уроке.

Материально-техническое обеспечение урока предусматривает обеспечение учебно-двигательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

Деятельность учителя физической культуры и здоровья предусматривает:

- постановку задач урока;
- объяснение учебных заданий;
- показ образцов практических действий;
- оказание помощи и страховки;
- раздача и сбор инвентаря, расстановка инвентаря;
- контроль и оценка учебно-двигательной деятельности, знаний учащихся.

Учебно-двигательная деятельность учащихся на уроке включает следующие компоненты

- целевой;
- потребностно-мотивационный;
- содержательный;
- операционно-деятельный;
- эмоционально-волевой;
- контрольно-регулирующий;
- оценочно-результативный.

Урок физической культуры и здоровья

характеризуется следующими признаками:

- является самой массовой формой организации, систематических занятий школьников физическими упражнениями;
- проводится на основе научно обоснованной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения;
- осуществляется под руководством педагогов по физической культуре и спорту с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния.

Требования, предъявляемые к проведению урока

1 *Четкость постановки целей и задач.* Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, не более 2—3.

- 2 *Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач.* Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.
- 3 *Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока.* Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой,

- 4 *Тесная связь уроков с предыдущими и последующими.* Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.
- 5 *Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.* Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.
- 6 *Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения.* Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

- *7 Обеспечение травмобезопасности урока.*
Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью (соскоки с гимнастических снарядов, лазание по канату, метание гранаты и др.), позволяют исключить травмированце на уроках.

8 Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

Классификация уроков физической культуры и здоровья

1 По целевой направленности:

- уроки ОФП;
- уроки СФП;
- спортивно–тренировочные уроки.

2 По направленности уроков на решение задач оптимизации состояния здоровья учащихся:

- уроки ЛФК;
- профилактические уроки;
- реабилитационные уроки;
- комплексные уроки.

3 В зависимости от этапа учебно-воспитательного процесса:

- вводные уроки;
- базовые уроки;
- уроки совершенствования
- контрольные уроки;
- комплексные уроки.

4 По предмету занятий:

- уроки с однопредметным содержанием;
- комбинированные уроки.

5 Методические уроки

Структура урока физической культуры и здоровья

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем – фаза вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения – фаза устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма работоспособность занимающегося постепенно снижается – фаза истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

Подготовительная часть урока состоит из:

- вводно–подготовительная часть (построение, расчет, рапорт, задачи);
- обще–подготовительная часть (общая разминка);
- специально–подготовительная часть (специальная разминка).

Цель подготовительной части – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части урока. Решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Для успешного решения задач подготовительной части урока учителю необходимо:

- правильно выбирать место для показа упражнений;
- в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
- кратко и точно называть показываемые упражнения;
- правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
- помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися.

Средства. В подготовительную часть урока включают игровые задания (2–3 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот», «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

При проведении подготовительной части урока преподавателю необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);
- имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);
- содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Проводя уроки с одним и тем же классом, следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается:

- путем обновления в каждом занятии нескольких общеразвивающих упражнений;-
---изменения исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа);

- выполнения упражнений преимущественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плоскостях, под счет и самостоятельно без счета – по заданию;
- применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и др.;
- применения различных построений.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10–20% от общего времени урока и зависит от вида учебного материала, температуры окружающей среды и составляет в среднем 5–12 минут.

Основная часть урока может быть моноструктурной или полиструктурной в зависимости от решаемых задач на уроке.

Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока. Решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.

Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возможного в определённом возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

Средства: основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта, спортивных, подвижных и народных игр.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы.

В процессе обучения двигательным действиям учителю следует:

- избегать однообразия в манере ведения урока, в подборе средств и методов обучения;
- использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;
- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований: учить всех и отдельно каждого;
- формировать у учащихся умения самостоятельного выполнения физических

Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, – минут в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся, задач, решаемых на уроке и его содержания.

Продолжительность основной части составляет в среднем 25–30 минут.

Заключительная часть урока состоит из:

- восстановительной части;
- результирующей.

Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Решаются ряд методических задач:

снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Средства: строевые упражнения, медленный бег, ходьба, упражнения на восстановление дыхания, на расслабление, на внимание, подвижные (но не спортивные!) игры низкой интенсивности в положении стоя, сидя, лёжа, элементы дыхательной гимнастики, аутотренинг и т. п.

В конце урока для получения оздоровительного эффекта необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма. Уборка снарядов, перестроение к окончанию занятий уже сами по себе несколько успокаивают занимающихся, способствуют снижению нагрузки

Учителю следует добиваться высокой эффективности воздействия восстановительных упражнений и значительного снижения степени возбуждения центральной нервной системы и сердечнососудистой системы. Без решения данной задачи невозможно говорить о каком-либо положительном эффекте урока. Однако специфика учебно-воспитательных задач и содержания заключительной части урока требует специального регулирования деятельности занимающихся.

При подведении итогов урока необходимо не только выставлять отметки, напоминать ученикам о том, что они сегодня делали, а ещё пояснять, для чего они это делали, что ожидает на очередном и последующих уроках.

Длительность заключительной части урока 3-5 мин.

Способы организации и активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке, нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания

Результативность урока физической культуры во многом зависит от того, насколько учитель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность), температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение урока предусматривает:

- создание санитарно-гигиенических условий;
- материально-техническое обеспечение;
- выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи;
- организация работы помощников учителя и временно освобожденных, но присутствующих на уроке учеников

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями, а именно:

- температура воздуха для спортивного зала поддерживается в пределах 14-16 0С;
- после каждого занятия проветривание зала в течении всей перемены;
- проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнастические маты, а капитальную уборку производить обязательно после окончания всех занятий в зале;

Материально-техническое обеспечение урока

предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

Способы организации деятельности занимающихся на уроке.

Фронтальная организация характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в коллонах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используются во всех частях урока, на преимущественно в подготовительной и заключительной. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например – при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов), при обработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и так далее).

Важным требованием является такое распорложение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он в свою очередь, – учеников.

Групповая организация предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

Индивидуальный способ организации

предусматривает одновременное выполнение занимающимися независимо друг от друга персонального задания, определенного учителем с учетом уровня подготовленности, двигательных возможностей, анатомо-физиологических и психологических особенностей каждого ученика, а иногда по состоянию здоровья. Этот способ представляет собой реализацию дифференцированного подхода к обучению и воспитанию учащихся и может использоваться в разных целях:

- для выравнивания подготовленности учащихся класса;
- для ликвидации диспропорций в физическом развитии конкретных учеников;
- для расширения возможностей физического совершенствования сильных учеников и стимулирования учебно-познавательной активности отстающих;
- для содействия формирования навыков самостоятельной работы и развития творческой инициативы.

Этот способ широко применяется в спортивных играх и преимущественно со старшими школьниками, уже овладевшими навыками самоорганизации и контроля за правильностью движений, умениями регулировать нагрузку и выбирать рациональные варианты решения двигательных задач.

Круговой способ организации представлен как основной способ построения школьного урока физической культуры начинает использоваться с 4-5 классов. Её используют преимущественно в основной части урока. Способ организации предусматривает поочередную работу учеников в небольших группах, каждая из которых последовательно выполняет серию заданий на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадке. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

«Круговая тренировка» в школьном уроке обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени (до 20 минут, а иногда и больше). Вместе с тем нередко бывает целесообразно использовать её элементы при выполнении учениками дополнительных заданий, например, в паузах между подходами к основному упражнению, которое выполняется под непосредственным руководством учителя, когда эти паузы сравнительно велики.

Поточный способ организации заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причём конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего. И позволяет осуществлять коррекцию и индивидуальный контроль техники выполнения упражнения. Например, прыжки в длину с разбега.

Раздельный способ организации характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.

Способ дополнительных упражнений заключается в том, что в промежутке между выполнением основных упражнений (во время) учащимся предлагаются дополнительные упражнения, способствующие более полному и быстрому восстановлению организма, а так же содействующие формированию двигательных умений, навыков, развитию физических качеств. Например, в промежутке между выполнением комплекса упражнений на брусьях учащиеся выполняют глубокие наклоны вперёд из исходного положения (сидя на полу).

Активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке.

Для активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке учитель может применять следующие приемы:

- конкретизация не только общих задач урока, но и частных для каждого фрагмента урока;
- постановка задач поискового характера;
- варьирование содержания или способов организации выполнения упражнений в рамках каждого урока и единой дидактической направленности всей серии уроков;
- объяснение учителем техники физического упражнения по ходу выполнения его одним из учеников;
- задания по самоанализу (как правило, используются только в старших классах);

- задания с выбором, активизирующие учеников на самостоятельный поиск наиболее рационального способа решения двигательной задачи;
- задания творческого характера;
- использование межпредметных связей;
- использование элементов проблемного обучения;
- применение игрового и соревновательного методов обучения;
- применение компьютерной техники.

Нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания.

Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами; наиболее эффективные и доступные из них следующие:

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних отягощений;

- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку или бег по дорожке стадиона и бег по песку и так далее);
- изменение исходных положений (например, выпрыгивание вверх из полуприседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положения ног на полу и на гимнастической скамейке и так далее);
- изменение длины дистанций в беге, плавание, в беге на лыжах;
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх);
- варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и другие);
- увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

В каждом конкретном случае преподаватель применяет наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач урока.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объёму, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом, поэтому постепенное увеличение физической нагрузки – необходимое требование.

Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот метод называется пульсометрия.

Замеры частоты сердечных сокращений в подготовительной, основной и заключительной частях урока: до начала выполнения упражнений; сразу после выполнения упражнений; во время отдыха после выполнения упражнений; во время прослушивания учащимися объяснений учителя и т. д.

Необходимо помнить, что величина ЧСС в подготовительной части урока постепенно повышается и может превысить исходную на 50-70%.

В основной части урока, в зависимости от раздела программы (т. е. вида спорта), задач урока, выбранных методов организации занятий, величина ЧСС может превышать исходную на 100-130%.

В заключительной части урока величина ЧСС должна постепенно снижаться и может достичь исходной величины. Физиологической нормой считаются такие показатели, когда величина ЧСС на последней минуте урока не превышает исходную более чем на 15-20%, а на 5-й минуте после урока приближается к исходной.

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин (при этом наблюдается максимальный ударный объём сердца). Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд./мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд./мин.

Подготовка учителя к уроку

Подготовка учителя к уроку
включает два этапа:

1 Теоретический (конструктивно-проектировочный);

2 Практический, который в свою очередь включает в себя два подэтапа:

- теоретико-практический;
- собственно-практический.

Теоретический этап. Цель этапа: определение оптимального варианта содержания и построения урока.

Содержание: 1. Уточнение сформулированных в четвертном плане учебно-воспитательных и оздоровительных задач; 2. Разработка содержания урока с учетом результатов предыдущих занятий; 3. Определение системы учебных заданий и дозировки упражнений; 4. Выбор методов и методических приемов, адекватных задачам и содержанию урока; 5. Определение способов обратной связи (опрос, проверка выполнения и т. п.) на любом их этапов урока, критериев оценки качества работы; 6. Определение способов и направлений передвижений в зале (на учебной площадке);

7. Подбор дидактического материала (наглядных пособий и т.п.), инвентаря и оборудования, определение места и методики их использования в уроке; 8. Распределение учебного времени между конкретными видами деятельности учителя и учащихся; 9. Определение рациональной структуры урока, последовательности действий учителя; 10. Разработка содержания домашних заданий.

Практический этап. Теоретико-практический подэтап. Цель подэтапа: подготовка к проведению урока. Содержание: 1. Изучение специальной методической литературы (пособий, монографий, журнальных статей) по теме урока с целью использования достижений педагогической науки и практики; 2. Написание план-конспекта урока; 3. Личная двигательная подготовка (пробное выполнение необходимых физических упражнений, приемов страховки и помощи); 4. Речевая подготовка (самопроверка в интонациях и расставлении смысловых акцентов в произношении команд, подсчете, описании правил игры, изложении рассказа или беседы и т.д.)

Собственно-практический подэтап. Цель подэтапа: подготовка мест выполнения учебных заданий. Содержание: 1. Практические действия по оформлению мест выполнения учебных заданий; 2. Определение зон расположения инвентаря и оборудования; 3. Расстановка снарядов; 4. Проверка технической исправности снарядов и мелкого инвентаря; 5. Проверка мест приземления в секторах для прыжков, состояния матов, беговых дорожек и покрытия игровых площадок; 6. Проверка прочности крепления гимнастических снарядов.

Рекомендуемая литература

- Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.
- Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебн. для техн. физ. культ. / под. ред. А.А. Гужаловского. – М. : ФИС, 1986.
- Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 1 т.
- Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

- Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 1 т.
- Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.
- Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.