

Первый этап – *начальное разучивание*

Цель – сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия

Задачи этапа	Последовательность обучения
Создать общее представление о двигательном действии	<ol style="list-style-type: none">1. Назвать ДД;2. Показать ДД в целом;3. Показать ДД с попутным объяснением ООТ;4. Выделить ведущее звено;5. Показать ДД в соревновательном темпе
Восстановить предшествующий опыт	<ol style="list-style-type: none">6. Назвать и показать ранее изученное ДД, сходное по структуре техники;7. Опробовать его выполнение (3-4 раза)
Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее	<ol style="list-style-type: none">8. Разучить отдельные звенья техники ДД;9. Предупредить возникновение грубых ошибок;10. Добиться выполнения ДД в целом

Второй этап – *углубленное разучивание*

Цель – сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия

Задачи этапа	Последовательность обучения
Углубить понимание закономерностей техники ДД и значение его частей	<ol style="list-style-type: none">1. Добиться акцентированного выполнения отдельных звеньев ДД;2. Сосредоточить внимание на анализе деталей техники ДД;3. Предупредить возникновение значительных ошибок.
Усовершенствовать отдельные характеристики техники	<ol style="list-style-type: none">4. Разучить отдельные связки техники ДД;5. Объединить выполнение связок в единое целое;6. Акцентировать внимание на детали техники
Добиться выполнения ДД в объеме технических	<ol style="list-style-type: none">7. Усовершенствовать выполнение отдельных связок ДД;8. Концентрировать внимание на технике ДД;

**Третий этап – *закрепление и совершенствование* Цель –
Закрепить умение в навык и сформировать умение
выполнять ДД в условиях практического
применения**

Задачи этапа	Последовательность обучения
Закрепить технику ДД	1. Многократно повторить выполнение ДД; 2. Выполнить ДД в сочетании с другими действиями;
Сформировать дополнительные варианты техники	3. Выполнить ДД в различных внешних условиях и ситуациях; 4. Акцентировать внимание на выполнение отдельных элементов техники в зависимости от индивидуальных особенностей;
Совершенствовать ДД при повышающих волевых и физических усилиях	5. Выполнить ДД в игровых и соревновательных условиях; 6. Проверить и оценить ДД в повышенных волевых и физических условиях

Двигательные ошибки – это невыполнение частей ДД или малоэффективные движения

Виды ошибок:

1. Грубые;
2. Значительные;
3. Незначительные;
4. Стабильные;
5. Нестабильные;
6. Типичные;
7. Общие;
8. Индивидуальные

ТЕХНОЛОГИЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ

Последовательность действий студента при разработке программы обучения двигательному действию:

- Из плана-графика (УИРС №2) выписать общую задачу обучения двигательному действию.
- Наметить технику выполнения физического упражнения, которое планируется разучить (модель техники).
- Выделить наиболее типичные ошибки, которые могут возникнуть на данном этапе обучения.
- Определить условия практического применения изучаемого физического упражнения.
- Наметить количественные показатели, которых должны будут достичь занимающиеся в результате обучения.
- Определить правила безопасности и умения страховки, которыми должны овладеть занимающиеся.
- Наметить теоретические сведения, относящиеся к изучаемому двигательному действию.
- В соответствии с принципиальной структурой процесса обучения (приложение 4) определить частные задачи обучения двигательному действию.
- Подобрать к каждой частной задаче оптимальные средства и методические приемы.

Учебно-исследовательская работа №2

Программа обучения двигательному действию

- Выполнено студентом: Ф.И.О., курс, группа
- Общая задача: Разучить кувырок вперед (3 класс).
- Модель техники: Из упора присев, разгибая ноги и перенося вес тела на руки, наклонить голову вперед до касания подбородком груди, выполнить переворот вперед до касания лопатками опоры в группировку лежа на спине, перекатом вперед прийти в упор присев.
- Классификация ошибок
 - Грубые:
 1. При перевороте опора - на голову.
 2. Отсутствие группировки.
 - Значительные:
 1. После переворота выход в группировку сидя с последующим переходом в упор присев с помощью толчка руками сзади.
 2. Подбородок не прижат к груди.
 3. Неполное разгибание ног.

	Частные задачи	Средства и методические приемы обучения
1.	Создать общее представление о кувырке вперед	Кувырок вперед. Описание и показ.
2	Повторить перекаты в группировке вперед и назад из упора присев в упор присев	Из упора присев перекат назад и вперед в и. п. В парах, лицом друг к другу, касаясь руками начерченной между партнерами линии. Соревнование – кто быстрее вернется в исходное положение и коснется линии. Начало – по сигналу учителя.
3	Повторить положение плотной группировки лежа на спине, добиться плотного прижатия подбородка к груди	Игра «Лиса и ежики». По сигналу играющие - «ежики» - принимают положение группировки лежа на спине так, чтобы водящий - «лиса» - не видел нос «ежика». Если водящий увидел чей-то нос, то этот игрок становится «лисой». По следующему сигналу «лиса» отворачивается, а играющие свободно перемещаются по площадке.
4	Разучить из упора присев разгибание ног и перенос веса тела на руки для кувырка вперед	И.п. – упор присев. 1- разогнуть ноги, перенести вес на руки. Подбородок прижат к груди. 2- и. п. В парах. Один выполняет, другой, стоя сбоку, правую руку ставит на верхнюю часть спины партнера, а левую - на заднюю поверхность бедра так, чтобы партнер почувствовал опору на руки. При этом правой рукой страхует от падения вперед. Перед выполнением учитель показывает и объясняет способ оказания помощи.

5	Разучить переворот вперед с касанием опоры лопатками при выполнении кувырка вперед	<p>И.п. – упор присев.</p> <p>1 - разогнуть ноги, перенести вес на руки. Подбородок прижат к груди.</p> <p>2 - переворот вперед в группировку лежа на спине.</p> <p>В парах. Один выполняет, другой, стоя сбоку, правую руку ставит на затылок партера, фиксируя положение прижатого к груди подбородка, а левую - на заднюю поверхность бедра, подталкивая ее вверх вперед и помогая перевернуться. Дать указание: переворот делать только тогда, когда лопатки окажутся над опорой. Учитель показывает и объясняет способ оказания помощи.</p>
6	Разучить кувырок вперед в целом	<p>И.п.- упор присев</p> <p>1 - разогнуть ноги, перенести вес на руки</p> <p>2 - подбородок прижать к груди</p> <p>3 - переворот вперед, перекат в группировке</p> <p>4 - и. п.</p> <p>Выполняется под счет под горку из матов.</p>
7	Разучить стабильный выход в упор присев после выполнения кувырка вперед	<p>Кувырок вперед. Выполняется под горку из матов. Дать указание: при выполнении переката вперед обязательно фиксировать положение рук на голени. В момент перехода из положения группировки в упор присев дать команду: «Руки вперед».</p>

8	<p>Добиться самостоятельного выполнения кувырка вперед</p>	<p>Кувырок вперед. Выполняется несколько попыток с самопроговариванием. В парах. Партнер наблюдает за товарищем, комментирует выполнение и указывает на допущенные ошибки и способы их исправления.</p>
9	<p>Проверить и оценить умение выполнять кувырок вперед</p>	<p>Кувырок вперед. Показательные выступления. Каждый учащийся выполняет элемент перед всем классом. После выступления наблюдающие на пальцах показывают оценку. Освобожденные учащиеся подсчитывают общее количество баллов, а преподаватель выводит средний балл, который и является оценкой выступающему ученику. Система и критерии оценивания: 5 – слитное выполнение без ошибок 4 – одна значительная ошибка 3 – две и более значительные ошибки 2 – одна грубая ошибка 1 – две грубые ошибки</p>