

Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Баганская детская юношеская спортивная школа

**Методическая разработка**  
**по составлению план-конспекта тренировочного занятия**

Составила  
Инструктор по ФК Герасименко К.Ю.

с. Баган, 2015

## **1. Основные требования к плану-конспекту занятия**

План-конспект представляет собой детализированный сценарий, всесторонне раскрывающий содержание (средства, нагрузку, методику) и организацию предстоящего занятия для решения конкретных педагогических задач (Приложение 1). В связи с этим в плане-конспекте должно быть отражены следующие моменты:

1. Корректно сформулированные задачи урока.
2. Полное содержание всех трех частей урока (подготовительной, основной и заключительной) с выделением основных, подготовительных и подводящих физических упражнений, в совокупности направленных на решение поставленных задач.
3. Определена нагрузка по каждому используемому физическому упражнению (или их комплексу) и заданию.
4. Обозначены методы и методические приемы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.
5. Указаны методы организации занимающихся (фронтальный, групповой и т. д.), а также способы построений, перестроений, смены мест занятий, отмечены особенности выполнения упражнений (связанные со спецификой предстоящей работы).
6. Указаны действия тренера по управлению учебным процессом (предусмотрены варианты добавления заданий (упражнений) или ускорения процесса обучения с учетом степени овладения упражнениями).
7. Отмечены приемы страховки, помощи и другие необходимые для проведения занятия организационно-методические действия, а также оборудование и инвентарь.

Все перечисленное должно быть тщательно продумано, осмыслено и отражено в плане-конспекте в письменной форме, особенно на этапе овладения методикой его разработки. При этом следует отметить, что основным фактором является комплекс педагогических задач. Все остальное должно быть направлено на оптимальное решение поставленных задач.

## 2. **Формулировка задач в плане-конспекте (постановка задач)**

На каждом занятии занимающиеся должны получать новые знания, умения и навыки, должны видеть прогресс в физическом развитии и подготовленности. Это достигается путем постановки конкретных задач на каждое занятие. Все задачи подразделяются на *три группы*: образовательные, оздоровительные и воспитательные. При определении задач учитывается программное содержание, уровень физического развития и подготовленности учащихся, степень овладения двигательными действиями, условия проведения занятия.

Формулировка задач занятия должна быть информативной, отражающей деятельность преподавателя или тренера, а также конкретной и реальной с учетом определенных условий. При этом задачи должны быть предельно конкретными. Обязательно представлять задачи по обучению двигательным действиям как ведущие в системе основного и дополнительного образования школьников. Затем уточняются задачи по развитию физических качеств, воспитательные и по формированию знаний. Задачи уточняются с учетом готовности занимающихся к обучению на данном занятии. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально - две. Практика свидетельствует, что оптимальным будет следующее соотношение: две задачи на обучение двигательными действиями, одна на развитие какого-то физического качества. Формулировка задач занятия должна начинаться с глагола в повелительной форме. *Например*: формировать, учить, закреплять, развивать, оценить.

**Образовательные задачи** определяют содержание процесса обучения, позволяют предположить конкретный результат занятия. Но для этого задачи обучения должны быть предельно конкретными, точно отражающими этап процесса обучения двигательному действию и доступными для решения в рамках отдельного урока. Как известно, **первый этап** - этап начального разучивания. Следовательно, корректной будет формулировка задачи урока, начинающаяся со слов «ознакомить» и «учить». На **этапе углубленного разучивания** также для краткости можно опустить слово «углубленное», а

задачу «формулировать» начальным словом - «продолжать учить». **На третьем этапе**, именуемом этапом закрепления и совершенствования, корректными будут формулировки задач, начинающиеся с этих слов, хотя чаще используется слово «совершенствование»

Таким образом, задачи, связанные с обучением двигательным действиям, рекомендуется формулировать начальными словами: *на первом этапе* - «ознакомить» и «учить», *на втором* - «продолжать учить», *на третьем этапе* - «закреплять» и «совершенствовать». После определяющих слов обязательно указываются те двигательные действия, которые подлежат освоению. К примеру, ознакомить с техникой выполнения броска мяча по кольцу двумя руками от груди или закреплять технику выполнения броска мяча по кольцу двумя руками от груди. Некоторые из образовательных задач нередко требуют более конкретной детализации, особенно если осваивается техника сложных двигательных действий или их комбинации. Тогда целостное движение (комбинацию) рекомендуется расчленять на отдельные составляющие (элементы) и они поочередно разучиваются. В этих случаях в конкретных задачах урока указывается не целостное движение, а его часть. Например, учить технике выполнения движений ногами на задержке дыхания при плавании кролем на груди (раздел плавания).

В процессе формулировки задач по развитию физических качеств следует опираться на три смысловых слова: «развивать» (начальное слово), «физическое качество» (то, которое планируется развивать), «физическое упражнение» (при помощи которого оно будет развиваться). Например: развивать двигательную реакцию при выполнении стартовых ускорений, развивать силу мышц рук и плечевого пояса при подтягивании на высокой перекладине. Задачи по развитию физических качеств включаются только в том случае, если их решение обеспечивается целенаправленным воздействием упражнений на развитие конкретного физического качества.

Формулировка оздоровительных задач также должна фиксировать три отмеченных выше содержательных момента. Необходимо указывать

направленность процесса и форму выполнения движений. Например: формировать правильную осанку при ходьбе (стоянии, беге), укреплять мышцы голеностопного сустава при различных видах ходьбы. Исключение при постановке задачи занятия хотя бы одного из этих моментов делает задачу неопределенной, некорректной и формальной.

Занятия спортом имеют большие возможности влияния на становление личности занимающихся. Эти возможности заложены в самом построении занятия, и если преподаватель управляет этим процессом, то он ставит воспитательные задачи. *Воспитательные задачи* указываются только в том случае, если для их решения в занятие включаются специальные мероприятия или выполняются конкретные упражнения. Кроме того, при постановке данных задач необходимо учитывать направленность процесса и те средства, с помощью которых будут решаться эти задачи. Например: воспитать смелость при выполнении старта с тумбочки в плавании, способствовать воспитанию коллективизма в игре «Защита крепости». Воспитательная задача хотя и может решаться в любой части урока, однако все-таки целесообразно на нее отводить время также и в основной части.

Как и оздоровительные, воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными задачами на каждом занятии. Они могут планироваться в любой части урока, но нередко реализуются в процессе решения специфических задач физического воспитания. Поэтому в таких случаях специально для этого время не выделяется. Но ставить в плане-конспекте подобные задачи и добиваться их решения необходимо.

На современном этапе развития системы образования физическое воспитание школьников должно быть ориентировано на существенное повышение образовательной направленности. В связи с этим на занятиях целесообразно систематически планировать сообщение специальных знаний, формирование методических умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, осуществлять элементарный самоконтроль и т. д.

Поставленные задачи должны соответствовать лимиту времени занятия.

Формулировки задач должны быть на столько доступны занимающимся, чтобы они могли оценить уровень достижения. Кроме того, конкретная формулировка задач позволит более глубоко разработать содержание занятия.

### **3. Структура урока и характеристика его частей**

В соответствии с задачами определяется содержание каждой части занятия. Намечаются основные, подводящие и подготовительные упражнения, дозировка каждого упражнения с учетом задач занятия и уровня подготовленности. Определяются наиболее действенные методы обучения, методы активизации процесса физического воспитания, а также методы организации деятельности занимающихся. В содержании следует предусматривать осуществление контроля за качеством усвоения учебного материала, дополнительные индивидуальные и домашние задания.

Перед тем как расписать средства и методы занятия необходимо распределить время на решение каждой поставленной задачи. Рассмотрим распределение времени на занятия для группы СОГ и НП у детей младшего школьного возраста. Занятие длится 45 минут. Распределение необходимо начинать с определения времени на материал, который осваивается в основной части урока. Если основная часть длится в среднем 28-30 минут, то на каждый важный раздел можно запланировать: при 2-х задачах по 14-15 мин, при 3-х задачах - по 9-10 мин. Оставшееся время подготовительной части (12-15мин) распределяется в оправданном соотношении на: основы знаний, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Подготовительная часть занятия составляет 20-30 % от общего времени урока и должна способствовать организации занимающихся, подготовке организма к предстоящей нагрузке и выполнению упражнений для решения основных задач. В начале подготовительной части учитель создает мотивацию урока и организует детей, поэтому урок начинается с сообщений задач и перестроений. Упражнения подбираются такие, которые способствовали бы решению основных задач урока (то есть его основной части). Рекомендуются

такие упражнения, как ходьба и ее варианты, бег и его варианты, комплексы ОРУ и специальных упражнений с учетом решаемых задач занятия. Желательно применять различный инвентарь, полосы препятствий, использовать игровые ситуации. В этой части решаются и некоторые учебные задачи, такие как формирование навыков правильной осанки, обучение строевым упражнениям, предупреждение ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий в основной части и т. д.

Последовательность заданий должна учитывать диалектику ОРУ и специально-подготовительных упражнений, а также феномен положительного «переноса». ОРУ применяются как средства общей физической подготовки и как подводящие к двигательным действиям, которые будут изучаться в основной части.

Систему использования ОРУ рекомендуется обосновывать с учетом следующих положений:

- комплекс ОРУ является необходимым компонентом подготовительной части урока физкультуры. Входящие в комплекс упражнения должны обеспечивать разносторонность развития физических качеств, с одной стороны, а с другой стороны, по своей структуре и содержанию должны отражать специфику основной части урока, в которой решаются главные задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств;

- количество упражнений в комплексе ОРУ от 6 до 12 в зависимости от продолжительности и поставленных задач занятия;

- упражнения должны записываться в соответствии с гимнастической терминологией;

- из общего количества упражнений, входящих в комплекс ОРУ, следует дифференцировать упражнения на четыре группы, характеризующие регион воздействия: для верхних и нижних конечностей, для туловища и общего воздействия (включающие более одного региона воздействия);

- упражнения подготовительной части должны быть доступны занимающимся. Рекомендуется ОРУ ранжировать на простые и сложные.

Простые упражнения располагаются в начале комплекса, а усложненные - в конце комплекса;

- система комплекса подразумевает определенную логическую последовательность использования упражнений. Через определенное время одни упражнения выводятся из комплекса (по мере их освоения и важности в решении задач урока), а другие включаются в комплекс. Таким образом, в комплексе будут представлены упражнения трех категорий:

- а) новые;
- б) известные, но не закрепленные;
- в) хорошо закрепленные.

Это позволяет разнообразить комплексы ОРУ и в конечном итоге подготовительную часть занятия;

- необходимо уточнить способы организации выполнения упражнений комплекса (поточно, отдельно, с музыкальным сопровождением) и другие условия, повышающие эффективность управления

- деятельностью занимающихся при проведении комплекса, для этого рекомендуется использовать графу «Организационно-методические указания».

- для всех упражнений, используемых в подготовительной части занятия, должна быть определена дозировка в тех единицах измерения, которые наиболее существенно отражают их характеристики. При этом следует продумать систему увеличения нагрузки (в основном за счет увеличения количества повторений и темпа выполнения) с учетом степени освоенности упражнений и их воздействия на организм занимающихся.

Рекомендуемая схема комплекса ОРУ с точки зрения принципа постепенного наращивания нагрузки может выглядеть примерно следующим образом;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения преимущественно для мышц туловища (наклоны, сгибания, разгибания);

- упражнения преимущественно для мышц ног (махи, выпады, приседы, прыжки).

Заканчивается комплекс ОРУ ходьбой на месте или в движении с выполнением упражнений на восстановление дыхания и на внимание.

Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения обычно планируются в конце подготовительной части. Данные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, имеющие существенное сходство с избранным видом спорта по форме и характеру проявляемых способностей. Например, в спортивных играх - упражнения, включающие элементы игровых действий и комбинаций. Подбор упражнений осуществляется с учетом уровня подготовленности занимающихся и степени их обученности.

*Основная часть* занятия направлена на решение основных задач - изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение двигательными умениями и навыками, развитие физических качеств, воспитание нравственных и волевых качеств. В связи с этим в содержание включаются ОРУ, специальные, подготовительные упражнения; ходьба, бег, метания, прыжки, лазания, упражнения в висах, акробатические упражнения и др. В основной части необходимо обеспечить высокий уровень физической нагрузки и максимально использовать имеющиеся возможности и условия для повышения результативности обучения и воспитания. В основной части средства должны быть представлены в виде блоков в соответствии с решаемыми задачами и отводимым временем. Порядок распределения блоков заданий и самих упражнений в блоках должен иметь определенную логическую последовательность, в основе которой лежит система их взаимовлияния с учетом положительного (отрицательного) переноса, а также взаимосвязи «нагрузка-отдых».

*Заключительная часть* занятия направлена на постепенный переход от напряженной работы к относительно спокойному состоянию. Время, отводимое на эту часть, составляет, как правило, 5—10 % от общего времени

на занятие. Например, при хорошей организации занятия затраты времени на проведение заключительной части составляют примерно 5 мин (3-4 мин на заключительную часть и подведение итогов, 1-2 мин на построение, сообщение задач урока, упражнения на внимание и др. затраты). Содержание зависит от содержания двух предыдущих частей и характера последующих занятий. В данной части необходимо предусмотреть регуляцию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечить переход к новому виду деятельности. Для этого используется активный отдых; задания на переключение внимания; действия на коррекцию осанки; анализ и оценку знаний.

В *заключительной части* рекомендуется целенаправленно использовать упражнения на восстановление дыхания, внимания, расслабление, а также подвижные игры малой интенсивности. Такими средствами могут быть: чередующийся с ходьбой медленный бег, ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, различные виды фигурной маршировки, упражнения на внимание, расслабление, растягивающие упражнения и т. п. Содержанием данной части, кроме сказанного, являются такие типичные для физкультурных занятий компоненты, как уборка мест занятий, краткий анализ, сообщение домашнего задания и организованный уход из зала. Поэтому в конспекте должна быть представлена информация об итогах проведенного урока.

По необходимости в содержании заключительной части поясняется и конкретизируется домашнее задание с учетом решаемых задач на занятии. Должны содержаться конкретные задания, решаемые в результате самостоятельных занятий физическими упражнениями. Например, для развития силы ног ежедневно выполнять приседание на одной ноге по 2 серии до отказа (на левой и правой) с 3-минутным интервалом отдыха. Такое задание, как правило, более понятно школьникам, а, следовательно, и продуктивно. Содержание занятия необходимо дополнять ориентировочной системой собственных действий, направленных на руководство деятельностью занимающихся на занятии. Особенно важным является выбор эффективных

методов обучения и организации, а также дозировки упражнений. Дозировки упражнений обозначаются следующим образом: все передвижения в метрах или минутах; ОРУ, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжки, метания) количество раз; игры - время. При этом в записях нагрузка выражается по объему и интенсивности в совокупности.

Организационно-методические указания в конспекте характеризуют: методические приемы, используемые при обучении конкретным упражнением; методы обучения и методы активизации процесса физического воспитания; определение важных деталей техники; указания по предупреждению ошибок; методы организации занимающихся; порядок смены снарядов и мест занятий. Записи могут быть пояснены рисунком, чертежом. Качество организационно-методических указаний определяется по наличию и степени оправданности записей относительно методов организации занимающихся, планируемых интервалов отдыха, предполагаемой интенсивности и мощности работы, особенностей выполнения упражнений. Таким образом, в конспекте должны быть отражены методические вопросы организации и проведения занятия (организационно-методические указания).

В этих указания включаются методы организации занимающихся и указывается обеспечение страховки и помощи на занятии. Методы организации деятельности используются для того, чтобы обеспечить благоприятные условия обучения для всех занимающихся. С этой целью используют различные методы: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой. **Фронтальный** способ применим в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной - при проведении игр, общеподготовительных упражнений, при обучении бегу, простым движениям. Основными вариантами фронтального метода являются попеременное, посменное и поточное выполнение упражнений всеми занимающимися (в парах, тройках). **Групповой** метод заключается в том, что весь состав занимающихся выполняет задание по группам с учетом уровня подготовленности, обученности. **Индивидуальный** метод предполагает выполнение заданий каждым учеником отдельно. Групповой, индивидуальный

и **круговой** методы организации занимающихся используется в основной части занятия. Тренер варьирует методы организации в зависимости от поставленных задач и уровня подготовленности занимающихся.

В *методических указаниях* перечисляются методы обучения и приемы. Подбор методов осуществляется с учетом возраста, уровня подготовленности, степени овладения двигательным действием, сложности изучаемого движения и т. д. В процессе обучения используются две группы методов: *специфические и общепедагогические*. К специфическим методам относятся расчлененный и целостный методы. Расчлененный метод используется при обучении упражнениям повышенной сложности и в процессе совершенствования отдельных элементов техники. Целостный метод обучения применяется в процессе обучения простым по технике движений. Однако при использовании данного метода оказываются помощь, страховка и облегчаются условия. Группа общепедагогических методов включает словесные (названия упражнений, описание, объяснение, указания, распоряжение, команды и т. д.) и наглядные методы (показ упражнений, зрительные ориентиры, помощь и др.). Данные методы используются на первом этапе обучения двигательным действиям.

#### **4. Форма плана-конспекта занятия**

В первую графу таблицы «Части занятия» записываются название частей и время их продолжительности в зависимости от поставленных задач.

В графе «Содержание занятия» записываются все упражнения, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на занятии. При этом следует использовать терминологию. Количество и качество подобранных упражнений должно соответствовать поставленным задачам, степени обеспечения общей функциональной готовности к выполнению основной части занятия. Упражнения основной части должны способствовать решению поставленных задач.

В графе «Дозировка» напротив каждого упражнения записывается время,

отведенное на выполнение отдельного задания. Дозировка должна соответствовать методическим рекомендациям по развитию физических качеств, а также методической целесообразности распределения времени на решение задач.

В графе «Организационно-методические указания» должны быть раскрыты вопросы организации и проведения занятия.

Для составления плана-конспекта занятия предлагается следующая форма [1].

## ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ПЛАНА-КОНСПЕКТА

План-конспект урока физической культуры (учебно-тренировочного занятия) для учащихся (занимающихся)  
(указать класс или период подготовки)

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Тема урока (занятия): \_\_\_\_\_

Задачи:

1. Конкретные образовательные задачи по формированию знаний, двигательных умений и навыков, реально выполнимые на данном занятии.

2. Задачи на развитие физических качеств.

3. Оздоровительные или воспитательные задачи.

Место проведения: спортзал (зал бокса, борьбы) № школы (адрес)

Время проведения: \_\_\_\_\_

Оборудование: гимнастическая стенка, маты и др.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, гандбольные) мячи – кол-во шт.; свисток, секундомер, магнитофон, скакалки и т. д.

Проводящий: Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_

Части занятия них продолжитель ность	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовитель ная часть, время в зависимости от поставленных задач	Построение, приветствие	мин	Методические указания учителя
	Сообщение задач	мин	Формирование мотивации к учебной деятельности, объяснение

	Строевые упражнения: Ходьба Бег Беге заданием: 1.2. 3.	мин мин мин мин	Методические указания в процессе выполнения упражнения
	Перестроение		Способ. Схема
	Комплекс ОРУ описывается с учетом гимнастической терминологии: без предметов, в парах, с предметами	кол-во повторений	Особенности выполнения упражнения. Способы выполнения. Требования к выполнению упражнения
	Перестроение		Способ. Схема
Основная часть, время в зависимости от задач	Формулировка первой образовательной задачи. Последовательность обучения двигательному действию. 1. 2. 3. Формулировка второй задачи И т. д. Подвижные игры или эстафеты: описание содержания игры, подведение итогов построение, перестроение	мин мин мин мин	Методы обучения и активизации занимающихся. Методические приемы. Методы организации деятельности занимающихся. Возможные типичные ошибки. Конкретные организационные указания. Типичные ошибки. Указать способ
Заключительная часть время в зависимости от задач	Ходьба. Упражнение для снятия стрессового состояния: построение, подведение итогов. Домашнее задание. Организованный выход из зала	мин	Методические указания, способ выполнения. Проверить, чему научились занимающиеся. Значимость домашнего задания. Типичные ошибки

## 5. Разработка плана-конспекта урока по физической культуре

План-конспект урока завершает систему планирования учебного материала. Он является наиболее конкретным документом. Его отличает детализация задач, содержания и организационных моментов. Конспект разрабатывается на основе поурочно-тематического плана и представляет собой сценарий планируемого урока. В нем тесно взаимосвязаны стороны

занятия - содержательная, методическая и организационная, которые в комплексе обеспечивают решение намеченных задач. *Содержательная сторона* определяется программой и предшествующими документами планирования; *методическая* - особенностями занимающихся, характером упражнений, опытом и уровнем подготовки учителя; *организационная* - оптимальным соотношением и взаимодействием в условиях конкретной площадки содержательной и методической сторон. **Целью** разработки плана-конспекта является определение оптимального варианта содержания и построения урока.

Для достижения этой цели необходимо выполнить ряд действий:

- уточнить (детализировать) сформулированные в поурочно-тематическом, четвертном планах учебно-воспитательные и оздоровительные задачи;
- оценить результаты обучения и воспитания на предыдущих занятиях;
- определить систему учебных заданий и дозировку упражнений;
- выбрать методы и методические приемы, адекватные задачам и содержанию урока;
- определить способы обратной связи (опрос, проверка выполнения и др.);
- определить способы перемещения учащихся по площадке;
- подобрать наглядный дидактический материал и определить характер работы с инвентарем и оборудованием;
- распределить учебное время между конкретными видами деятельности учителя и учеников.

Существенным фактором, влияющим на содержание и структуру урока, является *планирование типа урока*. На сегодня в методической литературе достаточно хорошо описаны два типа урока - комплексный и предметный. **Комплексный** урок предполагает решение задач на основе нескольких видов двигательной деятельности, **предметный** на основе одного вида деятельности (спорта).

Планирование комплексного урока выигрывают у предметных по эмоциональности, разносторонности влияния на организм, овладении широким кругом двигательных навыков и умений.

Подробнее рассмотрим особенности планирования уроков. Прежде всего, если это комплексные уроки, то объединение в одном уроке различных упражнений не должно носить формального характера, а должно отвечать определенным правилам. Во-первых, на таких уроках один из разделов всегда выступает главным; к нему подбираются упражнения из ранее пройденного раздела (для повторения) и из раздела, который предстоит изучать в будущем, (с целью подготовки к его усвоению) в виде вспомогательного материала. Во-вторых, подобранный материал должен органически сочетаться со стержневым разделом. Например, ускорения, различные способы бега и прыжков не будут выглядеть искусственно подобранными на уроках, где преимущественно изучается раздел спортивных игр, а штрафные броски баскетбольного мяча не нарушают логики гимнастической эстафеты с набивными мячами на уроках со стержневым материалом по гимнастике. Эти же упражнения могут успешно выполнять задачу подготовки к освоению спортивных игр, а на игровых уроках повторение акробатических элементов будет содействовать усвоению запланированных игровых приемов.

В-третьих, вспомогательный материал может не выделяться в отдельную группу, а становиться фрагментом подготовительной или даже заключительной части урока. В-четвертых, вспомогательный материал может быть предметом индивидуальных заданий на уроке и заданий на дом.

Основным содержанием предметного урока является материал какого-либо одного видового раздела программы. Структурно такие уроки более просты и методика их планирования приближена к методике планирования тренировочных занятий. Разработка таких уроков может быть актуальной для учащихся среднего и старшего школьного возрастов.

Деление уроков на *комплексные* и *предметные* отражают

содержательную сторону, для выражения *методической* стороны урока мы предлагаем выделять обучающие, развивающие и контрольные уроки. **Обучающие** уроки основываются на методике обучения двигательным действиям и в соответствии с этапами обучения могут решать задачи ознакомления, изучения, совершенствования.

**Развивающие** - основываются на методике развития отдельных сторон личности занимающегося. Так, уроки с большим объемом усвоения теоретического материала, созданием условий для творческой деятельности учащегося, например в создании индивидуальных программ развития и т.п. относятся к категории интеллектуально - развивающих. Занятия, построенные на методике развития физических качеств, характеризуются как *кондиционно-развивающие*, а занятия, основной задачей которых является формирование мотиваций и интереса к занятиям физической культурой, определяются как *интенционно-развивающие*. Интенционно-развивающий тип урока воздействует на мотивационно-потребностную сферу личности школьника (потребности, мотивы, эмоции, восприятие).

На уроках контрольного типа преимущественными будут методы оценивания достигнутых учащимися результатов в физкультурной деятельности степени освоения техники двигательных действий, усвоения комплекса теоретических знаний, степени развития психомоторных способностей и др.

Широкое внедрение в школьную практику элементов различных оздоровительных систем, уроков, направленных на профилактику, все более распространяющихся, отклонений в развитии ребенка (ОРЗ, осанка, стопа), предопределило появление еще одного типа урока - **оздоровительного**. Методически такой урок может воздействовать как на организм в целом, так и на отдельные органы и системы. Содержательно оздоровительные уроки также могут быть *комплексными и предметными*, причем в предметных уроках могут использоваться различные оздоровительные системы - йога, ритмика, ушу и др.

Отметим сюжетно - ролевые уроки для младших школьников. По

нашей классификации, их можно отнести к комплексным интенционно-развивающим урокам. Положительная эмоциональная обстановка на уроке обеспечивает каждому ученику возможность добиться успеха, испытать чувство удовлетворения и радости от всей деятельности. Новизна таких уроков достигается созданием определенной, запланированной учителем и неожиданной для учащихся ситуации, например, полета в космос или путешествия по сказке и др., своеобразием ситуации, включением песен, музыки, элементов речитатива.

Следующий этап работы над конспектом - это *формулирование задач*. В формулировании задач с максимальной определенностью отражаются конечные результаты учебной деятельности. Как правило, на урок формулируются 1 главная и 2-3 вспомогательные задачи. Главная задача логически связана с типом урока. Если урок обучающий, то формулирование задачи начинается со слов - ознакомление, разучивание и т.д., далее следует наименование конкретного элемента или двигательного действия. Например: закрепление техники метания мяча на дальность с места. При развивающем типе урока, главная задача начинается со слова "развитие", далее следует конкретизация физического качества и какими средствами будет развиваться качество. Например, развитие силовых способностей средствами атлетической гимнастики. Оздоровительные задачи предполагают формулирование со СЛОВ «профилактика», «укрепление» и др.

После тщательного продумывания и формулирования задач планируется основная часть урока. Это осуществляется путем подбора упражнений, разработки методики их использования и организации учащихся для решения намеченных задач. При планировании основной части урока следует руководствоваться логикой развертывания физиологических и психологических процессов, разумной взаимосвязью учебных заданий и целесообразностью применяемых средств и методов реализации учебного процесса.

Важным моментом в разработке основной части урока является *определение методов* организации учащихся и способов управления ими при Также должны быть названы методические приемы раздачи и сбора мелкого инвентаря. Необходимо наметить способы текущей проверки и оценки знаний, умений и навыков.

Правильное определение задач и средств подготовительной части урока может быть обеспечено лишь тогда, когда установлено содержание основной части. Методические приемы и упражнения подготовительной части урока необходимо разнообразить от занятия к занятию.

В заключительной части особое внимание уделяется формам подведения итогов деятельности и переключения внимания детей на работу по другим предметам и определения домашних заданий.

Современные исследования последних лет показывают, что структурная организация урока не должна ограничиваться только моделью с выделением подготовительной, основной и заключительной части. Имеются примеры организации урока и без традиционного деления на части, например, развивающие занятия могут быть построены по типу подготовительной части и т.д. Однако такое нетрадиционное построение занятия требует достаточно высокого уровня педагогического мастерства, поэтому такие подходы к планированию и организации урока мы можем рекомендовать лишь наиболее подготовленным тренерам.

### ***Методика разработки плана-конспекта занятия***

Рассмотрев сущность плана-конспекта, следует акцентировать внимание на технологии разработки документа оперативного планирования. Эффективность обучения на занятии будет зависеть от того, как разработан план-конспект.

План-конспект разрабатывается в два этапа [1]. На первом этапе разрабатывается промежуточный план (черновой вариант), в котором по горизонтали выносятся задачи занятия, а по вертикали - методика их

решения с обозначением состава средств, методов и форм организации. На втором этапе разрабатывается собственно план-конспект. Здесь с учетом условий, в которых будет проводиться занятие и в соответствии с его функциональными частями, планируется целостная методика проведения занятия. Кроме этого, в логике решения учебных задач отрабатываются организационные связи частей и элементов занятия, обозначается наличие необходимого инвентаря и оборудования, проектируется его распределение по площади зала. На данном этапе специалисту необходимо выполнить комплекс взаимосвязанных конкретных следующих действий:

1. Сформулировать задачи и последовательность их решения на основе рабочего плана. Степень конкретизации каждой поставленной задачи должна быть такой, чтобы обеспечить реальную возможность ее решения в идеале на данном занятии либо на нескольких ближайших. В случае если задача рассчитана на перспективу, то для каждого из них выделяется такая по объему составляющая часть задачи, которую можно решить на отдельном занятии.

2. Определить время и детально разработать содержание основной части, на которой должны решаться конкретные специфические задачи занятия. Для этого тщательно подбираются физические упражнения по каждой поставленной задаче.

При этом по всем упражнениям определяется соответствующая нагрузка (число повторений, затраты времени, темп или скорость выполнения, интервалы отдыха и т. п.). Физические упражнения в основной части тренировки дифференцируются в случае возрастных программных различий учащихся. К примеру, на тренировке по гимнастике (черлидингу) планируется по два снаряда: у мальчиков, предположим, перекладина и опорный прыжок, у девочек - акробатика и лазание по канату.

Таким образом, при составлении плана-конспекта важно добиться, чтобы содержание, нагрузка, методика и организация занятия полностью соответствовали оптимальной реализации конкретных задач. В идеале

соответствие должно быть таким, чтобы по разработанности основной части можно было определить, на каком этапе обучения данному движению находятся учащиеся. Во второй графе записываются упражнения в соответствии с очередностью их выполнения (начиная с начального построения), а также действиями учителя (сообщение задач урока и теоретических сведений).

3. Разработать комплекс физических упражнений для подготовительной части и определить нагрузку для каждого упражнения (обычно это количество повторений или продолжительность выполнения в минутах). Причем вначале подбираются упражнения специальной (если это предусматривается), а затем - общей разминки. Такая последовательность обусловлена тем, что конкретные задачи, как правило, решаются в основной части урока и поэтому для подготовки занимающихся планируется специальная разминка. Определив же специальные упражнения, набор которых все-таки ограничен, затем легче выбрать из огромного арсенала ОРУ наиболее целесообразные с точки зрения обеспечения требований всестороннего физического развития занимающихся. При записи ОРУ для каждого из них указывается его порядковый номер, исходное положение (И.П.), а также движение на каждый счет, обычно на 2, 4, 8. Например: И. П. - основная стойка (О. С.)

- 1) руки на пояс;
- 2) руки к плечам;
- 3) руки вверх;
- 4)-5) два хлопка над головой;
- 6) руки к плечам;
- 7) руки на пояс;
- 8) исходное положение.

4. Определить содержание заключительной части. В этой части обязательно должны планироваться физические упражнения умеренной интенсивности для приведения организма учащихся в оптимальное для

последующей деятельности состояние.

Записи в содержании занятия должны быть краткими, но достаточно полными по смыслу. Допустимы сокращения слов, но лишь принятые в русском языке и гимнастической терминологии.

5. Уточнить нагрузку по разделам содержания и частям занятия. Уточненные величины нагрузки по каждому упражнению, разделу и части урока отмечаются в графе «Дозировка упражнений». При ее определении важно последовательно выдерживать требования структурного построения занятия и его основного принципа - постепенного наращивания нагрузки с ее снижением к концу занятия. Поэтому отсутствие в заключительной части двигательного компонента, а тем более самой этой части, что нередко встречается на практике, расценивается как грубое нарушение физиологической и педагогической закономерностей построения занятия.

Разработка плана-конспекта состоит из определения и записи в графе «Организационно-методические указания» наиболее важных указаний по тем разделам, отдельным заданиям и конкретным упражнениям, которые требуют соответствующего внимания учащихся, а также самого тренера-преподавателя.

Выполнив все действия, перед заключением желательно вновь просмотреть план-конспект и при необходимости уточнить, согласовать те или иные составляющие плана, обозначить дату и место проведения урока, оборудование, инвентарь, учебные пособия.

## **7. Обеспечение безопасности на занятиях**

На занятиях для предотвращения травм преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения, соблюдать правила занятий, а также использовать современные методы обучения, помощи и страховки [6].

*Причины травматизма* могут быть следующие:

1. Нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины.

2. Нарушение методики обучения.
3. Слабая воспитательная работа с учащимися.
4. Отсутствие страховки или неумелое её применение.
5. Плохое материально-техническое обеспечение занятий.
6. Нарушение санитарно-гигиенических условий.
7. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля.

Для профилактики травматизма значение разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Чтобы избежать перенапряжения мышц, необходимо проводить разминку с учётом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие мускулатуры путём многократного выполнения самых разнообразных упражнений предупреждают появление многих травм. Особое внимание при этом следует уделять укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы повреждаются чаще всего.

*К травмам на занятиях могут привести следующие факторы:*

- 1) форсированная подготовка гимнастов;
  - 2) чрезмерные нагрузки;
  - 3) неумение обеспечить отдых на занятиях и после них;
  - 4) недооценка регулярной работы над техникой;
  - 5) включение в тренировку упражнений, к которым ученик не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.
- К травматизму могут привести: проведение занятий без преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие дисциплины, чувства ответственности и серьёзного отношения к занятиям.

*Страховка* - готовность преподавателя, тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму.

*Помощь* - приём, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Она может быть оказана в виде:

- а) проводки- поддержание гимнаста на протяжении всего движения;
- б) толчка - необходим для увеличения фазы полёта, придания большего вращения, изменения направления полёта;
- в) поддержка - необходима при выполнении упражнений и для устойчивости при приземлениях.

*Самостраховка* - наиболее часто применяется учеником для самостоятельного выхода из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном это умение падать так, чтобы не получить травму.

Основные требования к страховке и помощи:

1. Страхующий должен отлично знать технику и особенности выполняемых элементов.

2. Преподавателю следует учитывать морально-волевые качества и физические возможности каждого занимающегося, он должен знать, как подбодрить нерешительного, компенсировать недостатки в технике и физическом развитии.

3. При занятиях с женскими или детскими группами необходимо создать условия для мягкого приземления.

4. Если ученику по ходу выполнения упражнения угрожает опасность, его нужно предупредить. Чаще всего пользуются восклицанием «Ап!», которое может означать: «Внимание, опасность!»

5. При групповой страховке каждому даётся конкретное самостоятельное задание.

6. Страхующий должен точно знать, что будет делать ученик, а тот, в свою очередь, всегда должен выполнять именно то, что запланировано.

7. Надёжность страховки - самое главное условие её действенности

**Страховка, помощь, самостраховка** - это достаточно сложные двигательные действия, обучение которым нужно вести в логической последовательности одновременно с изучением соревновательных

упражнений в течение всей спортивной деятельности.

Особое внимание следует уделять обучению взаимной помощи и страховке. Взаимообучение должно стать нормой проведения каждого занятия. Оно повышает плотность занятия, облегчает деятельность преподавателя, тренера и даёт ему возможность целесообразнее управлять ходом тренировки, а ученикам помогает быстрее осваивать технику выполнения упражнений.

Для овладения приёмами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

***Основные правила падений:***

- 1) группироваться, не падать плашмя;
- 2) напрягаться, если падение произошло;
- 3) учитывать ориентацию в пространстве, так как в сложно-координационных видах спорта она неоднородна;
- 4) неблагоприятные метеорологические условия также определяют специфику травм в каждом конкретном виде спорта.

Причины возникновения травм в группе сложно-координационных видов спорта весьма разнообразны и в большинстве своем зависят от специфики конкретного вида спорта, особенностей организации и научно-методического и материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Ошибки организационно-методического характера заслуживают особого внимания со стороны преподавателя (тренера), так как являются одной из причин возникновения травм всем занимающимся. Кроме того, он не может обеспечить и надежную страховку во время выполнения упражнений.

**Меры профилактики.** Профилактика травм опорно-двигательного аппарата в гимнастике непосредственно связана с выполнением упражнений, сложных по координации и требующих физической и функциональной подготовленности занимающихся. Необходимы следующие *меры профилактики травм:*

1. Страховка учащихся (спортсменов). При этом страхующий не должен допустить падения, а если падение неминуемо - смягчить силу удара правильной амортизацией движения. Кроме того, преподаватель (тренер) должен познакомить учащихся с техникой самостраховки, научить правильному падению и добиться того, чтобы в совершенстве владеть этими приемами.

2. Проверка состояния места приземления и обуви.

3. Санитарно-гигиенический контроль за залом. В первую очередь нельзя допускать перегрузки зала занимающимися. Так, норма площади в гимнастическом зале на одного занимающегося должна быть не менее 6 м<sup>2</sup>.

4. Проверка одежды и обуви учащихся. Лёгкие и удобные костюмы, а также обувьюного спортсмена - одно из условий безопасности во время занятий. Особое внимание уделяется личной гигиене учащихся, в частности причёске (волосы должны быть аккуратно подобраны).

5. Постоянный контроль за состоянием здоровья.

Поскольку почти половина всех травм опорно-двигательного аппарата в гимнастике связана с недостаточной подготовленностью учащихся (спортсменов), преподавателю (тренеру) следует уделять особое внимание тщательности выполнения отдельных элементов упражнений, постепенно переходя к более сложным комбинациям.

Спортивная гимнастика (черлидинг) относится к категории сложно-координационных видов спорта, характеризующихся сложной формой упражнений преимущественно прыжкового характера, большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений

Основными травмирующими факторами являются организационно-методические ошибки, плохое оборудование зала, а также ошибки в технике исполнения, психоэмоциональная неустойчивость, низкий уровень общей физической подготовленности и другие.

## Литература

1. Максименко, А. М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательной школе: учеб. пособие / А. М. Максименко. - М., 2002. - 88 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана; авт.-сост. Г. И. Погодаев. - М., 2000. - 496 с.
3. Ромашова, Л. Т. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: учеб. пособие / Л. Т. Ромашова, Р. М. Тухватулин, Т. К. Комарова. - Смоленск, 1993. - 60 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М., 2010. - 480 с.
5. Мельникова, Ю. А. Оперативное планирование занятий физической культуры: учеб. пособие / Ю. А. Мельникова, А. С. Гречко. - Омск: СибГУФК, 2007. - 40 с.
6. Башкиров, Ю. В. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 177 с.
7. Должиков, И. И. Урок физической культуры в начальной школе: Как планировать / И. И. Должиков. - М., 1996. - 40 с.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

урока № \_\_\_\_\_ по физической культуре для учащихся 10-11 лет

Задачи урока:

1. **Совершенствовать** акробатическую комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, перекатом назад, встать.
2. **Совершенствовать** технику опорного прыжка способом ноги врозь, через козла в ширину.
3. **Воспитывать** морально-волевые качества, устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Инвентарь:** гимнастический козел, маты, скакалки, обручи, свисток, малые мячи – 5, баскетбольные мячи – 5

Части Время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b> <b>8-10</b> <b>мин</b>	До звонка учащиеся подготавливают места для занятий		Под руководством преподавателя
	Построение Приветствие		По звонку, в одну шеренгу
	Мотивация		<i><b>Сегодня на уроке будете работать по отделениям, в которых я назначу ответственных. В ходе урока выборочно оценю, а лучшему отделению выставлю оценки в журнал.</b></i>
	Повороты: А) направо Б) налево В) кругом	1 раз 1 раз 2 раза	<i><b>Внимание!</b></i> <i>Напра-во! Раз-два.</i> <i>Нале-во! Раз-два.</i> <i>Раз-два. Добиться четкости выполнения одновременно всем классом</i>
Ходьба		<i>В обход налево, шагом марш! Смотреть вперед,</i>	

		спина прямая, идти с носка, лопатки соединить
Ходьба с использованием звуковой сигнализации: 1 свисток – ходьба на носках, руки вверх; 2 свистка – ходьба на носках, руки в стороны 3 свистка – ходьба на носках, руки вперед		<i>Внимание! Слушать сигналы.</i> Способствовать воспитанию внимания, чувства ритма. Смотреть на руки, ладони вовнутрь, пальцы прижаты, руки точно вверх. Смотреть вперед, не наклоняться, ладони вниз, пальцы прижаты. Вперед не наклоняться, руки не опускать, ладони вовнутрь, пальцы прижаты
Бег	1 – 2 минуты	<i>Внимание! Бегом, в медленном темпе, марш!</i> Бежать с носка, сохраняя дистанцию 2 шага
Ходьба		<i>Внимание! Шагом марш! Лево-лево!</i> Дыхание свободное
Перестроение		<i>Налево, в колонну по 4, дистанция и интервал 2 шага, марш! На месте, стой! Раз-два</i>
КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ  И.П.-О.С. 1-руки вверх, правая назад на носок 2-и.п. 3-4-то же с левой 5-выпад правой вперед, руки в стороны 6-и.п. 7-8-то же с левой 9-наклон влево, пр.рука вверх, лев.- скрестно перед собой 10-и.п. 11-12-то же вправо	4х16 счетов	На 16 счетов, фронтальный метод, одновременный вариант <i>Внимание! С правой, за мной, начи-най!</i> (Вести счет с методическими указаниями)  Смотреть на руки, нога прямая  Потянуться вверх, ладони вовнутрь Выпад глубже, руки прямые на уровне плеч, ладони вниз, пальцы

	<p>13-наклон вперед, руки вперед</p> <p>14-присед, руки вперед</p> <p>15-наклон вперед, руки вперед</p> <p>16-прыжком на двух, поворот на 90 град.</p>		<p>прижаты</p> <p>Наклон точно в сторону, глубже, смотреть на руку</p> <p>На счет 12 повернуться вправо на 90 градусов</p> <p>Присед глубже. Коснуться пальцами (ладонями) пола.</p> <p>Ноги не сгибать</p>
	<p>Ходьба на месте</p> <p>Перестроение</p>		<p><i>Внимание! На месте, шагом марш!</i></p> <p><i>В обход налево, в колонну по одному марш! Первое отделение – указатель 1, второе – 2 и т.д.</i></p> <p><i>Стой! Раз-два.</i></p> <p><i>Приступить к заданию</i></p>
<p><b>II</b></p> <p><b>8-10</b></p> <p><b>мин</b></p>	<p><b>СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ АКРОБАТИЧЕСКУЮ КОМБИНАЦИЮ</b></p> <p>1.Акробатическая комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках, перекатом назад встать (выполнение в целом).</p>	<p>4- 5 минут</p>	<p>Фронтальный метод, одновременный вариант</p> <p>При кувырке держать группировку, при стойке на лопатках – ноги вместе, носки оттянуты, закрепить</p>

<p><b>СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ТЕХНИКУ ОПОРНОГО ПРЫЖКА</b></p> <p>1. Вскок на козла с помощью</p> <p>2. Вскок с небольшого разбега (с 3-4 шагов)</p> <p>3. Вскок на козла в упор присев, соскок прогнувшись</p>	<p>4-5 минут</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Поточный вариант фронтального метода</p> <p>Обеспечить страховку (бедро и плечо) – при наскоке, при соскоке – спина и грудь</p> <p>Толчок уверенный, жесткий. При соскоке прогнуться, приземление мягкое, точное. При разбеге – согласованная работа рук и ног</p>
<p><b>ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p>1. Прыжки в шаге через набивные мячи</p> <p>2. Прыжки на двух, вращая скакалку</p> <p>3. Прыжки на двух, вращая обруч</p> <p>4. Прыжки на двух, подтягивая колени к груди</p> <p><b>ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА</b></p> <p>1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди</p> <p>2. ловля и передача отскочившего от стены мяча</p> <p>3. Ловля и передача мяча в положении сидя на полу на расстоянии 2-3 метров друг от друга</p>	<p>4-5 минут</p> <p>7 подходов</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> <p>3x10 раз</p> <p>4-5 минут</p>	<p>Поточный вариант</p> <p>Колено маховой ноги выше, согласованная работа рук и ног</p> <p>В максимально быстром темпе</p> <p>То же</p> <p>Энергичный толчок, подтянуть колени к груди, сгруппироваться</p> <p>Посменный вариант. В парах. Согласованное движение рук и ног, при передаче потянуться за мячом, при ловле сделать уступающее движение; выполнять резким, отрывистым движением, при ловле – пальцы образуют «воронку». Точная передача партнеру, мяч ждать (вытянутые руки вперед)</p>

<p><b>III</b> <b>2-3</b> <b>МИН</b></p>			
	<p><b>МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА</b> 1.Метание с места, стоя боком по направлению метания, в цель</p> <p><b>УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА</b> 1.Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой 2.Поднимание и опускание из положения лежа на животе, руки за головой 3.Опускание ног из стороны в сторону из положения лежа на спине, ноги вперед</p> <p>Перестроение</p>	<p>4- минут</p> <p>4-5 мин</p> <p>Д-20 раз М-30 раз</p> <p>То же</p>	<p>Одновременный вариант. Руку с мячом отводить назад на уровне плеча, положение «натянутого лука». Хлестообразное движение кистью точно в цель</p> <p>Одновременный вариант</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, пятки от пола не «отрывать»</p> <p>Прогнуться как можно больше Ноги держать вместе, класть медленно под прямым углом по отношению к туловищу.</p> <p>Переход осуществляется так: Команды – <i>Внимание! Становись! Напра-во! В отделениях, становись! Ровняйся! Смирно! В</i></p>

	Построение	<p><i>колонну по одному, по росту шагом, марш! На месте стой! Раз-два. Нале-во! Раз-два.</i></p> <p>Остановить в левом нижнем углу спортивного зала.</p>
	Подведение итогов урока	<p>Оценить работу учащихся, за акробатику и опорный прыжок, выборочно поставить оценки, объяснить, почему такие</p>
	Домашнее задание	<p>Поднимание прямых ног из положения лежа на спине.          Мальчики – 90-95 раз,          Девочки – 80-85 раз в неделю</p>
	Организованный уход из зала	<p>Инвентарь убрать организованно перед построение</p>

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 5**  
**(подвижные игры, шестилетки)**

**Задачи:**

1. Закрепить построение в колонну по одному через игровое упражнение «Быстро встань в колонну»
2. Повторить перебрасывание мяча друг другу через игру «Передал-садись!»
3. Развивать прыгучесть, координацию движений, ловкость через игру «Удочка»
4. Развивать речь, слух, память через игру «Затейники»
5. Воспитывать чувства товарищества. Коллективизма, уважения друг к другу

Инвентарь и оборудование: бубен, два волейбольных мяча, веревочка с мешочком песка на конце

Части урока, время	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1. 5-6 мин.	Построение в колонну по одному	30 секунд	Создать мотивацию урока
	Закрепить построение в колонну по одному через игровое упражнение <b>«Быстро встать в колонну»:</b> А) построение детей на игру Б) объяснение игрового упражнения В) правила Г) проигрывание Д) итог игры	2-3 минуты  2-3 раза	Карточка № 1

2. 22-25 мин.	Повторить перебрасывание мяча друг другу через игру <b>«Передал – садись»:</b> А) построение детей на игру Б) объяснение игрового упражнения В) правила Г) проигрывание Д) итог игры	4-5 минут  2-3 раза	Карточка № 2
	Подвижная игра <b>«Удочка»:</b> А) построение детей на игру Б) объяснение игрового упражнения В) правила Г) проигрывание Д) итог игры	3-4 минуты	Карточка № 3
3. 5-6 мин.	Игра мелкой подвижности <b>«Затейник»:</b> А) построение детей на игру Б) объяснение игрового упражнения В) правила Г) проигрывание Д) итог игры	3-4 минуты	Карточка № 4
	Построение. Итог всего урока. Домашнее задание	1 минута	Запомнить свое место в строю

**План-конспект учебно-тренировочного занятия № 5  
по волейболу для групп начальной подготовки**

**Задачи:**

1. Продолжать изучение техники выполнения верхней прямой подачи.
2. Закрепить технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху
3. Способствовать развитию ловкости, скоростно-силовых качеств с помощью упражнений с набивными мячами.

**Дата проведения:** 5 сентября 2015 года

**Место проведения:** спортивный зал школы № 65

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи, набивные мячи (800 гр), волейбольная сетка, секундомер, свисток.

<b>Части занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
Подготовительная часть, 20 мин	1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2 мин	Добиваться единой формы и дисциплины
	2. Напоминание о технике безопасности при выполнении заданий урока	30"	
	3. Ходьба	30"	Дистанция 2 шага
	4. Бег	3 мин	Темп средний
	5. Ходьба с восстановлением дыхания	30"	Руки вверх - вдох, вниз - выдох
	6. Упражнения в движении: а) ходьба с перекатом с пятки на носок; б) и.п. - руки к плечам: 1-4 круги		

	<p>руками вперед под каждый шаг, 5-8 то же назад;</p> <p>в) и.п. - руки в стороны: 1-4 круги предплечьями вперед, 5-8 то же назад;</p> <p>г) и.п. - руки перед собой «в замок»: 1-8 кругов в лучезапястных суставах;</p> <p>д) ходьба в полуприседе;</p> <p>е) перемещение приставным шагом правым, левым боком;</p> <p>ж) ходьба скрестным шагом правым, левым боком;</p> <p>з) перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком с имитацией верхней передачи.</p>		
	<p>Ходьба с восстановлением дыхания</p>	<p>30" по 6-8 раз</p>	<p>Вперед не наклоняться, подъем на носки максимальный. Амплитуда максимальная. Темп средний. Амплитуда максимальная. Темп средний. Упражнение выполняется без подсчета. Не наклоняться. Не подпрыгивать. Темп быстрый. Руки вверх - вдох, вниз - выдох <sub>л</sub></p>
<p>8. Ходьба</p>		<p>30"</p>	<p>Руки вверх - вдох, вниз - выдох</p>
<p>9. Перестроение поворотом в движении</p>		<p>30"</p>	<p>В колонну по 2. Интервал и дистанция - 2 шага, вытянутые руки</p>

Основная часть, 60 мин	10. Упражнения с набивными мячами в парах на месте: а) и. п. - стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч перед грудью держат оба партнера. Встречные передачи мяча двумя руками от груди; б) и. п. - стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч у 1 номера вверху. Бросок мяча через себя партнеру; в) и. п. - стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч перед грудью. Бросок мяча с поворотом туловища; г) и. п. - сед ноги врозь, мяч за головой. Бросок мяча из-за головы; д) и. п. - лежа на животе, мяч вверху. Бросок мяча назад-вверх	8-10 раз	Начало выполнения по сигналу тренера. Расстояние между партнерами 2-3 м. Траектория мяча у одного учащегося выше. Предварительный наклон вперед. Бросок вверх назад, высота броска 1 м. Поворот энергично в удобную и неудобную стороны, поочередно. Поворот туловища максимальный, стопы от пола не отрывать. Расстояние 3 м. Бросок кистями, номера меняются местам. Поймавший мяч, принимает и.п. на месте бросающего. То же
		6-8 раз	
	1. Закрепление техники выполнения приема и передач мяча двумя руками сверху. а) передача мяча над собой на месте; б) передача мяча над собой в движении; в) прием мяча после передачи партнера; г) передача 2-мя руками сверху над собой, присед, передача партнеру; д) передача мяча в прыжке партнеру;	2 мин 2 мин 2 мин 3 мин 2 мин 3 мин	Упражнения выполняются в парах, у каждой пары мяч. Каждый игрок выполняет по 10 передач, двигаясь вправо и влево, вперед, назад. Высота передач 2,5-3 м. Акцентировать внимание на положении рук и ног. Первый игрок выполняет передачу, а второй игрок выполняет точный прием в зависимости от ситуации

	<p>е) передача мяча вправо - влево</p>		
	<p>2. Обучение технике выполнения верхней прямой подачи: а) объяснение техники выполнения верхней прямой подачи; б) показ; в) имитация техники выполнения верхней прямой подачи в парах; г) выполнение подач в парах; д) выполнение подач изученным способом через сетку, во встречных колоннах</p>	<p>1 мин  1 мин 1 мин  3 мин  15 мин</p>	<p>Акцентировать внимание на замахе, на высоте подбрасывания мяча и положении руки и кисти при подаче. Расстояние между игроками 3-4 м. Игроки в 3-х зонах принимают мяч и после передачи уходят в конец колонны. Игроки, подавшие мяч, тоже становятся в конец колонны. Выполнить подачу с обеих сторон площадки, прием мяча по ситуации</p>
	<p>3. Игра «Лапта волейболиста» Игрок выполняет подачу и бежит вокруг площадки, возвращаясь на свое место. Игроки принимающей команды разыгрывают между собой мяч, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок подававшей команды бежит по периметру площадки</p>		<p>Назначить помощников для соблюдения всех правил и подсчета очков. Игроки одной команды располагаются на площадке, другая команда - на лицевой линии своей площадки. Как только игрок вернется на свое место, розыгрыш мяча прекращается. В конце игры подсчитывается общее количество передач, которые сделала команда. Затем играющие меняются ролями. За каждую неудачно выполненную подачу противника команда получает 10 передач. Игроки, передающие мяч, не могут его терять, пользоваться повторной передачей между одними и</p>

			теми же игроками. За это снимается 5 передач. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач на своей площадке
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	15 мин	Акцентировать внимание учащихся на выполнении изученных технических действия. Подвести итоги игры, назвать победителей, определить лучших игроков
Заключительная часть	1. Построение в шеренгу.	2 мин	1 «В одну шеренгу становись» Руки вверх - вдох, вниз- выдох
	2. Ходьба.		По сигналу зажимают и открывают глаза. Определяются изменения на площадке. Тренер спрашивает об изменениях.
	3. Игра «Жмурки»: занимающиеся зажимают глаза, тренер меняет расположение мячей, затем они определяют точное расположение мячей.	3 мин	Зажимать глаза крепко на 3-4 с, игру можно повторить.
	4. Подведение итогов занятия. Анализ допущенных ошибок, выставление оценок. Домашнее задание: прыжки со скакалкой 3 подхода по 50 раз, имитация верхней прямой подачи.	3 мин	Отметить лучших учащихся в течение занятия, определить типичные ошибки: постановки руки и кисти при подаче мяча, при передаче мяча ноги не сгибаются в коленных суставах и т. д.
5. Организованная уборка инвентаря.	2 мин	Дежурные убирают инвентарь. «Направо, налево! На выход из спортивного зала - шагом марш»	
6. Организованный выход из зала			