

***СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗАНЯТИЙ.***

***ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ  
ОБУЧЕНИЯ.***



## ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ :



# СТРУКТУРА УРОКА.



## **ВВОДНО – ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10-12 мин.**

ОРГАНИЗОВАТЬ УЧАЩИХСЯ, СООБЩИТЬ ЗАДАЧИ  
УРОКА, ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К  
ПРЕДСТОЯЩЕЙ НАГРУЗКЕ.

СОДЕРЖАНИЕ: ЭЛЕМЕНТЫ СТРОЯ,  
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕСТРОЕНИЯ, ХОДЬБА В  
СОЧЕТАНИИ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ  
РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, БЕГ, ПРЫЖКИ,  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ.



## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 25 -30 МИН.**

**РЕШЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ УРОКА – ИЗУЧЕНИЕ  
НОВОГО МАТЕРИАЛА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
ПРОЙДЕННОГО, ОВЛАДЕНИЕ УЧАЩИМИСЯ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, РАЗВИТИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.**

**СОДЕРЖАНИЕ: ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ, ЛАЗАНИЕ,  
ПЕРЕЛАЗАНИЕ, ВИСЫ, РАВНОВЕСИЕ,  
АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ.  
(МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ ДАННОГО КЛАССА).**





- **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 3 МИН.**
- ПЕРЕХОД ОТ НАПРЯЖЕНИЯ И ВОЗБУЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННОГО ЗАНЯТИЯМИ ВО ВТОРОЙ ЧАСТИ УРОКА, К СПОКОЙНОМУ СОСТОЯНИЮ, ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.
- СОДЕРЖАНИЕ: ПОСТРОЕНИЕ, ХОДЬБА, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ, ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГА УРОКА, ОРГАНИЗОВАННЫЙ УХОД ИЗ ЗАЛА.



# ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ





**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
РАЗРАБОТАННЫХ  
КОМПЛЕКСОВ  
УПРАЖНЕНИЙ**

# РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ



# РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ



# РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ



# РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ



# РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ



# РАЗВИТИЕ СИЛЫ



# РАЗВИТИЕ СИЛЫ



# МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ



ПОСМЕННЫЙ

ФРОНТ.

Круговой

ИНДИ-  
ВИДУ-  
АЛЬНЫЙ

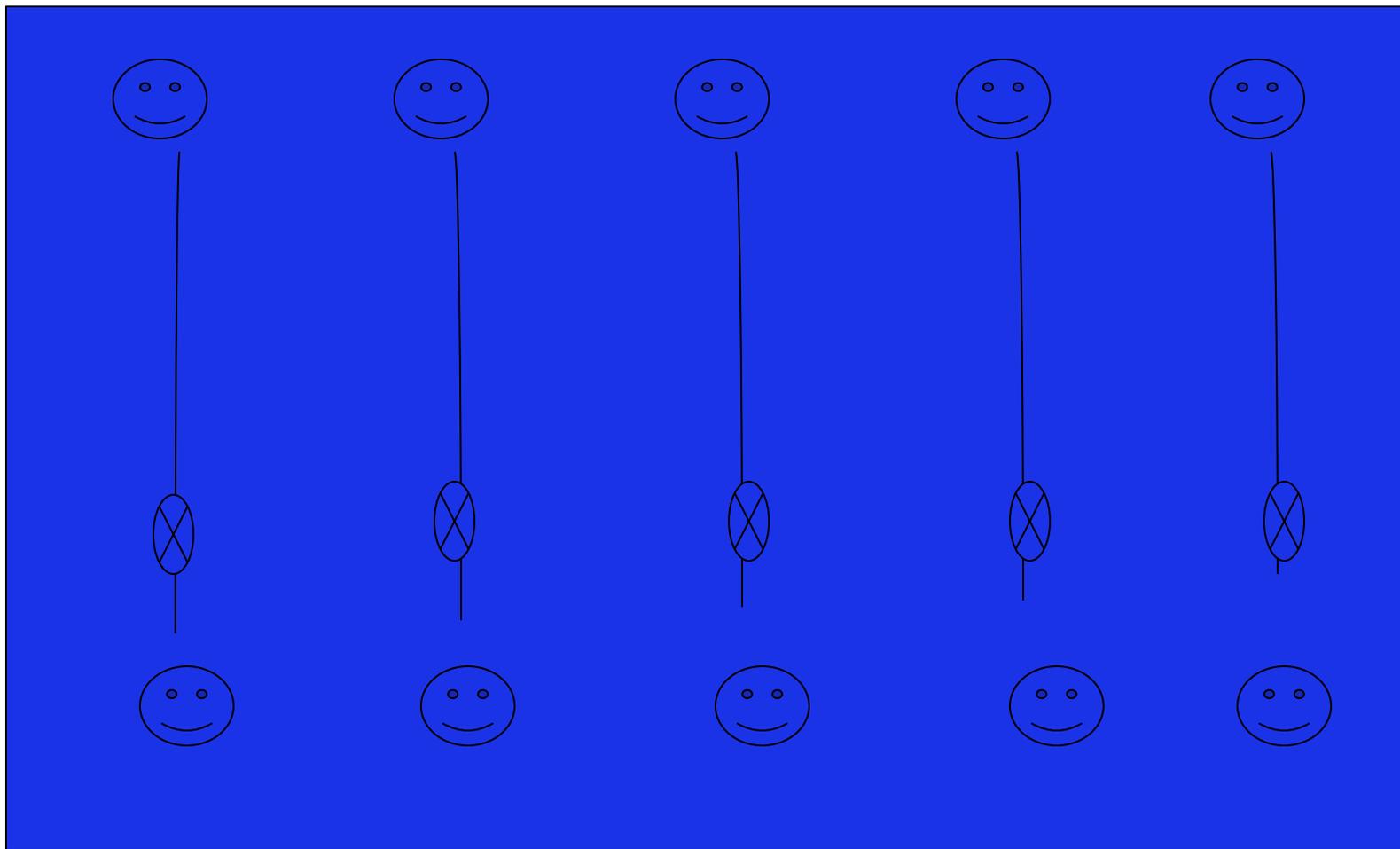
Поточный



**Фронтальный способ применяется, как правило, в подготовительной и заключительной частях урока. В ряде случаев его используют и в основной части, например, при разучивании вольных упражнений для массовых выступлений на спортивных праздниках, при развитии двигательных способностей с использованием гимнастической стенки, скамеек, скакалок, гантелей и др..**

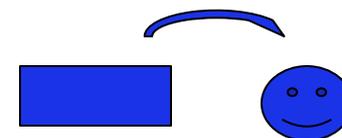
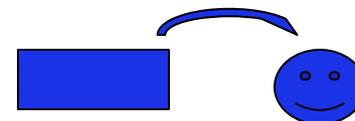
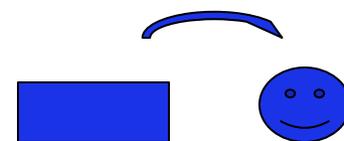
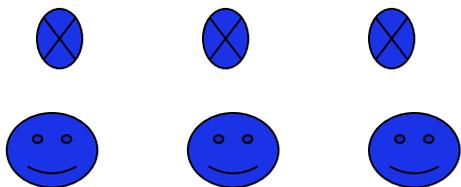
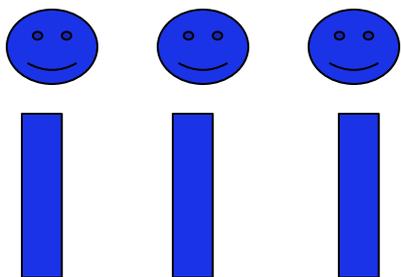
# ФРОНТАЛЬНЫЙ

# СПОСОБ





*Групповой способ применяется, как правило, в основной части урока. Суть его состоит в том, что занимающиеся делятся на группы по полу, уровню физической или гимнастической подготовленности. Каждая группа выполняет упражнения на определенном снаряде, а затем по команде педагога меняется местами. В группе занимающиеся выполняют упражнение поочередно или один выполняет упражнение, а другие оказывают помощь, страхуют, исправляют ошибки. Каждая группа имеет своего старосту, который следит за порядком, оказывает помощь занимающимся.*

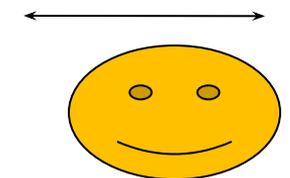
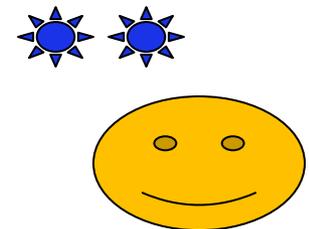
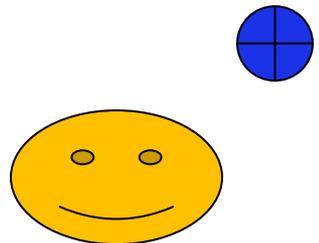
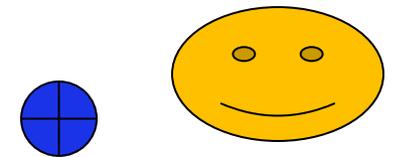
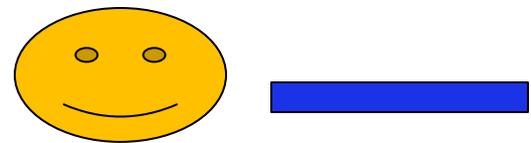
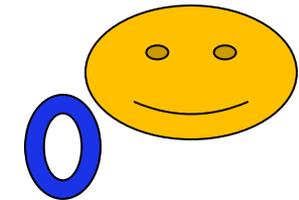
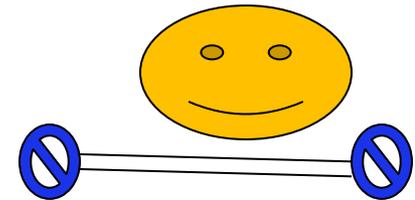




**При индивидуальном способе каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведенном ему рабочем месте. Задание дается с учетом функциональных возможностей организма, развития двигательных, психических способностей и личностных свойств.**

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ

# СПОСОБ



**ПОТОЧНЫЙ**

**СПОСОБ.**



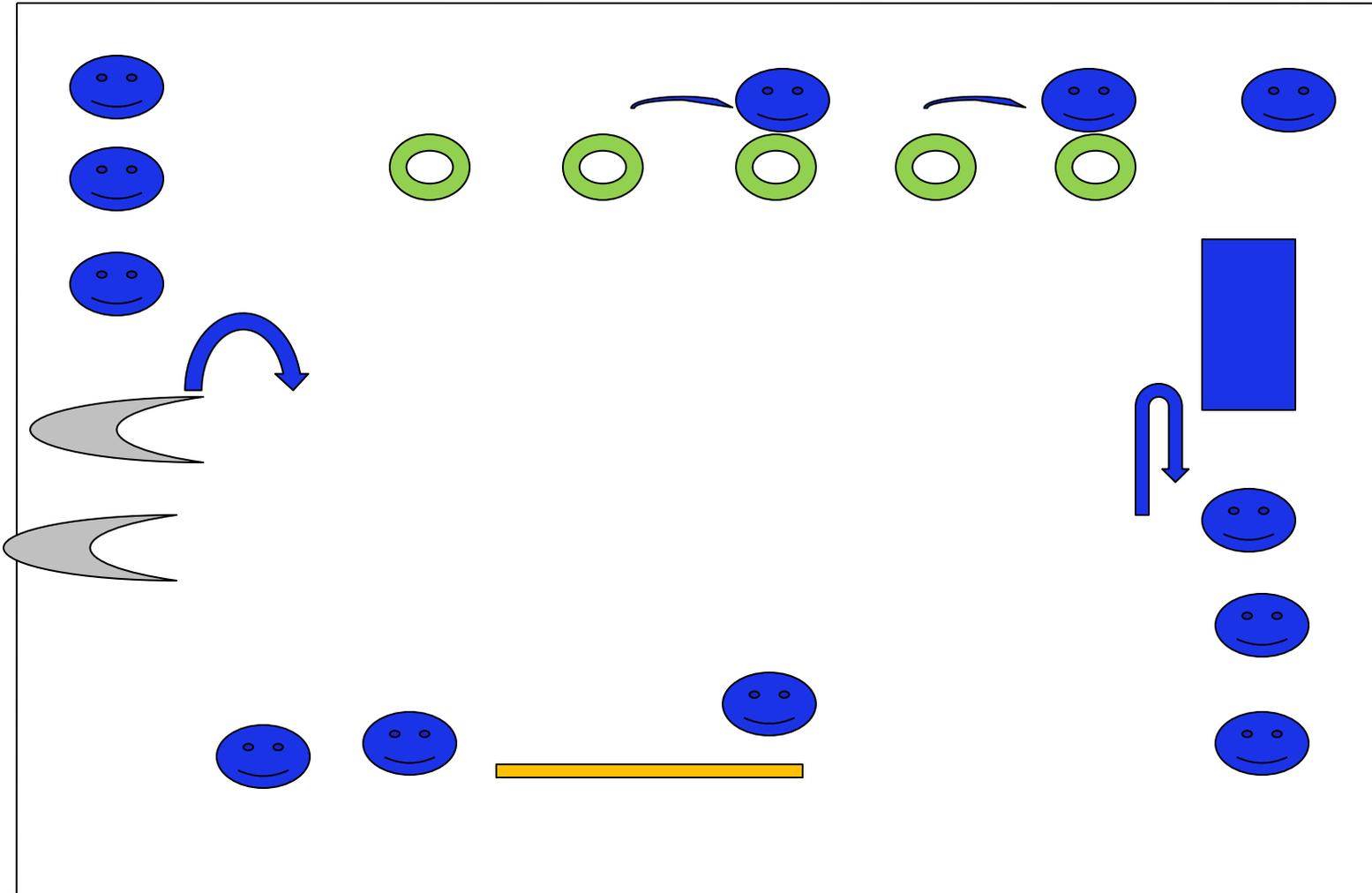
ПРИ ТАКОМ СПОСОБЕ, ДВИЖЕНИЯ  
ВЫПОЛНЯЮТСЯ ПО ОЧЕРЕДИ, ДРУГ ЗА  
ДРУГОМ.

УЧИТЕЛЮ УДОБНО СЛЕДИТЬ ЗА  
КАЖДЫМ ЗАНИМАЮЩИМСЯ.

ЭТОТ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ  
РЕКОМЕНДОВАНО ПРИМЕНЯТЬ ПРИ  
УПРАЖНЕНИЯХ В РАВНОВЕСИИ,  
ПРЫЖКАХ, ЛАЗАНИИ, СОЧЕТАНИИ  
НЕСКОЛЬКИХ ДВИЖЕНИЙ.

ПОТОЧНЫЙ

СПОСОБ.

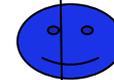
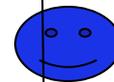
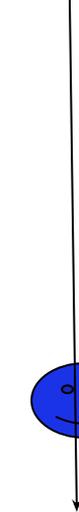
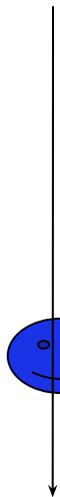




ИСПОЛЬЗУЯ ЭТОТ СПОСОБ, В  
ОСНОВНОМ С УЧАЩИМИСЯ 1 -2  
КЛАССОВ, ИМЕЕТСЯ  
ВОЗМОЖНОСТЬ НА  
КРАТКОВРЕМЕННЫЙ ОТДЫХ.  
УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЮТ 5 – 6  
ЧЕЛОВЕК, А ОСТАЛЬНЫЕ ЖДУТ  
СВОЕЙ ОЧЕРЕДИ.

# ПОСМЕННЫЙ

# СПОСОБ





**«КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА»  
ОРГАНИЗАЦИОННО -  
МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

# **При разработке комплекса упражнений, выполняемых методом круговой тренировки, необходимо:**

**1**

**Определить цель формирования двигательных качеств**

**2**

**Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, учтя наличие спортивного инвентаря, оборудования**

**3**

**Ознакомить учащихся с методикой проведения круговой тренировки**

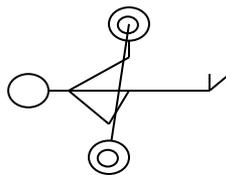
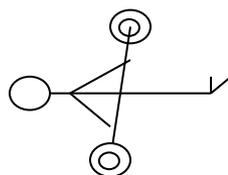
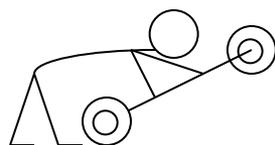
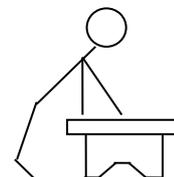
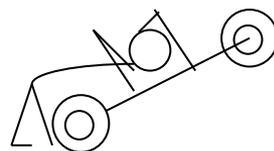
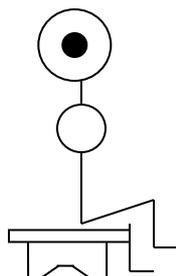
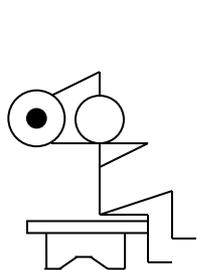
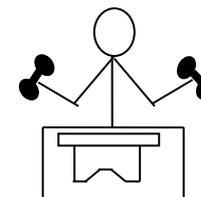
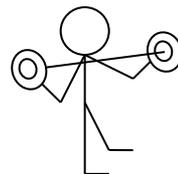
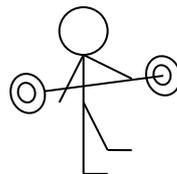
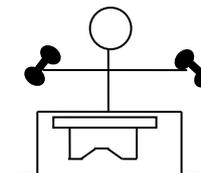
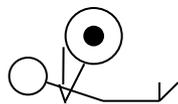
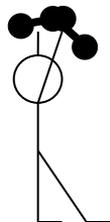
**4**

**Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастной и половой особенности учащихся**

**5**

**Соблюдать последовательность при переходе от одной станции к другой**

# ВАРИАНТ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ



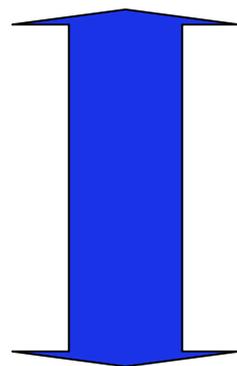


# МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ





# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ЗАНИМАЮЩИМСЯ



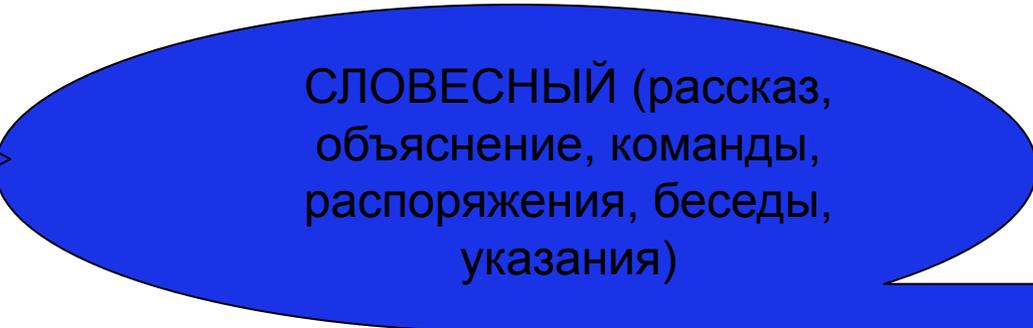
ПОДСКАЗ (ТЕМП, РИТМ)



ОЦЕНКА,  
АНАЛИЗ

УСТРАНЕНИЕ  
ОШИБОК

СОБЛЮДЕНИЕ  
Т,Б



СЛОВЕСНЫЙ (рассказ,  
объяснение, команды,  
распоряжения, беседы,  
указания)



НАГЛЯДНЫЕ (показ,  
наглядное пособие)



ПРАКТИЧЕСКИЕ  
(упражнения,  
соревнования)

# ПРИНЦИПЫ

# ОБУЧЕНИЯ.



С  
О  
З  
Н  
А  
Т  
Е  
Л  
Ь  
Н  
О  
С  
Т  
И

Н  
А  
Г  
Л  
Я  
Д  
Н  
О  
С  
Т  
И

Д  
О  
С  
Т  
У  
П  
Н  
О  
С  
Т  
И

С  
И  
С  
Т  
Е  
М  
А  
Т  
И  
Ч  
Н  
О  
С  
Т  
И

П  
Р  
О  
Г  
Р  
Е  
С  
С  
И  
Р  
О  
В  
А  
Н  
И  
Я

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХОДЕ ПЕДОГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ





## СТРОЙ, ПЕРЕСТРОЕНИЕ.



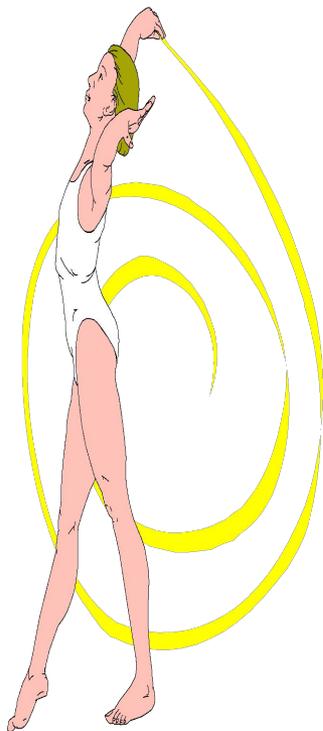
### 1.ОПРЕДЕЛЕНИЕ:

КОЛОННА  
ШЕРЕНГА  
ИНТЕРВАЛ  
ДИСТАНЦИЯ

### 2.КОМАНДА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ



# **О.Р.У,**



**3. КЛАССИФИКАЦИЯ О.Р.У.**

**4. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ О.Р.  
У.**

**5. СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ О.Р.  
У,**



# **УРОК.**

**1. СТРУКТУРА УРОКА.**

**2. ПЛАНИРОВАНИЕ.**

**3. СОДЕРЖАНИЕ ЧАСТЕЙ  
УРОКА.**

**4. ТРЕБОВАНИЕ К УРОКУ.**

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Посредством подвижных игр и эстафет, можно воздействовать не только на качество выполнения упражнений, но и на такие количественные показатели, как скорость и выносливость в беге, дальность и высота в прыжках и т.д.**

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – СРЕДСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХОДЕ ПЕДОГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ



*Спасибо за внимание!*







Повышение уровня физического развития

Повышение сознательного отношения к занятиям физической культуры