**Требования к уроку физической культуры**

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению. К основным требованиям по организации и проведению урока физической культуры относятся следующие:

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 двигательных способностей, 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 подбор 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 условииучета 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 травмирование 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.

**Структура урока и характеристика его частей**

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. Это называется фазой врабатывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

1. **Подготовительная часть урока**. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

— обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя 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).

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2.**Основная часть урока**. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых способностей, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — в конце. Причем  развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем  развитие общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока рекомендуется подбирать 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 продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25—30 мин.

3. **Заключительная часть урока**. Цель заключительной части урока — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается 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».

Длительность заключительной части урока 3—5 мин.

**Постановка задач**

***Образовательные задачи*** формируют у учащихся знания по физической культуре, умения и навыки выполнять физические упражнения. В теории и практике проведения урока приняты следующие правила постановки и формулировки задач. При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:

1) при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);

2) при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения...»;

3) при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения...».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй — разучивания, третьей — совершенствования.

***Оздоровительные задачи*** предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся. Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д. При решении задач развития двигательных способностей рекомен­дуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Развитие быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Развитие скоростно-силовых способностей при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д. Как видно из примеров первое слово формулировки задачи — это «развитие», далее указывается конкретная двигательная способность и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача.

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

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.

**Организационное обеспечение урока**

Эффективности урока физической культуры определяется не только методикой проведения урока, но и рядом организационных условий: рационального использования имеющегося оборудования и инвентаря; применения технических средств обучения; учета  специфики места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность); характера внешней среды и т.д.

Организационное обеспечение урока предусматривает:

1) создание санитарно-гигиенических условий;

2) материально-техническое обеспечение;

3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

**Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока** предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться). Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается (наиболее благоприятная) в пределах 14—16 °С. После каждого занятия с классом в школе необходимо провет­ривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в легких человека в покое колеблется в пределах от 4 до 6 лв 1 мин, а при упражнениях высокой интенсивности (бег, спортив­ные игры и др.) поглощение воздуха организмом возрастает в 10 раз и более. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

**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.

**Методы организации деятельности занимающихся на уроке**

1. *Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стре­миться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. 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 и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.). Важным требованием является такое расположение занимаю­щихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавате­ля, а он, в свою очередь, — учеников.

2. *Групповой метод* 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 ростовесовым 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.

3. *Индивидуальный метод* заключается в том, что учащимся пред­лагаются индивидуальные задания, которые выполняются само­стоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного со­става класса по своей подготовленности, особенностям и способ­ностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применя­ется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4. *Круговой метод* предусматривает последовательное выпол­нение занимающимися серии заданий (упражнений) на специ­ально подготовленных местах («станциях»), как правило, распо­ложенных по кругу зала или спортивной площадки. 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 двигательных способностей и повышение функциональных возможнос­тей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

**Содержательная сторона урока** определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, за­дачи, учебные темы, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы учащиеся усвоили ее разделы на уроках за установленное количество часов.Педагогическое построение урока определяет физиологиче­ская закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обусловливает выделение в структуре урока трех функционально связанных составных частей: подготовитель­ной, основной, заключительной.

*В содержание подготовительной части входят*:

1) начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, упражнения на внимание);

2) различные варианты ходьбы, бега;

3) общеразвивающие и подготовительные упражнения (выполняемые на месте, в движении, без предметов, с предметами).

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части урока следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. В комплекс следует включать доступные занимающимся упражнения для всех групп мышц.

Как правило, упражнения выполняются на счет 2, 4 и 8:

а) после предварительного показа и объяснения преподавателя;

б) одновременно с показом и объяснением преподавателя;

в) только по показу;

г) только по объяснению.

Число упражнений в комплексе обычно не превышает 8—10.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния рекомендуется использовать:

1) хлопки руками;

2) выполнение упражнений с закрытыми глазами;

3) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5—7;

4) выполнение упражнений в различном темпе;

5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения;

6) выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

При выполнении упражнений рекомендуется ставить перед занимающимися конкретное задание. Например, во время наклона вперед коснуться пола всей ладонью или при выполнении поворота туловища направо из стойки ноги врозь правой рукой коснуться левой пятки, и наоборот. Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

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

2. Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исход­ным для последующего.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, с гимнастической ска­мейкой, на гимнастической стенке и т.д.).

5. Выполнение упражнений в движении.

Для успешного решения задач подготовительной части урока преподавателю 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.

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.

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.

*В содержание основной части урока входят*:

1) разучивание новых двигательных действий;

2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;

3) развитие двигательных способностей;

4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;

5) формирование специальных знаний.

В процессе обучения двигательным действиям преподавателю 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 упражнений.

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8 — 10 раз, а при закреплении уже изученного движения — в пределах 20—30 раз. Многократное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у учащихся утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер учебно-практической деятельности. Включение в урок физической культуры подвижных игр, игровых заданий и упражнений, использование игрового метода активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние учащихся и заинтересованность. Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание учащихся сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмо­циональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения игр на уроках физической культуры планируется заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед уроком. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо четко знать, что занимающиеся могут и что еще не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования. Включая в игры тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движе­ния с максимальными усилиями, если это не проделывалось на уроке при формировании навыка. Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведе­нии итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

В младшем школьном возрасте на этапе разучивания упражне­ний на уроке следует применять соревновательный метод обуче­ния. Объектом соревновательной деятельности являются показате­ли качества выполнения элементов или целостных двигательных действий («кто правильнее?», «кто точнее?» и т.п.). Для того чтобы занимающиеся могли освоить предлагаемый материал урока (выполнить соответствующие действия), преподаватель осуществляет множество действий: объясняет, показы­вает, наблюдает, анализирует, оценивает работу учащихся и т.д. Процесс освоения занимающимися учебного материала также строится через выполнение ими различных действий: восприя­тие сведений, усвоение элементов, осуществление повторных, но уже скорректированных действий, совершенствование дей­ствий и т.д. Ни один урок не рекомендуется проводить без включения в него специальных упражнений, способствующих развитию тех или иных двигательных способностей.

***При выборе упражнений, важно придерживаться следующих рекомендаций:***

1. Для достижения лучших результатов в развитии у школьников быстроты следует включать в уроки упражнения по мгновенному реагированию на различные сигналы, преодолению коротких расстояний за минимальное время. Кроме того, необходимо подбирать упражнения, вызывающие быстрые перемеще­ния, скорость действий, частоту движений. Такими упражнения­ми являются старты из различных исходных положений, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки через скакалку, а также подвижные и спортивные игры, встречные эстафеты и т.д. Такие упражнения (за исключением игр и эстафет) лучше при­менять в начале основной части урока, когда организм еще не утомлен. Проявлению максимума скоростных возможностей содейству­ют соревновательные и игровые приемы выполнения упражне­ний.

2. Для развития силы типичными являются упражнения общеразвивающего характера без предметов и с предметами (лаза­ние по вертикальному канату, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на гимнастических снарядах, использование гантелей, тренажеров, различные виды единоборств и т.д.).

3. Выносливость надо развивать на каждом уроке, применяя специальные упражнения и увеличивая плотность и интенсивность занятий. Особенно эффективны бег на средние дистанции, крос­сы, бег на лыжах, подвижные игры («Ручей», «Кросс по кругу» «Бег с выбыванием», «Смена лидеров» и др.) и спортивные игры. В младших классах в основном применяется бег в медленном, рав­номерном темпе, т.е. бег со скоростью 2—3 м/с, а также равно­мерный бег в сочетании с ходьбой и комплексами общеразвивающих упражнений. В средних и старших классах применяется равно­мерный бег продолжительностью 8—25 мин, повторный бег на отрезках 200—800 м и др. В основной части занятия упражнения на выносливость всегда следует выполнять последними.

4. Развитию координации движений способствуют подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, полосы пре­пятствий, эстафеты с предметами и различные упражнения с ис­пользованием нестандартного оборудования и др.

5. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще при­менять упражнения на равновесие.

Специфика предмета «Физическая культура» помогает препо­давателю успешно воспитывать на уроках и личностные качества учащихся. Для того чтобы достигнуть наибольшего эффекта в вос­питании нравственности, необходимо применять на каждом уро­ке различные средства воспитывающего характера. К их числу от­носятся: подбор заданий, содействующих сплочению коллектива учащихся; организация совместных действий, взаимопомощь, вза­имовыручка; поощрение положительных и порицание отрицатель­ных поступков, совершаемых учениками на уроке, и др. Для вос­питания личностных качеств надо ставить перед учащимися труд­ные, но посильные задачи, стимулировать достижение цели. Так, для воспитания смелости и настойчивости можно использовать упражнения, связанные с преодолением нерешительности и страха перед выполнением, например, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах и др.

В содержание заключительной части урока, как правило, вхо­дят: упражнения, способствующие снижению возбуждения (раз­личные варианты передвижений с постепенным снижением тем­па, упражнения на дыхание и расслабление мышц); упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (ус­покаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание); мероприятия по подведению итогов урока с оцен­кой преподавателем результатов деятельности занимающихся; со­общение задания на дом (для всего класса или отдельным учени­кам).

**Дозирование физических нагрузок на уроке**

*Физическая нагрузка* — это определенная мера влияния физи­ческих упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки — это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. Дозировать нагрузку — значит строго регламенти­ровать ее объем и интенсивность.

*Объем нагрузки* определяется количеством выполненных упраж­нений, затратами времени на занятия, километражем преодолен­ного расстояния (дистанции) и другими показателями.

*Интенсивность* характеризуется показателями темпа и скорос­ти движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Соотношение между ними при выполнении физических уп­ражнений представляет собой обратно пропорциональную зави­симость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсив­ность, и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки мо­гут быть стандартными и переменными. Действием нагрузки является реакция организма на выполнен­ную работу. Ее показатели — частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся. Градация внешних при­знаков по степени утомления при физических нагрузках представ­лена ниже, в таблице 3.6.

Все указанные выше показатели в различной степени и раз­личных отношениях отражают величину воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия. Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, 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. По указанной причине постепенное увеличение физичес­кой нагрузки является необходимым требованием.

Наиболее информативным, объективным и широко использу­емым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). При дозировании нагрузок в целях повышения функциональ­ных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС рекомендуется не ниже 130 уд./мин (при этом на­блюдается максимальный ударный объем 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 (А. А. Ви­ру, 1988, и др.). Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровитель­ный эффект на занятиях с учащимися подросткового и юношеско­го возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности (с помощью подвижных игр, эстафет, спортивных игр, плавания, бега, ходьбы на лыжах и др.). Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130— 160 уд./мин и большой интенсивности — 161—175 уд./мин.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и структур организма детей школьного возраста. Регулирование параметров нагрузки на уроке физической куль­туры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами. Наиболее эффективными и доступными при­емами являются:

— 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 т.д.);

— изменение исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической ска­мейке и т.д.);

— изменение длины дистанций в беге, плавании, лыжах;

— проведение занятий на обычной, увеличенной или умень­шенной площадке (в спортивных играх);

— варьирование применяемых методов (равномерный, игро­вой, соревновательный и др.);

— увеличение или уменьшение времени (интервалов) и харак­тера отдыха между выполнением упражнений.

**Анализ урока**

О качестве урока судят, прежде всего, по выполнению поставленных задач. Общая плотность урока включает в себя следующие педагогически целесообразные мероприятия:

1) организацию учащихся, проверку домашнего задания, по­становку учебных задач;

2) сообщение и закрепление теоретических сведений;

3) проведение общеразвивающих упражнений;

4) инструктирование, регулирование, коррекцию (исправле­ние ошибок), помощь, страховку;

5) подготовку и уборку снарядов, необходимые перемещения учащихся на уроке и т.д.;

6) изучение техники физических упражнений,  развитие двигательных способностей;

7) методическую подготовку учащихся, формирование умений самостоятельно заниматься, а также организаторских навыков;

8) мотивацию учащихся;

9) использование наглядных пособий, технических средств, показ упражнений;

10) педагогический контроль;

11) подведение итогов, выполнение упражнений на расслаб­ление, постановку домашних заданий;

12) воспитательную работу на уроке.

Общая плотность полноценного урока физической культуры близка к 100%. К снижению общей плотности уро­ка приводят следующие причины:

— неоправданные простои на уроке (опоздание с началом, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря, ожида­ние очереди перед выполнением упражнений);

— неподготовленность учителя к уроку; непродуманные орга­низация и содержание урока, приводящие к паузам;

— излишняя и малоэффективная словесная информация для учащихся на уроке;

— неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что приводит к нерациональному использованию времени из-за многократного повторения команд и распоряжений, замечаний ученикам, повторений объяснения и т.п.