

Н.В. СЕДЫХ, Е.Г. СААКЯН

ОБЩИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП  
НАСЕЛЕНИЯ

ВОЛГОГРАД, 2011

**Нина Викторовна Седых**  
**Елена Григорьевна Саакян**  
**Общие основы физического**  
**воспитания различных**  
**возрастных групп населения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16938506](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16938506)*

*Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения. учебное пособие для студентов очного обучения по направлению 032100 Физическая культура (62). : ФГОУВПО «ВГАФК»;*

*Волгоград; 2011*

*ISBN 5844*

### **Аннотация**

В учебном пособии обобщен материал многолетних исследований по проблеме физического воспитания различных групп населения. Представлен лекционный материал и практикум для проведения занятий, основанные на результатах долголетних научных исследований учебно-педагогического процесса физического воспитания различных групп населения с позиций физиолого-педагогических аспектов проблемы. Предложенные материалы рекомендуются к использованию в практике работы образовательных учреждений в отрасли физической культуры и спорта.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	6
1.1. Формы построения занятий физическими упражнениями	6
1.2. Планирование и контроль в физическом воспитании	23
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Саакян Е. Г., Седых Н. В.**

## **Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения**

### **ВВЕДЕНИЕ**

О том, что движения оказывают эффективное влияние на все без исключения психические функции известно давно. В исследованиях видных отечественных и зарубежных психологов Л.С. Выготского (1956), А.В. Запорожца (1967), Ж. Пиаже (1956), Дж. Брунера (1981) показано наличие прямой корреляционной связи между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоции у детей разного возраста. Общий механизм этих взаимоотношений можно представить следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому, активно передвигающийся ребенок- дошкольник получает возможность приобрести в единицу времени больший объем информации, что и способствует уско-

ренному формированию его психики. Например, установлена взаимозависимость двигательной активности и развития речи. Движения детей, в частности упражнения для пальцев рук, являются мощным стимулирующим фактором не только для своевременного (на 2-м году жизни) возникновения речи, но и дальнейшего ее совершенствования в дошкольном возрасте. Двигательная активность увеличивает словарное разнообразие детской речи, способствует более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое развитие ребенка.

Таким образом, в здоровом образе жизни объясняется все, что способствует выполнению индивидом тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для систем развивающегося организма условиях. В настоящее время установлено, что соблюдение принципов здорового образа жизни и двигательной активности позволяет увеличить ее продолжительность на 10 лет и более.

Проблеме организации и методике занятий физическими упражнениями с людьми различного возраста и посвящена наша работа.

# **ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

## **1.1. Формы построения занятий физическими упражнениями**

### **Общая характеристика форм построения занятий**

Под формой занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия преподавателя и ученика, а также соответствующими условиями занятий [Ж.К. Холодов, 2000].

При построении занятий следует учитывать возраст, пол, физическое состояние, личные интересы, внешние условия, в зависимости от чего изменяются частные задачи и содержание педагогического процесса. К настоящему времени сложилось несколько характерных форм построения занятий, которые принято подразделять на две группы:

1. Урочные.

2. Неурочные.

*Урочная* форма – это занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом занимающихся по стандартным государственным программам в общеобразовательных учреждениях, и спортивно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

*Неурочная* форма – это занятия, проводимые как организовано, под руководством специалиста, так и самостоятельно самими занимающимися с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и т.д. К ней относятся:

- малые формы занятий (кратковременные и, как правило, не оказывающие тренирующего эффекта);
- крупные, относительно продолжительные формы занятий, направленные на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;
- соревновательные формы занятий, то есть, форма физкультурной деятельности, в которой определяется победитель.

Как урочная, так и неурочная формы имеют по несколько вариантов организации и проведения (рис. 1).

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной

и основной формой построения занятий в физическом воспитании считается урочная, оправдавшая себя в длительной практике. Урок является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий, как в общем физическом воспитании, так и в спортивной тренировке.



Рис. 1. Схема урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями

*Главной особенностью уроков является:* руководство педагогом коллективной двигательной деятельностью относительно однородной по составу группы занимающихся в течение точно установленного времени, в специально отведенном месте, с учетом особенностей и индивидуальных возможностей занимающихся.

Достоинствами уроков физического воспитания являются:

- непрерывность и четкость организации и руководства учебно- воспитательным процессом;
- близкие контакты и возможность лучшего изучения педагогом занимающихся, а ими – друг друга;
- стимулирующее влияние организованного коллектива на каждого. Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся, содержанием учебных задач, материально-технической базой, что указывает на соблюдение ряда требований к его организации и проведению:

1. Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Формулировка задач должна быть конкретной, учитывать особенности контингента занимающихся (возраст, пол, уровень подготовленности), обеспечивать преемственность предыдущих занятий с последующими и отражать планируемые конечные результаты. Урок может решать не более двух-

трех задач.

2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Материал вне программы может использоваться лишь для индивидуальных занятий.

3. Выбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задач урока.

4. Соблюдение преемственности по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

5. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.

6. Разнообразие содержания урока, методики его проведения и форм организации.

7. Обеспечение травмобезопасности урока, что требует хорошо продуманной организации и знания правил страховки.

8. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности (оценка выполнения учебных заданий и контроль за реакцией организма на предлагаемые нагрузки).

## **Классификация уроков физического воспитания**

Выбору и планированию наиболее целесообразных заня-

тий поможет знание общей классификации уроков физического воспитания [Ж.К. Холодов, 2000].

1. По целевой направленности физического воспитания:

1. *Уроки общего физического воспитания (общей физической подготовки – ОФП)* служат целям физического развития, образования и воспитания занимающихся. Задача – обеспечить овладение двигательными навыками, необходимыми в реальной жизненной практике. Они подразделяются на два вида:

– *уроки широкого общего физического воспитания* (характерны для физического воспитания детей);

– *уроки относительно ограниченной общей физической подготовки* (применяются в целях спортивной, профессиональной и др. и их содержание тесно связывается со специфическим содержанием отдельного вида специализации).

2. *Уроки специализированного физического воспитания (СФП)* служат целям подготовки к конкретной двигательной деятельности. Они включают три вида:

– *уроки спортивной тренировки;*

– *уроки прикладной физической подготовки;*

– *занятия урочного типа с лечебной направленностью.*

2. По основному предмету и программному содержанию занятий:

1. *Видовые* характеризуются однородностью учебного материала (уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, фехтования, игр и т.п. виды).

2. *Комплексные уроки* отличаются разнообразием содержания учебного материала, например, гимнастического, легкоатлетического и игрового.

В зависимости от того, какая из основных сторон процесса физического воспитания акцентируется или полностью составляет содержание занятия:

1. *Уроки образовательной направленности*, основным содержанием которых является передача специфических знаний, двигательных умений и навыков и применение их в изменяющихся условиях реальной жизни. Они делятся на:

- вводные (проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового материала; задача – ознакомление с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и нормативами);
- уроки изучения нового материала (задача – ознакомление с новыми двигательными действиями и их освоение);
- уроки совершенствования (применяются для углубленного разучивания и закрепления изученного материала);
- уроки контрольные (учетные, зачетные);
- смешанные, в которых характерные для перечисленных разновидностей (типов) уроков учебные задачи сочетаются в различных пропорциях.

2. *Уроки со специальной воспитательной направленностью* служат совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей. Они подразделяются на три основных вида:

- с избирательными воспитательными воздействиями;
- с многосторонними воздействиями;
- контрольные.

3. *Уроки с гигиенической по преимуществу направленностью* способствуют решению задач физического развития и укрепления здоровья. Они подразделяются на:

- *общеразвивающие* уроки, направленные на общее морфофункциональное развитие организма, улучшение телосложения, формирование и поддержание хорошей осанки;
- *уроки компенсаторные и восстановительные*, которые носят рекреационный характер и служат восполнению недостатка двигательной активности в повседневной деятельности или же целям активного отдыха и восстановления работоспособности.

4. *Комбинированные уроки* позволяют решить задачи двух и более перечисленных сторон физического воспитания.

## **Содержание занятий урочного типа**

Содержание урока физического воспитания представлено следующими характерными сторонами.

*В первую очередь*, содержание определяется задачами, отражающими предмет и направленность занятий, характер деятельности преподавателя и занимающихся, а также проектируемые (ожидаемые) сдвиги в состоянии организма, в знаниях, умениях и навыках, качествах и поведении занима-

ющихся.

*Второй стороной* содержания деятельности педагога является взаимодействие учителя и ученика в ходе урока. Действия занимающихся всегда обусловлены деятельностью преподавателя, требующей определенного мастерства и усилий.

*Третья сторона содержания урока* – деятельность занимающихся при выполнении физических упражнений, в которую входят: умение слушать педагога, способность воспринимать наглядный материал, осмысливание воспринятого, проектирование и выполнение заданных двигательных действий, самоконтроль и самооценка, взаимоконтроль и самооценка, взаимопомощь и т.д.

*Четвертую сторону урока* составляет внутренняя сторона деятельности занимающихся, то есть, физиологические и психические процессы, протекающие в процессе занятий физическими упражнениями. Результативность совместных действий педагога и занимающихся отражают показатели *текущих* (в результате каждого урока) и *оперативных* состояний (в результате выполнения каждого упражнения).

## **Построение (структура) занятий урочного типа**

*Структура урока* – это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени

*и условий работы.*

Классическим вариантом построения урока является деление его на три части: вводную (подготовительную), основную и заключительную.

*Вводная (подготовительная)* часть урока обеспечивает создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Ее продолжительность составляет до 10-15 % отводимого на урок времени.

Задачами вводной части являются:

- организовать занимающихся и активизировать их внимание;
- познакомить занимающихся с целью, задачами и содержанием урока;
- создать соответствующую психологическую установку и положительный эмоциональный настрой на занятие;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач вводной части урока, как правило, используют: построения и перестроения, различные способы ходьбы, бега, ритмичные прыжки, общеподготовительные и специальные упражнения без предметов и с предметами (обручами, скакалками, гимнастическими палками и т.п.), танцевальные упражнения.

*Основная часть урока* позволяет решить как учебно-воспитательные задачи физического воспитания, так и проблему физического развития занимающихся:

- формировать знания в области двигательной деятельности;
- обучать двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- развивать общие и специальные функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формировать и поддерживать хорошую осанку; закалять организм;
- воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые и эстетические качества.

Продолжительность основной части составляет 80-85 % времени, отводимого на урок.

Для решения поставленных задач могут применяться любые физические упражнения, предусмотренные соответствующими программами.

*Заключительная часть урока* имеет следующие функции:

- приведение организма в оптимальное для предстоящих занятий состояние и сохранения общей рабочей установки;
- концентрация внимания занимающихся на достигнутом уровне и ориентация их в дальнейшей работе.

В заключительной части целесообразно применять различные варианты «успокаивающей» ходьбы, упражнения и игры на внимание, дыхательные упражнения, элементы йоги, упражнения на расслабление и т.п.

Ее продолжительность – 3-5 % времени, отведенного на

урок.

Содержание и продолжительность каждой части урока вариативны и зависят от цели, задач урока, контингента занимающихся и уровня их физической подготовленности.

Элементарной структурной единицей урока считается физическое упражнение. При выполнении каждого физического упражнения возникает определенная учебно-воспитательная *ситуация*, необходимыми элементами которой являются:

- частная задача, определяющая, что должно быть получено в процессе работы в данной ситуации;
- совокупность последовательных действий педагога и занимающихся, обеспечивающих достижение предусмотренного результата.

По своим функциям учебно-воспитательные ситуации могут быть:

- относительно простыми (при которых действия направлены на решение одной частной задачи);
- относительно сложными (в них выполнение одного физического упражнения обеспечивается сопряженным решением нескольких частных задач).

В зависимости от условий, в уроках физического воспитания представлены различные сочетания простых и сложных учебно-воспитательных ситуаций. Правильно построенный урок характеризуется тем, что эти сочетания представлены в стройной системе, обеспечивающей целостность занятия.

## Методы организации деятельности на уроке физической культуры

В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке физической культуры:

1. *Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, в круг и т.д.). Используется преимущественно в подготовительной и заключительной частях урока.

2. *Групповой метод* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Учащиеся делятся на группы и выполняют задание с учетом пола, уровня подготовленности и т.д. Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах.

3. *Индивидуальный метод* заключается в том, что учащимся предлагают индивидуальные задания, выполняемые самостоятельно. Метод применяется преимущественно в старших классах и, чаще всего, при занятиях спортивными играми или в специальных медицинских группах.

4. *Круговой метод* предусматривает последовательное выполнение занимающимися серий упражнений на специально подготовленных местах – «станциях», расположенных по кругу спортивной площадки (зала). Как правило, в «круг»

включается от 4 до 12 упражнений. На каждой станции выполняется одно упражнение, после чего по команде учителя следует переход на другую станцию. «Круг» рекомендуется проходить 1-3 раза.

## **Общая характеристика занятий неурочного типа**

В физическом воспитании широкое распространение получили неурочные формы организации занятий:

- утренняя гимнастика;
- вводная гимнастика (перед уроками в школе, перед работой);
- физкультурные паузы и «минутки»;
- спортивные развлечения (игры, катания на коньках и т.п.);
- прогулки, туристские походы, соревнования и др. Эти занятия могут быть:
  - *эпизодическими*, даже однократными (например, походы, спортивные развлечения, соревнования);
  - *систематическими* (утренняя, вводная гимнастика, физкультурные минутки, паузы, гигиенические прогулки и др.).

Неурочные занятия характеризуются относительно ограниченным содержанием и упрощенной структурой (например, оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, «физ-

культурные минутки» и паузы), но требуют проявления личной инициативы, самостоятельности. Задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятия, в значительной степени определяются интересами и склонностями занимающихся.

Неурочные формы занятий различаются по целевой направленности.

*Занятия с общеподготовительной направленностью* служат решению различных задач и подразделяются на три характерных вида (каждый со своими разновидностями).

1. *Занятия общегигиенического характера.* К ним относятся:

- гигиеническая гимнастика;
- прогулки;
- бег «трусцой»;
- занятия на «дорожках здоровья»;
- купание, плавание.

Все эти разновидности служат целям активизации, улучшения и поддержания на оптимальном уровне физического состояния.

2. *Занятия учебно-вспомогательного характера* имеют разновидности:

- самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога по общей физической подготовке и т.п.;
- репетиции к выступлениям, физкультурным праздникам, парадом.

3. *Занятия смешанного характера*, в которых представлены элементы и общегигиенических и учебно-вспомогательных. К ним относятся:

- туристские прогулки выходного дня;
- туристские походы; подвижные и спортивные игры рекреационного типа;
- спортивные развлечения рекреационного типа.

По форме руководства различаются *организованные и самостоятельные* занятия. Причем одни и те же формы могут носить как организованный, та и самостоятельный характер (например, утренняя гигиеническая гимнастика, проводимая в домашних условиях, в условиях оздоровительного лагеря или дома отдыха).

В зависимости отчисленного состава занимающихся, вовлеченных в занятия, выделяют индивидуальные, групповые и массовые формы. Например, индивидуальные занятия бегом «трусцой», групповые – в «Клубе любителей бега», массовые пробеги в «День бегуна».

По периодичности проведения различают *регулярные* формы занятий, которые проводятся ежедневно, например, зарядка или еженедельные купания и т.п. и эпизодические (туристические походы, соревнования и т.п.).

*В специализированном физическом воспитании* получили распространение индивидуальные занятия спортсмена высокой квалификации физическими упражнениями, лечебной гимнастикой и др. Время и содержание таких занятий изме-

няются в зависимости от потребности и возможностей индивидуума и по другим причинам.

Однако, наряду с достоинствами, индивидуальные занятия имеют и существенные недостатки:

- неэкономичность (время и силы педагога расходуются на работу лишь с одним учеником);
- отсутствие коллектива занимающихся, поддерживающего, поощряющего, дающего каждому ощущение принадлежности к группе, предоставляющего возможность учиться у других.

## **1.2. Планирование и контроль в физическом воспитании**

В любой целесообразной и рационально организованной деятельности можно выделить следующие взаимосвязанные между собой компоненты: планирование, реализация запланированного, контроль и учет результатов. Наличие, единство и качество функционирования этих компонентов позволяет наиболее целесообразно построить занятия физическими упражнениями, эффективно управлять педагогическим процессом и его результатами.

### **Понятие о планировании, его виды и содержание**

*Планирование* – это процесс определения будущего состояния объекта и выбора соответствующих средств и методов. *Предметом* планирования в физическом воспитании считаются действия преподавателя и занимающихся. Специфическими объектами являются:

- цель и задачи процесса школьного физического воспитания;
- состав, порядок и способы использования средств;
- величина и направленность нагрузок;

– формы занятий и способы организации и проведения занятий по физической культуре.

План включает в себя следующие разделы:

- 1) организационная работа;
- 2) учебная работа;
- 3) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 4) физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время;
- 5) агитационно-пропагандистская работа;
- 6) врачебный контроль;
- 7) хозяйственная работа.

В процессе составления *плана необходимо соблюдать* определенные требования. К ним относятся:

- соответствие плана нормативным документам руководящих органов;
- учет общих принципов формирования физической культуры человека;
- реальность, конкретность и гибкость.

При планировании должны отражаться следующие моменты:

- научно-обоснованные подходы к укреплению здоровья;
- комплексное развитие физических, нравственных и эстетических основ личности;
- целенаправленное развитие всех физических способностей и формирование важнейших двигательных умений и

навыков;

- объективные закономерности индивидуального развития человека;
- данные о календарных физкультурно-спортивных мероприятиях.

В ходе планирования необходимо соблюдать требования реальности, конкретности, целенаправленности, вариативности и наглядности. Специфика процесса физического воспитания обуславливается особенностями процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и закономерностями развития физических качеств.

В общем плане предусматривается основное содержание физкультурно-спортивной работы. Он оформляется на календарный или учебный год. В школе общий план разрабатывает учитель физической культуры и в спортивной школе соответственно старший тренер или заместитель директора по учебно-спортивной работе. Общий план обсуждается перед началом учебного (календарного года) и утверждается руководителем учреждения. Общегодовой план по физической культуре является своеобразной программой действий для всех подразделений учебного заведения.

В общем плане обычно указываются следующие *виды работы*:

- *организационная работа* – комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка актива (инструкторов-общественных работников).

ственников, судей), проведение собраний по организационным вопросам, отчеты;

– *учебно-методическая работа* – составление учебно-методической документации и расписания, проведение мероприятий по повышению квалификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения) и др.;

– *учебно-тренировочная работа* – сроки занятий по тренировочным периодам, расписание по группам, календарь и положение о спортивных соревнованиях, сроки подготовки и выполнения нормативных требований;

– *физкультурно-оздоровительная работа* – занятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, игры, спортивные развлечения, прогулки), соревнования;

– *спортивно-массовые мероприятия*: вечера и праздники, туристские походы и др.;

– *воспитательная работа* – доклады, беседы, лекции, встречи со спортсменами, заслуженными педагогами и др.;

– *врачебный контроль* – сроки медицинских осмотров занимающихся, участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача;

– *агитационно-массовая работа* – лекции и беседы, показательные выступления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнования, выступления и др.;

– *хозяйственная работа* – обеспечение занятий необхо-

димым оборудованием, инвентарем, наглядными пособиями и др.

При оформлении общего плана выделяют следующие разделы:

- содержание работы;
- сроки выполнения;
- ответственные за выполнение;
- отметка о выполнении.

На основе видов работы, изложенных в общем плане, разрабатываются частные планы: четвертной план учебно-воспитательной работы в школе, календарный план спортивно-массовых мероприятий коллектива физической культуры и др. В них предстоящая работа определяется более детально. Если содержание работы в них распределяется точно по календарным датам, то они называются *календарными*, если такого распределения нет – *объемными*.

В зависимости от сроков действия различает следующие виды планирования:

1. *Перспективное* (относительно долгосрочное) в учебных заведениях приравнивается к одному учебному году и сводится к распределению программного материала по учебным периодам, четвертям, семестрам и др. В процессе перспективного планирования определяется направленность, цель, обобщенное содержание и контрольные нормативы. Планирование учебно-воспитательной работы на один год имеет существенное значение, так как является базой

всех ступеней текущего планирования. В практике получили распространение различные формы годового планирования. Однако предпочтение отдается плану-графику, удовлетворяющему требованиям простоты и наглядности. Перспективное планирование рассчитано в пределах от одного года до нескольких лет. В этих случаях планирование определяет концептуальный подход построения физического воспитания в школе. Действующие программы физического воспитания выявляют некоторые из таких концептуальных подходов:

– *комплексный* (традиционный подход к физкультурному образованию учащихся, куда входят следующие разделы: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, уроки физической культуры, внеклассные формы занятий физической культурой и спортом, а также общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия);

– *базово-вариативный* (раскрывает содержание урочных форм занятий через базовые виды двигательной деятельности и возможность свободного выбора направленности занятий с учетом национальных и региональных особенностей местности);

– *образовательный* (имеет выраженную направленность на решение образовательных задач физического воспитания); тренировочный и спортивно-видовой (в данном случае учебный процесс по физической культуре носит трени-

ровочный характер, что позволяет достаточно эффективно решать задачи по улучшению физической подготовленности и функционального состояния учащихся).

2. *Текущее* (среднесрочное) планирование отличается большей конкретностью работы педагога по реализации задач и последовательностью использования средств их решения. Сроки текущего планирования различны. Например, в школе оно предусматривает подробное изложение программного материала для учащихся разных классов на каждую учебную четверть.

3. *Оперативное* (относительно краткосрочное) планирование охватывает временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного занятия.

Каждый документ планирования имеет свою технологию разработки. Рассмотрим его на примере планирования учебного материала по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

План-график прохождения учебного материала по физической культуре на год составляется для каждой параллели классов. При разработке этого документа необходимо соблюдать следующую последовательность действий:

- изучить возможности учащихся, материально-техническую базу, региональные и национальные особенности;
- учесть подготовленность учителя;
- сопоставить планируемое содержание с программными требованиями;

– наметить количество часов на каждый раздел программы.

В первую очередь формулируются задачи физического воспитания на год (образовательные, оздоровительные, воспитательные). Далее разрабатывается раздел «Содержание», который включает две части: базовую и вариативную. В дальнейшем особое внимание следует обратить на количество часов, отведенное в программе на базовую и вариативную части и, в соответствии с предлагаемой сеткой часов, рассчитать время, отводимое на освоение видов двигательной деятельности, указанные в разделе «Содержание» (табл. 1).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.