



ходьбы и бега в колонне темп движения регулируется. Старшие привлекаются к проведению разминки. При одновременном выполнении одних и тех же упражнений младшие ученики берут пример со старших и подражают им, а старшие, понимая, что они должны служить примером младшим, стараются выполнить упражнение как можно лучше. При выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов в разомкнутой колонне младшие становятся за старшими, возможно построение в общий круг, лицом к центру.

В начале основной части занятия учащиеся разбиваются на группы (отделения). В каждом отделении от трёх до пяти человек. Основаниями для разделения могут служить: уровень физической подготовки, иногда возраст либо пол, а также способности в овладении движениями. Деление школьников на малые группы позволяет дифференцировать материал занятия по отдельным видам упражнений для учащихся разных возрастов, выполнять с детьми не одинаковые, а разные виды упражнений, даёт возможность регулировать дозировку упражнений. При выполнении несложных упражнений группы комплектуются так, чтобы в них входили подготовленные и слабо подготовленные, старшие и младшие школьники. В таком случае слабым есть на кого равняться, а хорошо подготовленные ученики оказывают помощь младшим учащимся. Одно отделение может разучивать двигательные действия, выполняя дополнительные подводящие упражнения, другое, состоящее из более подготовленных учеников, выполняет основные двигательные упражнения, третье отделение из слабо подготовленных детей разучивает упражнение в облегчённых условиях.

При выполнении сложных упражнений группировка осуществляется по уровню подготовленности, так как не исключено, что тем, кто слабее, требуется большее время на разучивание. Руководят учебной деятельностью, а также соблюдают дисциплину в группах командиры отделений, подготовленные учителем. Работа в отделениях проходит с использованием обучающих программ (см. Приложение).

Этот вариант программированного обучения предусматривает разделение учебного материала на части, на элементы и составление обучающих программ, а также специальное обучение умениям дифференцировать отдельные компоненты двигательного акта, что и даёт возможность избежать ошибок в формировании двигательных навыков у школьников. Обучающие

программы включают в себя точные, строго определённые и доступные предписания о порядке и характере действий каждого обучаемого для овладения тем или иным двигательным действием или их группой в строго определённой последовательности.

Обучающая программа предусматривает неравномерное продвижение учащихся по сериям учебных заданий. В процессе выполнения упражнений в группах ученики распределяются по парам. Когда один выполняет задание, его партнёр наблюдает, определяет ошибки, делает замечания. Поочерёдно занимающиеся оказываются в роли обучаемого и обучающего. Это развивает у детей чувство товарищества, ответственности, приучает к организованности и самостоятельности. Переход из группы в группу по «ступеням» обучающей программы происходит после успешного выполнения учеником контрольного упражнения, оценка за которое выставляется партнёром ученика или мной и учеником совместно.

Обучающая программа используется в течение 15–17 мин. в основной части занятия. Вначале повторяется последнее упражнение предыдущего занятия. Итоговая оценка за выполнение упражнения выставляется в зависимости от готовности учащихся.

Кроме того, я использую индивидуальную форму организации обучения. Она необходима для решения задач, вызванных личными особенностями ученика. Учебная карточка выдаётся одному ученику или двум (работа в паре). Вся работа по учебным карточкам выполняется под моим контролем. Я показываю новые элементы, страхую при выполнении сложного движения.

Важнейшей составляющей системы физического воспитания является мониторинг физического развития школьников. В начале года выявляются уровни физической подготовленности. Это необходимо, чтобы понять, кто из учащихся нуждается в особом внимании педагога. Здесь важна следующая деталь. Результаты учёта надо преподнести как стартовые, от которых пойдёт отсчёт изменений в последующих тестированиях. В дальнейшем будут фиксироваться не абсолютные результаты, а их изменение по отношению к стартовым. В этом случае не исключено, что слабый учащийся обойдёт сильного. То есть «соперниками» ребят становятся они сами, а не нормативы. Главное, таким образом, — стремление к победе над собой. Особую значимость во всей проводимой работе по данной системе приобретает первоначальный результат, определяющий максимальные возможности



- школьникам разрешается самостоятельно изменять темп выполнения упражнений, снижая его по мере наступления утомления;
- если учащиеся могут выполнять упражнения без труда, то в таком случае меняются условия выполнения упражнений (с использованием отягощений, высоты опоры).

При выполнении упражнений я постоянно напоминаю ребятам, что темп должен поддерживаться на уровне, близком к максимальному. Обычно работа выполняется на фоне небольшой степени утомления. Иногда некоторые ученики достигают средней степени утомления, что служит сигналом для снижения нагрузки.

Серьёзное внимание уделяю проведению игр. Дети любят играть, но игры учащихся старших классов часто не по силам младшим школьникам. Учитывая это, при проведении командных игр создаю равные по силам команды, чтобы в каждой из них было одинаковое количество учеников, разных по возрасту и уровню физической подготовленности. Пока одна группа игра-

ет, остальные занимаются другими видами упражнений. Планируя игры и игровые упражнения, я придерживаюсь принципа разностороннего воздействия на организм: если во время игры школьники много бегают, то другими видами упражнений могут быть прыжки, метания, равновесие и т.д.

Неоценимым средством активизации детей являются такие методические приемы, как поручение не только показать, но и провести упражнения, объяснить и организовать игру.

Таким образом, эффективность обучения на моих занятиях во многом зависит от индивидуализации обучения, что выражается в дифференцированном использовании практического материала, создании разных условий для выполнения упражнений, предъявлении различных требований к качеству их выполнения, а также в вариативности решения двигательных задач. При выполнении упражнений дифференцируются их темп и продолжительность и другие параметры.

ПРИЛОЖЕНИЕ

## Примеры обучающих программ

### Карточка-задание 1

#### Обучающая программа для освоения кувырка вперёд

**Описание техники.** В упоре присев (см. рис.) поставить руки несколько вперёд (и.п.); переноса вес тела на руки, согнуть их и наклонить голову (1); оттолкнуться ногами; переворачиваясь через голову, сделать перекат на затылок, шею и лопатки (2), сгруппироваться (3); продолжить перека- т вперед (4) до исходного положения (и.п.).



И.п.

1

2

3

4

И.п.

Проверка готовности учащихся к обучению.

Учащиеся должны знать: а) опираясь на руки, нужно наклонить голову вперёд и разогнуть ноги; б) переворачиваясь через голову, нужно коснуться мата затылком, шеей и лопатками; в) в момент касания лопатками опоры необходимо быстро сгруппироваться.

Учащиеся должны уметь: из положения сидя и лёжа на спине сгибать ноги и подтягивать их руками к груди.

### Серии учебных заданий

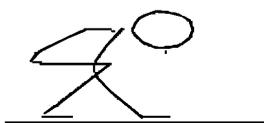
**1 серия** (включает упражнения для развития тех физических способностей, от проявления которых наиболее зависит успешное выполнение изучаемого двигательного действия).

1. И.п. — ноги врозь, руки на пояс. Присесть, руки вперёд. Повторить 10–12 раз.
2. И.п. — о.с. Прогнуться, прямые руки назад. Наклоняя голову и сгибая левую ногу вперёд, обхватить руками голень и прижать колено к груди. То же, но сгибая правую ногу. Повторить 4–5 раз.
3. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 1–1,5 шага, держаться за рейку на уровне плеч. Медленно согнуть руки, голову на грудь. Вернуться в исходное положение. То же, быстро. Повторить 10–12 раз.
4. И.п. — о. с, руки вверх. 1.Свободный мах руками назад и пружинящий полуприсед. 2. Мах руками вперед с повторным пружинящим полуприседанием, вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.
- 5.И.п. — ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться руками пола. Повторить 8–10 раз.

**Контрольное упражнение** — упражнение 3.

**2 серия** (упражнения на освоение исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия).

1. Принять положение упора присев, поставить руки несколько вперёд. Повторить 4–5 раз.



**Контрольное упражнение** — принять по сигналу правильное положение упора присев.

**3 серия** (предусматривает выполнение основных действий, обеспечивающих условия для выполнения изучаемого упражнения).

1. Из положения лёжа на спине согнуть ноги к груди, взяться руками за голени и подтянуть колени к плечам, плечи приблизить к коленям, колени врозь, голова между коленей, наклонена. Выполнять 3–4 раза.
2. Сидя согнуть ноги в коленях, ступни поставить слегка врозь, руками захватить верхние части голеней и подтянуть ноги к груди, колени врозь, голова между коленей, наклонена. Повторить 3–4 раза.
3. Из стойки ноги врозь на ширине одной ступни, стопы параллельно, глубоко присесть и одновременно наклонить голову на грудь, руками захватить голени и плотно прижать туловище к коленям, голова между коленей, наклонена. Повторить 3–4 раза.
4. И.п. — группировка лёжа на спине. Перекаты вперед-назад в удобном темпе, сохраняя плотную группировку. Повторить 8–10 раз.
5. И.п. — упор присев. После 4–5 перекатов на спине прийти в положение группировки сидя. Повторить 4–6 раз.
6. И.п. — упор присев. Перекат назад, перекатом вперед прийти в положение группировки сидя (2–3 раза) и в положение упора присев (4–5 раз). Выполнять в удобном темпе, сохраняя плотную группировку, мягко, без ударов.

**Контрольное упражнение** — из упора присев перекат назад и перекатом вперёд — упор присев.

**4 серия** (четвёртую серию учебных заданий представляют действия, связанные с обучением умениям оценивать действия третьей серии в пространстве, времени и по степени мышечных усилий. Умение оценивать движения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий способствует более быстрому и качественному формированию двигательных навыков).

1. По сигналу принимать положения группировки сидя, лёжа на спине, в приседе и удерживать названные положения в течение 3 и 5 сек., сначала под счёт учителя, затем самостоятельно, оценивая временной интервал. Повторить по 2–3 раза.

2. По сигналу (свисток, хлопок) быстро принять обусловленное положение группировки (сидя, лёжа на спине, в приседе). Выполняется в форме игры «Кто быстрее?» Повторить 6–8 раз.

**Контрольное упражнение** — выполнять положения группировок в заданное время.

**5 серия** (подводящие упражнения или части изучаемого двигательного действия).

1. Из широкой стойки ноги врозь наклон вперед с опорой руками и переворачивание через голову в положение сидя ноги врозь. Повторить 4–5 раз.

2. Кувырок из упора присев до положения сидя в группировке на наклонной плоскости. Маты положить под уклон (10–15°). Выполнять сначала с помощью, затем самостоятельно. Повторить 4–5 раз.

3. Кувырок вперёд из упора присев до упора присев на наклонной плоскости (самостоятельно). Повторить 3–4 раза.

4. Кувырок вперёд из положения упора присев до положения сидя в группировке. При выполнении кувырка обращать внимание на последовательное касание мата затылком, шейей, лопатками, а также на выполнение кувырка без задержек. Повторить 2–3 раза.

5. Кувырок вперёд из упора присев до упора присев. Выполнить в удобном темпе, следить за сохранением направления кувырка. Повторить 4–5 раз.

**Контрольное упражнение** — кувырок вперёд из упора присев до упора присев.

**6 серия** (действие изучается в целом в облегчённых условиях или с помощью учителя, взаимопомощью учеников).

1. Кувырок вперёд в разном темпе — вначале в удобном темпе, затем медленнее и быстрее, сохраняя при этом правильность техники движений. Повторить 4–5 раз.

2. Кувырок вперёд на оценку.

#### Ошибки:

1. Близкая к ногам опора руками. При толчке ногами и движении туловища вперёд теряется опора и вместо мягкого касания возможно падение на голову.

2. Раннее опускание вниз головы — потеря ориентировки.

3. Задержка в сгибании рук. Она тормозит движение головы и плеч вперёд-вниз и нарушает слитность движения в момент переворачивания.

4. Вялый и незавершённый толчок ногами или его отсутствие — нет разгона для поступательно-вращательного движения тела и переворачивания через голову. Кувырок может не получиться.

5. Направление толчка ногами вверх, а не вперёд — исполнитель вначале подпрыгивает, а потом падает на голову или лопатки с ударом о пол и остановкой — нет вращательного движения.

6. В момент начала кувырка мышцы рук расслаблены — нет амортизации при переворачивании и возможно падение на голову. Опасно!

7. Выпрямление спины и отсутствие полной группировки — нет переката и завершения кувырка.

8. При группировке соединяются колени — возможен удар о них лицом.

9. Как следствие отсутствия плотной группировки — попытка оттолкнуться руками от пола для завершения кувырка.

Таблица 1

**Индивидуальное тестирование и контроль развития физических способностей учащегося**

(Ф.И.учащегося) \_\_\_\_\_

Тест-упражнение	Возраст	Насколько улучшить результат за четверть		MT (Начальный результат)	Предельный результат		Контрольные результаты по четвертям									
		Мальчики	Девочки		Мальчики	Девочки	оценка									
							1	2	3	4	Итоговая оценка	Итоговый результат				
1. Прыжок в длину с места (см)	11-12	2 см	2 см		195-200	185-190										
	13-14	2 см	2 см		205-210	200										
	15	2 см	2 см		220	205										
2. Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) лёжа (девочки) (раз)	11-12	1	1		9-10	19-20										
	13-14	1	1		10-11	19										
	15	1	1		12	17										
3. Удержание угла (90°) в висе на перекладине (сек.)	11-12	1	1		9-12	8-9										
	13-14	1	1		14-17	9-10										
	15	1	1		20	12										
4. Челночный бег 3 x10м (сек.)	11-12	0,2	0,2		8,4-8,2	8,7										
	13-14	0,2	0,2		8,2-7,7	8,6-8,5										
	15	0,2	0,2		7,6	8,4										
5. Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	11-12	2	2		40-45	30-35										
	13-14	2	2		48-50	35										
	15	2	2		50	35										
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	11-12	1	1		20-24	18-20										
	13-14	1	1		28-32	22-20										
	15	1	1		38	21										
7. 6-минутный бег (м)	11-12	100	100		1300-1350	1100-1150										
	13-14	100	100		1400-1450	1200-1250										
	15	100	100		1500	1300										
8. Бег 30 м (сек.)	11-12	0,1	0,1		5,0-4,9	5,1-5,0										
	13-14	0,1	0,1		4,8-4,7	5,0-4,9										
	15	0,1	0,1		4,5	4,9										

Индивидуальная карточка \_\_\_\_\_ (Ф.И. учащегося)

Возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Упражнение	Месяц:			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Подтягивание на перекладине	$\frac{MT(4)}{2} \times 1$	$\frac{MT(4) + 2}{2} \times 1$	$\frac{MT(4)+4}{2} \times 2$	$\frac{MT(4)}{2} \times 3$
2	Поднимание туловища	$\frac{MT(25)}{2} \times 1$	$\frac{MT(25) + 2}{2} \times 1$	$\frac{MT(25)+4}{2} \times 2$	$\frac{MT(25)}{2} \times 3$
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	$\frac{MT(20) + 2}{2} \times 1$	$\frac{MT(20) + 4}{2} \times 2$	$\frac{MT(20)}{2} \times 3$	Контроль
4	Лёжа на животе прогнувшись — держать	$\frac{MT(20с)}{2} \times 1$	$\frac{MT(20с) + 2}{2} \times 1$	$\frac{MT(20с) + 4}{2} \times 2$	$\frac{MT(20с)}{2} \times 3$
5	Темповые прыжки, третий прыжок в группировке	10–15 раз	15–20 раз	20–25 раз	25–30 раз