

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**  
**Трубчевский аграрный колледж -**  
**филиал федерального государственного бюджетного образовательного**  
**учреждения высшего образования**  
**«Брянский государственный аграрный университет»**

**Ерохов А. И., Малаев Н. М., Романеев М. М.**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**Брянская область**  
**2020**

УДК 796 (07)  
ББК 75  
Е 76

Ерохов, А. И. **Организация и проведение занятий по физической культуре: методические указания** / А. И. Ерохов, Н. М. Малаев, М. М. Романеев. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2020. – 12 с.

Методические указания предназначены преподавателям физической культуры в помощь по организации обучающихся на занятиях физической культуры.

В методических указаниях представлены рекомендации по методам организации деятельности обучающихся, даны разъяснения по проведению подготовительной, основной и заключительной части занятия. Материал изложен таким образом, что для разрешения возникших вопросов достаточно ознакомиться с соответствующим разделом.

Рецензент:

Мартынов А.И. - преподаватель физической культуры ГБОУ СПО «Трубчевский политехнический техникум», высшая квалификационная категория

*Рекомендации одобрены к печати методическим советом филиала, протокол № 2 от 29.11.2019 г.*

© Брянский ГАУ, 2020  
© Коллектив авторов, 2020

## Содержание

Введение.....	4
1. Методические указания по организации обучающихся на занятиях физической культурой.....	5
2. Методические указания по проведению подготовительной, основной и заключительной части занятия.....	9
Литература.....	11

## Введение

Результативность занятия физической культуры во многом зависит от того, насколько преподаватель будет претворять намеченный им план. Применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал или спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность). Температурные условия, подготовленность обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение занятия предусматривает: 1) создание санитарно-гигиенических условий; 2) материально-техническое обеспечение; 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

*Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятий* предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться). Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается (наиболее благоприятная) в пределах 14–16°C, после каждого занятия с обучающимися необходимо проветривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в легких человека в покое колеблется в пределах от 4 до 6 л в 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. Очень большое внимание следует постоянно уделять поддержанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого занятия влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнастические маты, а капитальную уборку – мытье пола, обтирание снарядов, инвентаря (сначала влажным способом, а затем сухой тряпкой) производить обязательно после окончания всех занятий в зале. Несоблюдение этих важных санитарно-гигиенических требований приводит к большому скоплению пыли в помещении. Занятия в таких условиях наносят большой вред здоровью, так как в легкие поступает пыльный воздух. Кроме того, в неубранном зале загрязняются тела и спортивная одежда занимающихся.

*Материально-техническое обеспечение занятия* 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. За последние годы по инициативе многих учителей физической культуры спортивные залы и площадки оснащаются нестандартным (многопропускным) оборудованием, различными устройствами и тренажерами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повышенный интерес учащихся, создает широкие возможности для применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и в конечном счете во многом способствует результативности занятий.

## 1. Методы организации обучающихся на занятиях физической культуры

*Методы организации деятельности обучающихся на занятии.* В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на занятиях.

1. *Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом одного и того же задания независимо от форм построения обучающихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях занятия, 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, – обучающихся.

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 росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно среди старшекурсников. Но его применение требует специальной подготовки помощников преподавателя из числа наиболее подготовленных обучающихся и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

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

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 физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Содержательная сторона занятия определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы обучающиеся усвоили ее разделы на уроках за установленное количество часов.

Педагогическое построение занятия определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

В содержание подготовительной части занятия 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 занятия 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 8–12.

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 обучающимися 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 обучающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части занятия 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 занятия преподавателю необходимо:

- правильно выбрать 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 обучающимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные обучающимися.

При проведении подготовительной части занятия 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 содержание основной части занятия входят: 1) разучивание новых двигательных действий; 2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; 3) развитие физических качеств; 4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; 5)

формирование специальных знаний.

В процессе обучения двигательным действиям преподавателю следует:

- избегать однообразия в манере ведения занятия, 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 обучающихся 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 обучающихся утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер учебно-практической деятельности. Включение в занятие физической культуры подвижных игр, игровых заданий и упражнений, использование игрового метода активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние обучающихся и заинтересованность. Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание обучающихся сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условия 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 занятиях физической культуры должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Немаловажное значение имеет подготовленность группы (физическая и техническая). Необходимо четко знать, что обучающиеся 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. На младших курсах на этапе разучивания упражнений на уроке следует применять соревновательный метод обучения, предусматривающий использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели 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 занятия (выполнить соответствующие действия), преподаватель осуществляет множество действий: объясняет, показывает, наблюдает, анализирует, оценивает работу обучающихся 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. Все действия педагога (и занимающихся) подчинены в итоге конкретному результату: научить (научиться) выполнять двигательные действия. Большое значение при обучении двигательным действиям играют зрительное и слуховое восприятие изучаемого упражнения (наглядность). Использование наглядности зависит от

этапа обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разучивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления появившихся ошибок.

К средствам наглядности при обучении двигательным действиям относят следующие.

1. *Показ двигательного действия преподавателем (или обучающегося по заданию преподавателя).* В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательных действий преподавателю необходимо соблюдать следующие требования:

– показ всегда следует сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования;

– содержание показа обязано, при всем прочем, соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике исполнения физического упражнения; б) в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчеркиваются именно эти моменты; в) для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;

– недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят обучающимися за образец, которому надо подражать;

– поручать показ упражнения обучающемуся можно в следующих случаях: а) если преподаватель по состоянию здоровья не в состоянии хорошо выполнить действие; б) если при показе преподаватель вынужден принять положение (например, вниз головой), при котором ему неудобно объяснять; в) когда необходимо снять предубеждение обучающихся в не выполнимости задания;

– при показе преподаватель занимает положение, при котором ему удобно руководить всеми обучающимися (например, стоя на возвышении, легче держать под контролем обучающихся всего класса), а обучающимся видеть упражнения в плоскости, наглядно отражающей структуру действия (например, стоя к обучающимся в профиль, легче показать правильное сгибание ноги вперед);

– показы преподавателем «как не надо выполнять» допустимы в тех случаях, когда обучающиеся способны критически относиться к выполняемым упражнениям, умеют анализировать свои движения и если такой показ сопровождается убедительным объяснением и не является передразниванием недостатков обучающихся;

– зеркальные показы целесообразны при использовании лишь простых, преимущественно общеразвивающих упражнений. При показе сложных действий зеркальное исполнение приводит, как правило, к нарушению естественности, легкости исполнения.

2. *Наглядные пособия* (рисунки; кинограммы с изображением последовательности движений, составляющих действие; учебные видеофильмы и т.п.). Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание обучающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

Для усвоения результатов наглядного восприятия полезны вопросы преподавателя и ответы обучающихся.

3. *Ориентиры (предметные регуляторы).* Если показ движений и демонстрация наглядных пособий при обучении двигательным действиям используются довольно часто, то ориентиры пока не получили широкого применения на уроке физической культуры. А между тем ориентиры – одно из эффективных средств наглядности. Для безошибочного выполнения отдельных элементов и упражнений в целом в учебном процессе используются следующие ориентиры:

– пространственные (линии, флажки, метки, жесткие ограничители движений по амплитуде, направлению), указывающие точную меру движений тела или его отдельных частей;

– звуковые и световые (метроном, хлопки руками, словесный сигнал, музыкальный такт, и т.п.), задающие определенный темп и ритм движений, направление, амплитуду и т.д.;

– инструментальные (показания приборов, секундомеров, измерителей высоты и длины прыжка и т.п.). Увидев, как выполняется упражнение, и выслушав объяснения преподавателя, обучающиеся иногда не могут воспроизвести его правильно: они лишь зрительно воспринимают «чужие» движения. Зрительные восприятия, как бы точны они ни были, не создают полного «живого» представления, если они не подкреплены мышечно-двигательными ощущениями. Чтобы воспроизвести упражнение правильно, надо его зрительный образ соединить с мышечно-двигательными ощущениями собственных движений. Создать правильные мышечно-двигательные ощущения как раз и помогают различные ориентиры (предметные регуляторы). Например, часто после показа и объяснения ученики не выполняют требования бежать, высоко поднимая бедро. Добиться правильных движений помогают такие задания, как бег через набивные мячи, невысокие препятствия.

При метании гранаты, малого мяча на дальность с места и разбега обучающиеся нередко посылают его не прямо перед собой, а в сторону, хотя преподаватель показывал и объяснял, как правильно выполняется метание. Более точному направлению броска способствует метание в длинный узкий коридор. Предметные регуляторы в основном используются при начальном разучивании двигательных действий.

## **2. Методические указания по проведению подготовительной, основной, заключительной части занятия.**

Ни одно занятие не должно проходить без включения в него специальных упражнений, способствующих развитию тех или иных физических качеств. При выборе упражнений, активно воздействующих на то или иное физическое качество, важно придерживаться следующих рекомендаций. Для достижения лучших результатов в развитии у обучающихся быстроты следует включать в занятия 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 занятия, когда организм еще не утомлен.

Проявлению максимума скоростных возможностей содействуют соревновательные и игровые приемы выполнения упражнений. 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.).

Выносливость надо развивать на каждом занятии, применяя специальные упражнения и увеличивая плотность и интенсивность занятий. Особенно эффективны бег на средние дистанции, кроссы, бег на лыжах, подвижные игры и спортивные игры. В основной части занятия упражнения на выносливость всегда следует выполнять последними.

Развитию координации движений способствуют подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, полосы препятствий, эстафеты с предметами и различные упражнения с использованием нестандартного оборудования и др. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения на равновесие.

Специфика предмета «Физическая культура» помогает преподавателю успешно воспитывать на занятиях и личностные качества обучающихся. 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 занятия, 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 занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся;

- сообщение задания на дом.

## Литература

1. Книга учителя физической культуры / под общ. ред. В.С. Каюрова; предисл. И.П. Савинкова. М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Меры безопасности на уроках физической культуры (Все для учителя физической культуры) / сост. П.А. Киселев. Волгоград: Экстремум, 2014.
3. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М.: Изд-во Знание, 2017.
4. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М., 2016.
5. Лечебная физкультура и врачебный контроль / под ред. проф. В.А. Епифанова, проф. Г. Л. Апанасенко. М.: Медицина, 2017.
6. Москвина Н. Н. Круговая тренировка. М., 2016.

Учебное издание

Ерохов А. И., Малаев Н. М., Романеев М. М.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Редактор Лебедева Е.М.

---

Подписано к печати 03.02.2020 г. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Усл. п. л. 0,70. Тираж 25 экз. Изд. № 6612.

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ