

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из структурных единиц урока по физической культуре является подготовительная часть, цель которой – подготовка учащихся к физкультурно-спортивной деятельности в основной части урока. В ходе проведения подготовительной части урока педагог решает ряд задач, связанных с активизацией внимания учащихся; обеспечением общей функциональной готовности организма детей к активной мышечной работе; обеспечением первоначальной организации занимающихся, их психического настроя на всё занятие. Как организовать и провести подготовительную часть урока, чтобы с одной стороны она была интересной и увлекательной для учащихся, а с другой – эффективной с точки зрения физического совершенствования занимающихся, повышения воспитательного потенциала всего урока? [5]

Анализ проведения учебных занятий студентами показывает недостаточное использование средств и методов в подготовительной части урока: отсутствует новизна в подборе строевых, общеразвивающих, специальных упражнений (порой одни и те же упражнения повторяются из урока в урок); организаторы учебно-воспитательного процесса нередко делают много ошибок в терминологии (при объяснении упражнений, перестроении, написании конспектов уроков). Всё это сказывается на эффективности урока, на его эмоциональном фоне, что приводит к неудовлетворенности детей от занятий.

Целью данного пособия было обобщение необходимого материала по организации и проведению подготовительной части урока по физической культуре. В пособии, адресованном студентам института физической культуры и спорта, учителям общеобразовательных школ раскрываются задачи, содержание и методика проведения подготовительной части урока по физической культуре в школе. Вниманию студентов и педагогов предлагаются варианты организации и проведения подготовительной части.

# Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## 1.1. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.

Основной организационной формой занятий по физической культуре является урок. Наиболее масштабными структурными единицами урока являются части: подготовительная, основная и заключительная. Такая структура построения урока обусловлена четырёхфазным характером реагирования человека на физическую нагрузку:

- первая фаза – предрабочие сдвиги, свидетельствующие об общей мобилизации сил (преднамеренная готовность к выполнению работы в психоэмоциональном и поведенческом отношении);
- вторая фаза – вработываемость, отражающая становление слаженности в деятельности систем и функций; ритма работы, действий и движений;
- третья фаза – устойчивое состояние (оптимальное и четко согласованное взаимодействие двигательной и вегетативной функций);
- четвёртая фаза – снижение работоспособности снижение количественно-качественных показателей работоспособности на основе рассогласования в деятельности всех систем (вегетативной, двигательной, психоэмоциональной и т.д.).

Исходя из этого основная цель подготовительной части урока – подготовка учащихся к физкультурно-спортивной деятельности в основной части урока.

Задачи подготовительной части урока:

1. Обеспечение первоначальной организации занимающихся, их психического настроения на занятие.
2. Активизация внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся.