

**Кабдегалиев Замир Хабиуллаевич**

учитель

Тулугановский филиал МКОУ «СОШ с. Солянка»

с. Тулугановка, Астраханская область

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ООО**

***Аннотация:** в статье говорится о роли планирования в процессе воспитания физических качеств на уроке физической культуры. Автор описывает основные методы планирования.*

***Ключевые слова:** физические качества, урок физической культуры, планирование воспитания физических качеств.*

Одно из основных требований, которые дают возможность достигать высокой результативности учебного процесса, – верное планирование материала. При осуществлении этого процесса важно учитывать, что разучивание техники движений и развитие физических качеств – это всего лишь две стороны одного процесса формирования двигательных действий.

Планирование учебно-воспитательного процесса начинается с составления годового плана-графика усвоения учебного материала программы.

Грамотно написанные годовые планы – залог успешной разработки иных документов планирования уроков, например, поурочных планов.

В конспекте урока указывается дозировка упражнений и все нужные организационно-методические указания, которые связаны с осуществлением комплекса.

Запись комплексов или отдельных упражнений для развития физических качеств можно вести как в конспекте урока, так и на отдельных карточках, которые соединяются с конспектом.

Выбирая упражнения для развития физических качеств, нужно, в первую очередь соотнести их с главными упражнениями, применяемыми на занятиях, а

затем выявить их направленность на воспитание того или иного физического качества (метод сопряженного воздействия). Выбранное данным образом упражнение будет помогать совершенствованию техники основного движения, а также воспитывать качество или качества, без которых усваиваемое движение не может быть полноценно изучено.

Метод сопряженного воздействия применяется при выборе подготовительных упражнений, а также для станционных занятий, собственно «крайстренинга». Здесь выбор упражнений происходит в связи с целями основного упражнением, изучаемого на занятии, путем его варьирования, разделения на части, применения каких-либо усложнений и т. д.

Подбор упражнений происходит также согласно методу направленных мышечных нагрузок. Суть данного метода состоит в том, что выбираются упражнения, которые оказывают длительное и направленное воздействие на одну–две мышечные группы при минимальном участии других мышечных групп. Применяя его, можно достичь вполне хороших результатов в воспитании физических качеств даже при условии всего двухразовых занятий в неделю, так как нагрузка на избранные мышечные группы увеличивается.

Направленный отбор упражнений для комплексов определяется задачами физической подготовки школьников. С целью поддержания интереса к выполнению комплекса нужно периодически одни упражнения менять на другие. В процессе воспитания физических качеств важно учитывать не только влияние физических упражнений на развитие тех или иных физических способностей, но и то, как эти упражнения принимаются учащимися.

Особенности взаимодействия физических упражнений и восприятия школьниками упражнений также следует принять во внимание при выборе упражнений в комплексы для воспитания физических качеств.

При планировании урока учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. Физической нагрузкой является определенное воздействие на организм школьников, вызываемое всем ходом урока и физическими упражнениями.

На дозировку нагрузки при воспитании физических качеств влияет поставленная задача, возраст, пол, состояние здоровья и степень физической подготовленности учащихся.

Учет данных особенностей определяет не только содержание упражнений, но и методику, посредством которой упражнения будут применяться на занятиях.

При воспитании физических качеств учащихся, организованном в форме круговых занятий, интенсивность упражнений, количество их повторений, а также продолжительность выполнения и отдыха между упражнениями строго дозируется.

В комплексах дозировка нагрузки может быть общей, то есть устанавливаться одинаковой по величине для всех учащихся класса, и индивидуальной. Общая дозировка нагрузки применяется при использовании общеразвивающих и подготовительных упражнений, при круговых занятиях в уроке физической культуры, а индивидуальная – в процессе собственно круговой тренировки на занятиях в школьной спортивной секции.

Систематический учет нагрузки дает возможность учителю физической культуры систематически наблюдать за ростом физической подготовленности, учит более точно устанавливать дозировку последующих упражнений, а контроль пульса – судить о том, насколько успешно организм школьников адаптируется к нагрузке. Выполнение упражнений с индивидуальной нагрузкой дает возможность даже слабым детям ощущать радость успеха при выполнении упражнений.

### ***Список литературы***

1. Грядкина Т. Образовательная область Физическое развитие. – СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 144 с.
2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск, 1978. – 110 с.
3. Кучма В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации / В. Кучма [и др.]. Вып. VII – М.: Гэотар-Медиа, 2019. – 176 с.

4. Общие организационно-методические основы воспитания физических качеств у школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studbooks.net/2009061/pedagogika/obschie\\_organizatsionno\\_metodicheskie\\_osnovy\\_vospitaniya\\_fizicheskikh\\_kachestv\\_shkolnikov](https://studbooks.net/2009061/pedagogika/obschie_organizatsionno_metodicheskie_osnovy_vospitaniya_fizicheskikh_kachestv_shkolnikov) (дата обращения: 10.12.2019).