**Организация урока физической культуры**

*Гаврилова Л. М.,*

*учитель физической культуры МОУ «СОШ № 16*

*г. Вольска Саратовской области»*

На уроке физической культуры учитель должен обеспечить максимальную занятость всех обучающихся и продуктивность их работы (выполнение заданий в предусмотренном объеме и с нужными результатами), безопасность, порядок и дисциплину. Желательно, чтобы каждый урок давал достаточно большую физическую нагрузку на организм школьников. Еще важнее. Чтобы учащиеся приобрели такие знания и умения, которые они смогут впоследствии использовать для самостоятельной работы над собой; чтобы уроки способствовали воспитанию у школьников потребности и привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями. В итоге эффективность урока определяется не там, сколько во время его учащиеся пробежали, прыгнули, сделали гимнастических упражнений и т. д., а как глубоко и прочно усвоили жизненно важные основы физической культуры.

Работа учащихся по усвоению двигательных навыков, развитию двигательных качеств может быть организована фронтальным, групповым или индивидуальным методом, одновременно, постепенно или поточно. При развитии двигательных качеств большая плотность нагрузки может быть достигнута применением кругового метода выполнения заданий. Ценность его обусловлена еще и тем, что он в большой степени стимулирует развитие самостоятельных навыков школьников. Учитель составляет определенный комплекс упражнений, с тем, чтобы дать необходимую нагрузку на все или на некоторые группы мышц, развить то или иное двигательное качество. Можно использовать не только хорошо известные учащимся упражнения, но и некоторые новые или измененные. В последнем случае перед учащимися ставится задача сначала освоить новое упражнение по полученному от учителя (обычно по карточке) описанию.

Места для выполнения упражнений (станции) располагают по кругу. Сколько в комплексе упражнений. Столько должно быть и станций, например 4-10 в зависимости от возраста , физического развития и физической подготовленности учащихся. Длительность выполнения упражнений на каждой станции примерно 20-30 с, перерывы для отдыха и перехода от одной станции к другой – вначале около 30 с, затем (с ростом тренированности) меньше -20, 15, 10 с.

Рекомендуется три варианта проведения занятий методом круговой тренировки – по *экстенсивному методу* и по *интенсивному.* Первый вариант (экстенсивный) – на каждой станции школьник делает упражнение в удобном для него темпе. Не ставя задачу сделать как можно больше повторений. Второй (интенсивный) – на каждой станции ученик старается как можно большее число повторений заданного упражнения в течение установленного времени; третий (тоже интенсивный), - выполняя на каждой станции определенное число упражнений. Пройти круг как можно быстрее. Таким образом сокращается время, отводимое на отдых между сериями упражнений.

При первом и втором способе вначале все группы занимают места в круге, каждая на одной из станций. Группы небольшие. Затем они по сигналу начинают делать упражнения. А закончив, также по сигналу переходят на новую станцию (по часовой стрелке). При третьем способе для выполнения упражнений на станциях время не устанавливается и учитывается лишь общее время прохождения круга. Чтобы учащиеся не задерживали друг друга на станциях, нужно готовить на каждой станции по нескольку снарядов или применять раздельный старт.