**ПРОТОКОЛ**

**хронометража урока физической культуры № \_\_\_\_\_\_\_\_ от 18.04.2020 г.**

**Задачи урока:**

*1. Совершенствовать технику группировки в кувырке: а) вперед в упор присев (девочки);*

*б) назад из седа (мальчики).*

*2. Совершенствовать технику приземления в опорном прыжке ноги врозь.*

*3. Развивать скоростно-силовые способности.*

*4. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.*

***5.***  *Воспитывать чувство организованности и дисциплинированности.*

**Класс:** 5 «А»

**В классе** по списку 28 человек. Присутствовало 24 (из них 15 мальчиков, 9 девочек).

**Наблюдение проводилось за учеником** Ивановым Сергеем.

**Хронометрировал урок**: Петров И.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Виды деятельности** | **Время окон-чания****деятельности** | **Объяснение** | **Выпол-нение** | **Отдых** | **Органи-зация** | **Простой** |
| Подготовительная часть | 1. Простой. | 2’00” |  |  |  |  | 2’00” |
| 2. Организация. | 3’15” |  |  |  | 1’15” |  |
| 3. Объяснение. | 4’10” | 55” |  |  |  |  |
| 4. Выполнение упр. | 7’45” |  | 3’35” |  |  |  |
| 5. Организация. | 8’40” |  |  |  | 55” |  |
| 6. Объяснение. | 10’35” | 1’35” |  |  |  |  |
| 7. Выполнение упр | 10’47” |  | 32” |  |  |  |
| 8. Объяснение. | 11’06” | 19” |  |  |  |  |
| 9. Выполнение упр | 11’25” |  | 19” |  |  |  |
| 10. Объяснение. | 11’54” | 29” |  |  |  |  |
| 11. Выполнение упр | 12’25” |  | 31” |  |  |  |
| 12. Объяснение. | 12’45” | 20” |  |  |  |  |
| 13. Выполнение у | 13’25” |  | 40” |  |  |  |
| 14. Объяснение. | 13’50” | 25” |  |  |  |  |
| 15. Выполнение упр | 14’25” |  | 34” |  |  |  |
| 16. Объяснение. | 14’55” | 31” |  |  |  |  |
| 17. Выполнение упр | 15’00” |  | 55” |  |  |  |
| 18. Организация. | 19’00” |  |  |  | 3’10” |  |
| Основная часть  | 19. Простой. | 20’30” |  | 31” |  |  | 1’30” |
| 20. Объяснение. | 21’00” | 30” |  |  |  |  |
| 21. Выполнение упр | 21’10” |  | 10” |  |  |  |
| 22. 0бъяснение. | 22’10” | 20" |  |  |  |  |
| 23. Отдых. | 23’20” |  |  | 10” |  |  |
| 24. Выполнение упр | 23’30” |  | 10” |  |  |  |
| 25. Отдых. | 25’35” |  |  | 2’05” |  |  |
| 26. Вьполнение упр | 25’45” |  | 10” |  |  |  |
| 27. Отдых. | 27’52” |  |  |  |  |  |
| 28. Проcтой. | 28’52” |  |  |  |  | 1’00” |
| 29. Выполнение упр | 29’00” |  | 8” |  |  |  |
| 30. Объяснение. | 31’07” | 20’07” |  |  |  |  |
| 31. Выполнение упр | 31’'22” |  | 15” |  |  |  |
| 32. Отдых. | 33’22” |  |  | 2’0” |  |  |
| 33. Простой. | 36’00” |  |  |  |  | 2’38” |
| Заключительная часть | 34. Организация. | 36’08” |  |  |  | 8” |  |
| 35. Объяснение. | 36’45” | 37” |  |  |  |  |
| 36. Выполнение упр | 37’12” |  | 27” |  |  |  |
| 37. Отдых. | 37’58” |  |  | 46” |  |  |
| 38. Выполнение упр | 38’20” |  | 22” |  |  |  |
| 39. Отдых. | 38’43” |  |  | 23” |  |  |
| 40. Выполнение упр | 39’20” |  | 37” |  |  |  |
| 41. Организация. | 40’53” |  |  |  |  |  |
| 42. Простой. | 43’00” |  |  |  |  | 2’07” |
| 43. Организация. | 43’53” |  |  |  | 21” |  |
| 44. Объяснение. | 43’51” | 30” |  |  |  |  |
| 45. Выполнение. | 44’ 15” |  | 24” |  |  |  |
| 46. Объяснение. | 44’45” | 30” |  |  |  |  |
| 47. Организация. | 45’00” |  |  |  | 15” |  |
|  | **9м 48с** | **9м 48с** | **8м 15с** | **7м 16с** | **9м 25с** |
| **21,7%** | **21,7%** | **18,9%** | **16,9%** | **20,5%** |

**Примерная запись анализа плотности урока.**

Начало урока не было организовано. Класс опоздал на 2 минуты, чем объясняется простой в подготовительной части урока. При проведении общеразвивающих упражнений учитель сначала объяснял и показывал уп­ражнения, а затем учащиеся их выполняли. Более целесообразно было бы проводить их по названию или по команде «Делай раз» и т. д. Это позволило бы сократить время, затраченное на показ и объяснение, тем более, что упражнения хорошо знакомы школьникам. Общая продолжительность подготовительной части - 19. 00 мин.” велика.

В основной части урока при выполнении упражнений ученик проделал опорный прыжок 5 раз, а кувырок только 3 раза и затратил на это 1 минуту 26 секунд, а на ожидание очереди и отдых – 8 минут 31 секунду. Время на ожидание очереди и отдых при выполнении сложно координационных упражнений (прыжок через «козла»), должно быть не более 2 минут. В данном случае наблюдался простой. Увеличение числа повторений не только повысит моторную плотность урока, но и в большей мере будет соответствовать задаче совершенствования разученных движений. Повысить моторную плотность можно было, введя дополнительное упражнение в интервалах между основными заданиями (элемент круговой тренировки). Например, в прыжках это могло быть подпрыгивание на месте на двух ногах с последующим принятием положения правильного приземления. Отдельные замечания учителя были дисциплинарного плана. Общая продолжительность основной части урока 22 мин. 30 сек. - маленькая. В заключительной части учитель не смог правильно распределить время. Игру он объяснил, но не успел провести. Целесообразно было изменить её содержание, включив в неё задания на внимание. Одновременно можно было исключить повторную ходьбу. Тогда сократилось бы объяснение и осталось время для самой игры. Продолжительность заключительной части 2 мин. - недостаточна.

При проведении уроков с учащимися разных классов игровая деятельность, обеспечивает следующие параметры физической нагрузки соответственно для учащихся 4, 6, 8 и 10 классов.

Моторная плотность: 40-45%, 45-50%, 52-58% и 55-62% при этом средний пульс равен: 13-135 уд/мин., 134-140 уд/мин., 134-140 уд/мин, 136-142 уд/мин, 140-148 уд/мин.

При проведении занятий по «оздоровительной» легкой атлетике моторная плотность должна быть в 4, 6, 8 и 10 классах соответственно:

55-62%, 2-60%, 54-62%, 57-65%, а средняя ЧСС – 135-138 уд/мин, 138-142 уд/мин, 140-145 уд/мин и 142-150 уд/мин.

При проведении занятий по гимнастике при традиционной форме организации урока, определены должные величины параметров нагрузки, которые следует считать минимальными: 4, 6, 8, 10 классы – моторная плотность составляет: 34-38%, 36-40%, 42-45%, 44-50%, средняя ЧСС (уд/мин) 128-133, 132-138, 135-140, 137-145.

Показанные величины при рациональной организации урока могут быть значительно выше.

**Выводы:**

Общая плотность 79.5% является очень низким показателем и объясняется несвоевременным началом урока и недостаточным умением учителя заинтересовать учащихся предлагаемым упражнениями, а также плохой организацией выполнения упражнений в основной части урока.

Моторная плотность урока 21. 7% - для урока закрепления и совершенствования - очень низкая.

Организация урока не продумана.

**Предложения:**

Необходимо более внимательно продумать организацию учащихся на уроке. Целесообразно при проведении заданий использовать дополнительный инвентарь, разделить отделение на подгруппы или вводить дополнительные упражнения в интервалах ожидания подхода. Следует больше внимания обращать на правильное распределение времени на различные части уроках.