



Хронометрирование - метод оценки качества распределения педагогически оправданных действий учителя и учеников в ходе проведения урока.

- *Сущность метода анализа* – определение времени, затраченного на выполнение различных видов учебной деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры, и на этой основе определение и оценка его плотности.
- Показателями хронометрирования являются **общая и моторная плотность урока.**

**Общая плотность урока физической культуры(ОП)  
отношение педагогически оправданного времени к  
общему времени урока.**

**Показатель всегда должен стремиться к 100%.**

Расчетная формула

$$\text{ОП} = \text{T(п/о)} : \text{T(у)} \times 100\%$$

T(п/о) – педагогически оправданное время урока (в сек.)

T(у) – время урока (в сек.)

К педагогически оправданному времени относится время, затраченное учителем на объяснение учебного материала, коррекцию движений, подачу команд, установок, указаний; время, используемое учеником на выполнение упражнений и заданий учителя; организованные педагогом интервалы отдыха между выполнениями упражнений, время, определенное учителем для вспомогательных действий

**Моторная(двигательная) плотность (МП)**  
– отношение времени, затраченное учеником на  
выполнение упражнений и заданий учителя к общему  
времени урока.

Расчетная формула

$$\text{МП} = \text{T(дв)} : \text{T(у)} \times 100\%$$

## Ориентировочные показатели МП при решении задач обучения двигательным действиям:

- Первоначальное разучивание – 40%-50%
- Углубленное разучивание – 50%-60%
- Закрепление и совершенствование двигательного действия – до 70%

## Ориентировочные показатели при решении задач развития физических качеств:

- Быстрота и гибкость – до 40%;
- Скоростно-силовые способности и специальные виды выносливости - 60%-70%;
- Общая выносливость – 70%-80%;
- Координационные способности – 55%-75%

# Технология хронометрирования

1. Подготовить форму протокола и секундомер.
2. Включить секундомер со звонком на урок.
3. В ходе урока заполнять только первые три графы, при этом в графе №2 (вид деятельности) подробно записывать все виды деятельности учащихся. В графе №3 (показатели секундомера) фиксировать окончание каждого вида деятельности – СЕКУНДОМЕР НЕ ВЫКЛЮЧАТЬ.
4. Выключить секундомер с фактическим окончанием урока (когда учитель скажет до свидания).
5. При обработке протокола надо от нижнего показателя вычесть верхний и занести в соответствующую графу (обработку начинать с начала урока).
6. Суммировать время каждого вида деятельности учащихся отдельно по частям урока и в уроке в целом.
7. Построить круговую диаграмму и дать письменный анализ.

Примерный протокол определения плотности урока ФК путем хронометрирования.

ФИО практиканта проводящего урок \_\_\_\_\_

ФИО учащегося, за которым ведется хронометраж \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

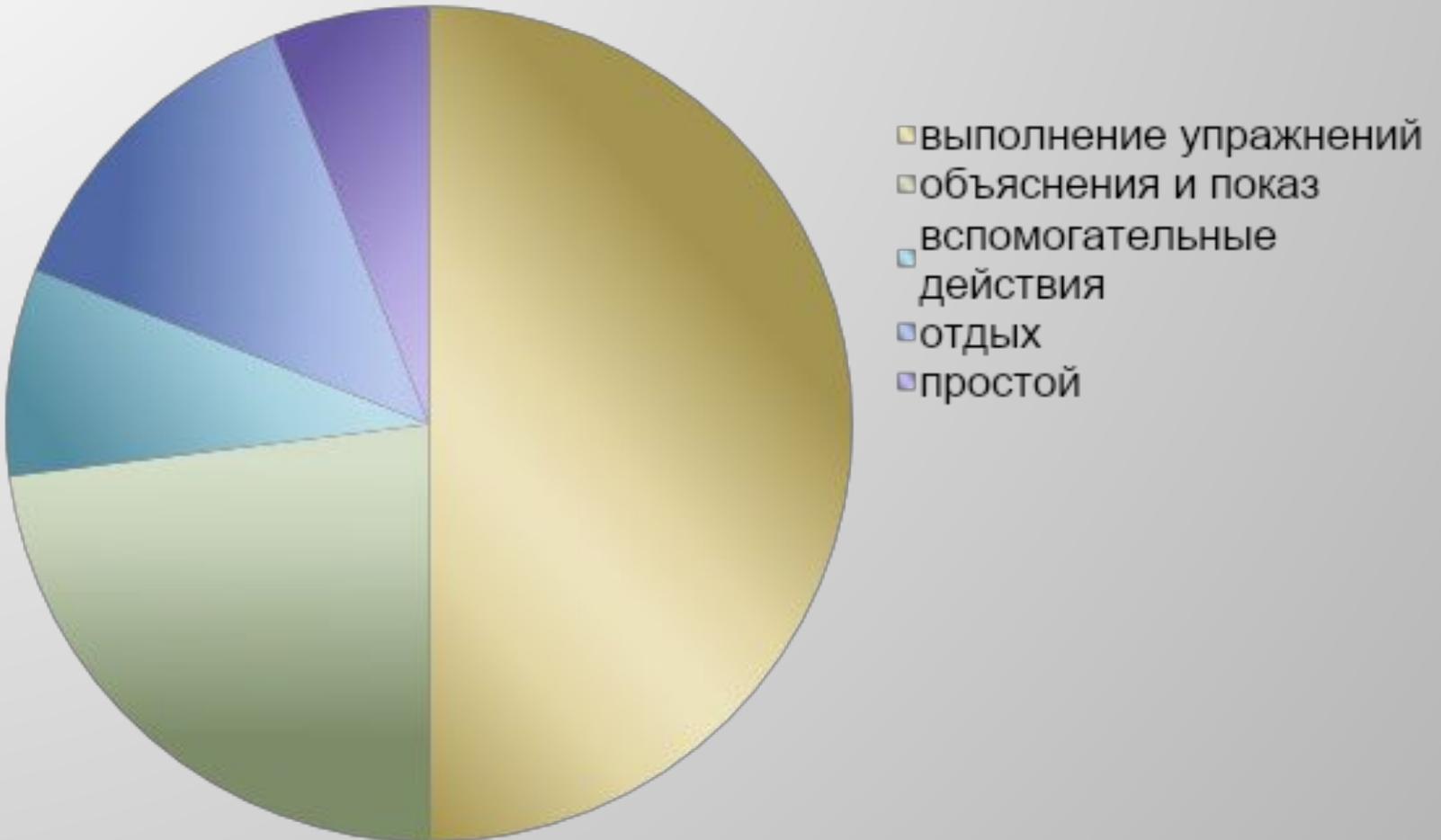
Задачи урока

\_\_\_\_\_ Оборудование и инвентарь

\_\_\_\_\_

| Виды деятельности | Показатели секундомера | Объяснения и показ учителя | Выполнение упражнений | Вспомогат. действия | отдых | простой |
|-------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|-------|---------|
|                   |                        |                            |                       |                     |       |         |
| Итого:            |                        |                            |                       |                     |       |         |

# Круговая диаграмма



# Анализ плотности урока.

1. Дать оценку % моторной (двигательной) плотности в разных частях урока. Назвать причины повлиявшие на снижение показателей и указать пути их устранения. (см. графа №5)
2. Необходимо дать свою оценку, доказать ее, характеризуя вид деятельности и тип данного урока (причины см. в протоколе, в графах №4,6,7,8, указать сколько времени потерянно и что надо сделать, чтобы сохранить время).
3. Дать оценку % моторной (двигательной) плотности в уроке в целом. Необходимо помнить об оценках во всех частях урока (вводно-подготовительной, основной, заключительной).
4. Дать оценку % общей плотности отдельно по частям и в уроке в целом (см. графу №2). Необходимо обратить внимание на соотношение показателей в графе №4 и №5.

# Практическое задание:

- Заполните протокол хронометрирования, имея следующие данные наблюдения:
- Урок физкультуры проводился в 7 классе и в этот день был первым. Наблюдали за мальчиком 13 лет среднего уровня физической подготовленности Ивановым Ваней. В классе по списку 27 человек, на уроке присутствовало – 22.
- Задачи урока: закрепить технику ведения и передачи мяча в баскетболе; способствовать развитию игровой выносливости и координации движений, воспитывать волю к победе в командной игре.
- Выполните расчет времени, затраченного на объяснение и показ учителем заданий, выполнение учеником упражнений по установке педагога, вспомогательные действия, отдых и простой.
- Определите отношение рассчитанных показателей к общему времени урока.
- Определите общую и моторную плотность урока каждой части урока и урока в целом. Выполните графическое отображение плотности урока физкультуры.
- Проанализируйте плотность урока, выявив ошибки в деятельности преподавателя, и внесите коррективы в педагогический процесс.

| Вид деятельности                     | Показания секундомера | Вид деятельности                   | Показания секундомера |
|--------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------|
| <b>Подготовительная часть урока:</b> |                       | <b>Основная часть урока:</b>       |                       |
| Звонок на урок                       | 0 мин 0 сек           | Раздает б/больные мячи             | 13 мин 26 сек         |
| Входит в зал                         | 40 сек                | Слушает учителя                    | 14 мин 12 сек         |
| Строится в шеренгу                   | 1 мин                 | Передача мяча в парах              | 15 мин 00 сек         |
| Слушает учителя                      | 1 мин 30 сек          | Слушает учителя                    | 15 мин 30 сек         |
| Строчные упр-я                       | 2 мин 30 сек          | Ведение мяча в ходьбе              | 18 мин 09 сек         |
| Ходьба строевым шагом                | 3 мин 17 сек          | Слушает учителя                    | 20 мин 00 сек         |
| 1-е упр-е в ходьбе                   | 3 мин 36 сек          | Ведение мяча в беге                | 21 мин 00 сек         |
| 2-е упр-е в ходьбе                   | 4 мин 04 сек          | Слушает учителя                    | 23 мин 00 сек         |
| 3-е упр-е в ходьбе                   | 4 мин 26 сек          | Бегают за одноклассником           | 23 мин 36 сек         |
| 4-е упр-е в ходьбе                   | 4 мин 50 сек          | Передача мяча с отскока            | 25 мин 17 сек         |
| 5-е упр-е в ходьбе                   | 5 мин 20 сек          | Переход к б/большим кольцам        | 26 мин 39 сек         |
| 6-е упр-е в ходьбе                   | 5 мин 43 сек          | Слушает учителя                    | 27 мин 00 сек         |
| Равномерный бег                      | 6 мин 12 сек          | Броски мяча в б/бол. кольцо        | 27 мин 17 сек         |
| 1-е упр-е в беге                     | 6 мин 31 сек          | Ждет своей очереди                 | 27 мин 34 сек         |
| 2-е упр-е в беге                     | 6 мин 43 сек          | Повторяет упражнение               | 27 мин 40 сек         |
| Завязывает шнурок                    | 7 мин 30 сек          | Ждет своей очереди                 | 27 мин. 52 сек        |
| 4-е упр-е в беге                     | 7 мин 37 сек          | Повторяет упражнение               | 27 мин 56 сек         |
| Легкий бег                           | 7 мин 58 сек          | Ждет своей очереди                 | 28 мин 04 сек         |
| Восстанавливает дыхание              | 8 мин 30 сек          | Повторяет упражнение               | 28 мин 18 сек         |
| Перестроение в шеренги               | 8 мин 57 сек          | Ждет своей очереди                 | 28 мин 32 сек         |
| Слушает учителя                      | 9 мин 15 сек          | Повторяет упражнение               | 28 мин 37 сек         |
| ОРУ на месте: 1-е упр-е              | 9 мин 24 сек          | Убирает мячи                       | 29 мин 30 сек         |
| 2-е упр-е                            | 9 мин 37 сек          | Слушает учителя                    | 30 мин 51 сек         |
| Слушает учителя                      | 9 мин 50 сек          | Играет в баскетбол                 | 35 мин 30 сек         |
| 3-е упр-е                            | 10 мин 10 сек         | Наблюдает за игрой сидя            | 40 мин 12 сек         |
| Слушает учителя                      | 10 мин 17 сек.        | Играет в баскетбол                 | 43 мин 43 сек         |
| 4-е упр-е                            | 10 мин 26 сек         | <b>Заключительная часть урока:</b> |                       |
| 5-е упр-е                            | 10 мин 48 сек         | Строится в шеренгу                 | 44 мин 11 сек         |
| Слушает учителя                      | 11 мин 00 сек         | Слушает учителя                    | 46 мин 18 сек         |
| Сидит на полу                        | 12 мин 52 сек         | Выход из зала. Окончание урока     | 46 мин 28 сек         |
| 8-е упр-е                            | 13 мин. 04 сек        |                                    |                       |