

Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева

Классификация урочных форм по физическому воспитанию. Характеристика содержания урока

Урок – основная форма занятий, имеющих образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место которых предопределяется программой, планом и расписанием.

Признаки урока по физической культуре:

- ✓ деятельностью занимающихся управляет педагог;
- ✓ строго соблюдается частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь;
- ✓ поведение и взаимоотношения участников урока регламентируются;
- ✓ контингент занимающихся, как правило, постоянен и относительно однороден.

Эффективность любого урока связана, прежде всего с четкой, правильной постановкой задач, решаемых в его основной части

Постановка задач.

Задачи физического воспитания: образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения.

При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:

- ✓ «Ознакомить с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);
- ✓ «Разучить техники выполнения...»;
- ✓ «Совершенствовать технику выполнения...».

Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

Формулирование оздоровительной задачи:

- ✓ «формировать правильную осанку, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега»;
- ✓ «развить общую выносливость, используя кроссовый бег» и т. д.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков

- ✓ Уроки освоения нового материала
- ✓ Уроки закрепления и совершенствования учебного материала
- ✓ Контрольные уроки

По признаку основной направленности различают

- ✓ *Уроки общей физической подготовки:* всесторонняя физическая подготовка занимающихся. Для уроков характерны разнообразие средств и методов, комплексность, средние и умеренные нагрузки на организм.
- ✓ *Уроки профессионально-прикладной физической подготовки:* формирование ведущих для конкретных профессий двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств.
- ✓ *Спортивно-тренировочные уроки* являются основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям.
- ✓ *Методико-практические занятия:* операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности.

Для учебных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры:

- ✓ Подготовительная часть: начальная организация занимающихся, психическая и функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе.
- ✓ Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.
- ✓ Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

Подготовительная часть урока

- ✓ **Водно-организующая часть** (3 – 5 минут), начинается с построения класса (группы), отметки посещаемости, краткой и чёткой постановки задач на урок.
- ✓ **Общая разминка** представляет собой относительно неспецифиченый по отношению к основной части урока раздел разминки. В качестве общей разминки наиболее пригодны хорошо разученные ранее, сравнительно просто дозируемые упражнения локального и общего воздействия. Чаще всего это ходьба, бег, комбинированные с маховыми, вращательными, прыжковыми и другими движениями, а также гимнастические упражнения без предметов и с предметами, позволяющие избирательно воздействовать на различные мышечные группы.
- ✓ **Специальная разминка** необходима для обеспечения специфического оптимального вработывания систем организма в направлении, адекватном особенностям следующей за ней деятельности в основной части занятия. Поэтому выбор средств специальной разминки более ограничен, чем для общей разминки: в каждом случае он прямо зависит от особенностей основной части урока.

Наиболее распространённые формы общей организации поведения занимающихся в подготовительной части

- ✓ *фронтальная форма* проведения разминки: преподаватель показывает и объясняет каждое упражнение и затем занимающиеся синхронно выполняют данное упражнение.
- ✓ *дифференцировочно-групповая форма*: занимающихся подразделяют на отделения по уровню подготовленности или полу. Каждое отделение получает и выполняет свои задания. Руководство работой в отделениях преподаватель осуществляет совместно с помощниками.

Продолжительность подготовительной части изменяется в зависимости от особенностей состояния занимающихся и характера деятельности, предстоящей в основной части урока.

В часовом урочном занятии подготовительной части уделяют от 7 - 10 до 15 минут (10 – 15 % от общего времени урока).

Основная часть урока

Основная часть урока строится в порядке последовательного выполнения действий, вносящих свой вклад в реализацию основной задачи урока.

Такой урок в физическом воспитании называется однонаправленным или уроком избирательной направленности (углублённое разучивание сложных двигательных действий, обеспечение достаточно значительного тренировочного эффекта).

В комплексном уроке в его основной части выделяются две или три части, в которых решаются неоднородные задачи. Для рационального построения комплексного урока, необходимо предвидеть характер взаимодействия между различными сторонами его содержания с тем, чтобы обеспечить положительные взаимодействия и минимизировать отрицательные.

Продолжительность основной части урока

Основная часть составляет в среднем $\frac{2}{3}$ времени от всего урока (~ 70 – 75 %).

Заключительная часть урока

Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние (активный отдых в форме упражнений).

Для снижения физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных мышечных групп применяются:

- ✓ медленный бег,
- ✓ спокойная ходьба,
- ✓ упражнения на дыхание,
- ✓ растягивание и расслабление мышц.

Для регулирования функционального состояния:

- ✓ успокаивающие подвижные игры,
- ✓ игровые задания,
- ✓ упражнения на внимание.

Заключительная часть урока

Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние (активный отдых в форме упражнений).

Подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщаются домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений, для подтягивания слабых мест.

Продолжительность заключительной части урока 8 – 10 минут (~ 10 – 15 % от общего времени урока).

Спасибо за внимание