

СОВРЕМЕННЫЙ  
УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ  
В ШКОЛЕ

# *Основные черты урока физкультуры:*

- Проводится под руководством учителя
- С примерно одинаковым возрастным контингентом учащихся
- Одинаковым или разным по полу (мальчики, девочки)
- В рамках установленного расписания

# Содержание урока – это взаимосвязь основных его сторон (4)

- **1 сторона** составляет включаемые в урок физические упражнения (ОРУ, строевые приемы, построения, перестроения, передвижения, смыкания, игры и т.д.)
- **2 сторона** составляет деятельность учащихся на уроке (выполнение упражнения, отдых, ожидание очереди, подготовка и уборка снарядов, слушание учителя)

# Содержание урока – это взаимосвязь основных его сторон

(4)

□ **3 сторона** - деятельность учителя на уроке (показ упражнений, исправление ошибок, оценка двигательного действия и т. д.)

□ **4 сторона** - психофизиологические изменения которые происходят в течении урока в организме учащихся под воздействием физических упражнений

**Структура урока** – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех его сторон содержания урока.

# Современные требования к уроку физкультуры:

- 1. Содержание обучения должно быть доступным, научным, систематичным, последовательным, тесно связанным с практикой.
- 2. На уроках физкультуры должна быть обеспечена активность и сознательное усвоение школьниками программного материала.
- 3. В процессе обучения необходимо сочетать словесный, наглядный и практические методы обучения.
- 4. Комплексное решение задач обучения (3 задачи).

# Современные требования к уроку физкультуры:

- 5. Задачи должны быть не только комплексными, но и конкретными, учитывающими особенности учеников данного класса, а это - значит, что современный учитель ФК должен улучшить здоровье школьников, их функциональные особенности, уровень физического развития и т.д.
- 6. Учитель правильно подбирает физические упражнения, обдумывает последовательность и качество выполнения.
- 7. Универсальных методов и средств нет, поэтому нужно всегда избирать те из них, которые позволяют за более короткий срок решать широкий круг задач.

# Современные требования к уроку физкультуры:

- 8. Использование нестандартных средств и видов ( фитнес, атлетическая гимнастика и т. д.).
- 9. Современный урок отличается более высокими требованиями к условиям в которых проводится урок физкультуры:
  - \* материально-техническое
  - \* санитарно-гигиеническое
  - \* эстетическое
  - \* морально-психологическое
- 10. Контроль за учебным процессом.

**обеспечение уроков до и во  
время его проведения**

**(формы организации учащихся**

**под организационным  
обеспечением урока**

**подразумевается – организация  
материально-технических  
условий, размещения и**

**перемещения занимающихся для**

**выполнения задания,**

**организация порядка учебной  
деятельности, организация**

**помощников и лиц**

**непосредственно не участвующих**

# **обеспечение уроков до и во время его проведения**

**(формы организации учащихся**

**\*Фронтальная форма организации**

т.е. все учащиеся одновременно  
выполняют одно и то же  
двигательное действие под  
руководством учителя (чаще всего  
используется в 1 и 3 части урока,  
можно и во 2 части).

**\*Групповая форма организации**

Учащихся делят на группы (отделения)  
и все выполняют разные задания (во  
2 части – гимн., легк. атл., и др.)

# Организационное обеспечение уроков до и во время его проведения

(формы организации учащихся

\*Индивидуальная форма организации

на уроках)  
некоторым учащимся (слабым или более сильным) даются индивидуальные занятия.

Делается это с целью чтобы не снизить интерес учащихся к занятиям ФК (чаще всего используется в основной части).

\*«Круговая тренировка»

эта форма используется для развития физических качеств, используется в конце основной части урока(10-12 мин.) . Можно начинать использовать с 4 класса, но при условии дисциплины и хорошего физического развития детей.

# Типичные черты «круговой тренировки»

- 1. Учащиеся делятся на группы, примерно одинаковой физической подготовленности, в каждой группе назначается ответственный за порядок.
- 2. группы размещаются на нескольких станциях (4-10), с необходимым оборудованием. Станции располагаются по кругу и квадрату, так чтобы был использован весь спортивный зал.
- 3. На всех станциях одновременно выполняют задание под руководством учителя (упражнения разные).

# Типичные черты «круговой тренировки»

- 4. Упражнения распределяются на станции таким образом, чтобы обеспечить чередование преимущественной нагрузки на все группы мышц.
- 5. По команде учителя ученики переходят к другой станции, и так до тех пор пока не пройдут все станции.

**В условиях школьных уроков ФК  
используются следующие варианты  
«круговой тренировки»**

- 1. На каждой станции упражнения выполняются в пределах заданного числа повторений, спокойно точно, в произвольном темпе. УСЛОВИЕ – выполнять упражнение технически правильно.
- 2. По общему сигналу все группы переходят на следующую станцию, где выполняют очередное упражнение .
- 3. По мере роста физической работоспособности , число прохождения кругов увеличивается до 3-х.
- 4. Между станциями отдых не предусмотрен, а между кругами – 45-60 сек.

# В условиях школьных уроков ФК используются следующие варианты «круговой тренировки»

- 2. На каждой станции упражнения выполняются в течении 30 сек. **Задача:** как можно больше количество повторений но при условии технически правильного выполнения. Между станциями вводится отдых 30-40 сек. Общее время прохождения круга от занятия к занятию не меняется, но ставится **задача:** увеличить количество повторений упражнений на каждой станции. Между кругами дается отдых 3-5 минут.

# *Правила записи ОРУ*

При записи отдельного движения необходимо указывать:

- А) исходное положение, из которого начинается движение;
- Б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);
- В) направление движения (влево, назад, вправо и т.п.);
- Г) конечное положение (если необходимо)

## *Правила записи ОРУ*

- Например:
  1. и.п.- о.с.
    - 1- руки в стороны
    - 2- руки вверх
    - 3 – руки в стороны
    - 4 – и.п.
- Автор – Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: учеб. пособие. Ижевск: изд-во Удм. Ун-та, 1995г. 164 с.

## *Правила записи ОРУ*

В соответствии с правилами сокращения гимнастической терминологии принято опускать некоторые слова:

- «нога» - практически во всех случаях
- «вперед» - при выполнении шагов и выпадов
- «туловище» - при наклонах
- «выставить», «отставить», «поднять» - при выполнении движений руками и ногами
- «ладони внутрь» - в положении рук вперед, назад, вверх или вниз
- и т.п.

## *Правила записи ОРУ*

Например:

1. Вместо полного описания «выпад правой ногой вперед, руки в стороны ладонями книзу» записывается – «выпад правой, руки в стороны»
2. Вместо «наклон туловища влево, поднять руки вверх ладонями внутрь» записывается – «наклон влево, руки вверх»

## *Правила записи ОРУ*

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала необходимо указать основные для всего тела (обычно выполняемые ногами или туловищем), а затем второстепенные.

Например:

1. И.п.- Стойка ноги врозь, руки в стороны  
1 – сгибая левую, наклон вправо, руки вверх
- 2 – и.п.
- 3-4 – то же правой

## *Правила записи ОРУ*

- При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется
- Кроме терминологической записи ОРУ могут быть представлены в виде графического изображения (полуконтурного или контурного), оно наглядно и экономично.
- Как показывает практика работы, в зависимости от класса комплекс ОРУ составляют из 6-12 упражнений.

## СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ОЧЕРЕДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ

1. Сначала должно быть упражнение на ощущение правильной осанки (особенно для детей и подростков)
2. Затем простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (движение рук, выпады, ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседание с наклоном вперед и др.)
3. Следующими в комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой разных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела.

# Следующие правила при определении очередности упражнений в комплексе

4. Далее в комплекс включают 2-3 наиболее сложных упражнений для всех частей тела
5. Комплекс завершается упражнениями, преимущественно направленными на улучшение деятельности ССС. Обычно это различные варианты прыжков и бега на месте с согласованием движений рук и ног с обязательным переходом на ходьбу, упражнениями на дыхание и ощущение правильной осанки.

# Обучение ОРУ

Проводят различными способами:

**ПО ПОКАЗУ.** Упражнение показывают «зеркально», стоя лицом к учащимся. Подается команда: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Если все приняли правильное положение, подается команда: «Упражнение НАЧИНАЙ!». Учитель вместе с учениками выполняет упражнение 2-3 раза сам. Для окончания упражнения подается команда «СТОЙ!». После выполнения прыжков и бега на месте подается команда «На месте шагом МАРШ!»

**Этот способ наиболее доступен учащимся начальных классов**

# Обучение ОРУ

**ПО РАССКАЗУ.** Учитель указывает и.п. и рассказывает , что нужно сделать на каждый счет. Затем подает команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Проверяет исполнение и подает следующую команду: «Упражнение (в какую сторону) начи-НАЙ!».

**Этот способ наиболее доступен учащимся средних и старших классов**

# Обучение ОРУ

**ПО ПОКАЗУ И РАССКАЗУ.** Учитель показывает упражнение, объясняет, что и как нужно выполнять, обращает внимание на наиболее трудные места .

Способ может использоваться во всех возрастных группах, особенно при освоении новых и сравнительно сложных по координации движений.

# Обучение ОРУ

**ПО РАЗДЕЛЕНИЯМ.** Учитель подает команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!» (показывает или называет его), а далее вместе с учащимися выполняет движения на каждый счет.

Например: «Упор присев принять – РАЗ!», проверяет и требует правильного исполнения. «Упор лежа – ДВА!». «Согнуть руки – ТРИ!» и т.д. После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточнениями подается команда: «В целом упражнение начи-НАЙ!»

**Этот способ наиболее эффективне в младших классах, а также при освоении новых упражнений.**

# Обучение ОРУ

**ИГРОВОЙ СПОСОБ.** Можно выполнять упражнения по сигналу с инвентарем (флажками и т.п.). Учитель поднимает руки – упор присев и т.п.

В занятиях также используются подвижные игры: «Запрещенное движение», «Передача мячей по кругу», «День и ночь» и др.

# СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ

## Раздельный способ

Внешним признаком этого способа является пауза для объяснения между отдельными упражнениями комплекса.

## Поточный способ

Этот способ предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок.

## Проходной способ

Отличается тем, что упражнения выполняются в движении или со значительным перемещением учащихся через центр зала.

## Домашние задания по физической культуре

Должны быть продолжением учебной работы

### Цель

Способствовать формированию физической культурной личности, успешному развитию двигательных качеств, овладению двигательными навыками, укреплению здоровья

### Условия успешного применения

Убедить учеников в пользе и необходимости систематического применения физических упражнений

Заинтересовать детей интересными заданиями

Добиться знания учащимися требований программы по развитию двигательных качеств

Изучать содержание домашних заданий на уроках, проверять на уроке качество выполнения домашних заданий

Подключить к контролю за выполнением домашних заданий родителей и физкультурный актив

### Требование к домашним заданиям

- Доступность и возможность дозирования
- Учет индивидуальных особенностей детей
- Возможность контроля с минимальными затратами времени

### Примерные задания на дом

Изученные на уроке подготовительные и подводящие упражнения

Комплексы упражнений, изученные на уроке

Варианты основных упражнений требующих осмысления

Тактические варианты спортивных игр (задание группе учащихся)

Физические упражнения для развития двигательных качеств

Подготовка учебного инвентаря и пособий

### Контроль

На уроке учителем; учителем вне урока; членами семьи; выборочная проверка физкультурным активом на дому; специальные соревнования по проверке прироста в развитии двигательных качеств

# Требования к домашнему заданию:

- 1. Должны быть простыми и доступными
- 2. Не требовать сложной технической оснащённости
- 3. Должны способствовать улучшению физической подготовленности
- 4. Должны исключить получение травмы при выполнении упражнений дома

## ВИДЫ домашних заданий:

Индивидуальные  
Групповые

### Элементы содержания занятий

Физические упражнения и порядок их выполнения	Подготовка к выполнению физических упражнений	Условия обеспечения отдыха
Целевая установка применения упражнений	Порядок выполнения упражнений	Соотношение частей занятия
Способы организации размещения и деятельности занимающихся	Порядок взаимодействия занимающихся и участников педагогического процесса	

### Изменения работоспособности как основа выбора структуры занятий

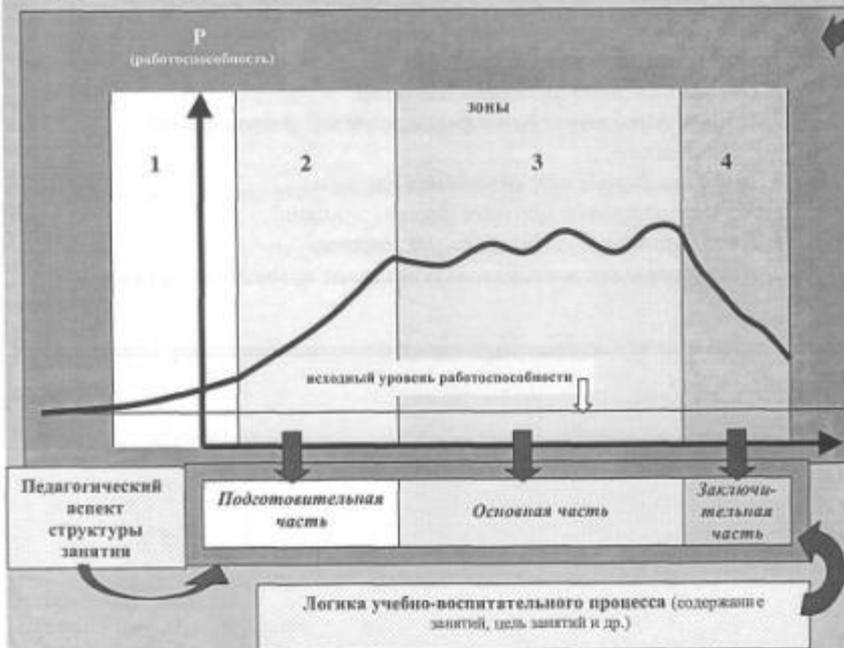


Схема изменения работоспособности на занятиях физическими упражнениями и части урока

Названия зон: 1 – зона предрабочих сдвигов; 2 – зона вхождения; 3 – зона относительно устойчивого состояния; 4 – зона снижения работоспособности.



## Характерные особенности частей школьного урока

Длительность частей урока и их соотношение зависит от возраста занимающихся, типа урока, места урока в расписании

### Подготовительная часть урока

Цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений основной части

#### Задачи

- Обеспечение первоначальной организации занимающихся, их психического настроя на занятие
- Активизация внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся
- Обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности
- Обеспечение специальной готовности к первому упражнению основной части урока

#### Средства и особенности методики

*Игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния; комплексы общеразвивающих упражнений*  
Постепенное возрастание нагрузки, поочередное воздействие на группы мышц; внесение элементов новизны; продолжительность – 10–20% времени

### Основная часть урока

Цель – решение наиболее значимых задач, предусмотренных учебной программой и планом урока

#### Задачи

- Разучивание новых двигательных действий и их элементов
- Закрепление и совершенствование ранее сформированных навыков
- Развитие двигательных качеств

#### Средства и особенности методики

*Упражнения и игровые задания согласно программе физического воспитания*  
В начале урока – обучение движениям, в середине – совершенствование навыков. Развитие быстроты и ловкости – в начале основной части, силы и выносливости – в конце.  
Состав средств подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее влияние.  
Продолжительность части зависит от объема и интенсивности нагрузки, возраста занимающихся и другое составляет 25–30 мин

### Заключительная часть урока

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся

#### Задачи

- Постепенное снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных мышечных групп
- Регулирование эмоционального состояния
- Подведение итогов урока с оценкой результатов деятельности занимающихся
- Сообщение домашнего задания

#### Средства и особенности методики

*Упражнения и игровые задания умеренной и малой интенсивности. Дыхательные упражнения.*  
Длительность – 3–5 мин

## Задачи урока

В зависимости от длительности выполнения делятся на:

**Общие** (выполняемые в течение длительного времени)

**Частные** (выполняемые в течение цикла занятий)

**Конкретные** (реализуемые на одном уроке)

Перед уроком может быть поставлена только конкретная задача. Конкретизации частных и общих задач обес печивается на основе закономерностей процесса обучения. Общие задачи могут быть конкретизированы за счет перечисления используемых средств

Требование к формулированию

Наличие целевой установки

Точное обозначение этапа и конечной цели обучения

Варианты формулировки задач

**Образовательных**

- «Ознакомить с техникой...» (далее указывается элемент или упражнение, которое осваивается)
- «Разучить технику выполнения...» (разучить старт из положения лежа)
- «Совершенствовать технику выполнения...» (совершенствовать технику выбивания и вырывания мяча)

**Оздоровительных**

- «Профилактика искривления позвоночника в упражнении "шаг полька"»
- «Развитие быстроты в беге на короткие дистанции»

**Воспитательных**

- «Воспитание смелости при лазаньи по горизонтальному канату»
- «Воспитание чувства взаимопомощи при установке и уборке гимнастических снарядов»