

Теория и методика физической культуры в
общеобразовательной организации

**Урок – основная форма организации
занятий физическими
упражнениями и его построение.**

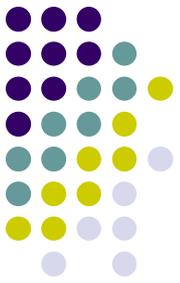


План лекции



1. Классификация уроков физической культуры
2. Типичные признаки урока физической культуры.
3. Требования к уроку физической культуры.
4. Структура урока физической культуры.
5. План-конспект урока физической культуры.
6. Методические требования к уроку физической культуры.

Классификация уроков физической культуры



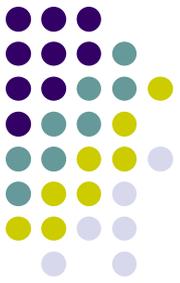
- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Классификация уроков физической культуры



- 1. Комбинированные уроки*
- 2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью*
- 3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью*
- 4. Уроки с преимущественно образовательной направленностью*

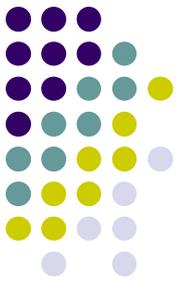
Классификация уроков физической культуры



Уроки с преимущественно образовательной направленностью :

- вводные уроки,
- уроки изучения нового материала,
- уроки совершенствования,
- смешанные (комплексные) уроки,
- контрольные (зачетные) уроки.

СТРУКТУРА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Урок физической культуры должен состоять из:

- подготовительной части (12-15 минут), состоящей из общей физподготовки с включением в работу всей основной скелетной мускулатуры (дыхательные, корригирующие упражнения, их сочетание, в том числе упражнения с гимнастическими снарядами);
- основной части (20-25 минут), где решаются задачи урока, в соответствии с программой обучения и где также отводится время для проведения подвижной игры с эмоциональным подъемом;
- заключительной части (3-5 минут), направленной на восстановление организма (ходьба и бег с постепенным замедлением, дыхательные упражнения).

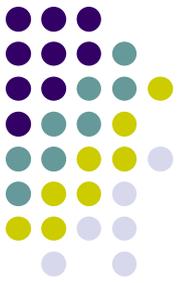
Физическая нагрузка должна нарастать в основной части урока, а в заключительной части она должна возвращать организм к исходному состоянию.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



- 1. Четкость постановки целей и задач.*
- 2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач.*
- 3. Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока.*
- 4. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими.*
- 5. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.*

ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



- 6. Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения.*
- 7. Обеспечение травмобезопасности урока.*
- 8. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся.*

