

Характеристика основных требований, предъявляемых к методике проведения урока по физкультуре.

- Выполнила: Носкова О.Н.

Основными документами планирования учебного процесса по физической культуре являются:

- Учебный план по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов;
- Государственная программа по физическому воспитанию;
- План-график учебного процесса на год;
- Тематический план на учебную четверть;
- План-конспект урока.

- **Учебный план и программа по физическому воспитанию - государственные документы.**
- План – график на учебный год составляет учитель, исходя из возможностей школы.
- Тематический план на учебную четверть составляется на основании годового плана – графика и содержит последовательное изложение содержания каждого урока.
- **Тематическое планирование включает:**
- Цель и задачи для определённого класса.
- Основные теоретические сведения.
- Основные средства, которыми решаются поставленные задачи.
- Зачётные требования, учебные нормативы, контрольные упражнения и сроки проверок.

Проект годового плана–графика распределения средств физического воспитания для класса.

Основные средства физического воспитания	Кол. уроков	Уроки учебного года															
		1 четверть				2 четверть				3 четверть				4 четверть			
Легкая атлетика																	
Спортивные игры																	

Исходя из сезонно-климатических условий, целесообразно планировать:

- легкоатлетические упражнения на начало первой и конец четвертой четверти;
- спортивные игры, акробатические упражнения, гимнастические, танцевальные упражнения – на конец первой, вторую и начало четвертой четверти;
- лыжную подготовку – на третью четверть;
- плавание – на любую четверть при существовании условий.

Распределяя места проведения уроков, необходимо скоординировать свою работу с другими учителями физической культуры для того, чтобы максимально использовать школьные спортсооружения и избежать столкновения двух и более классов на одном уроке.

План – конспект урока – это самый подробный план.

Качество урока будет определяться чёткой постановкой задач.

В плане конспекте урока также указываются:

Средства и методы решения поставленных задач.

Необходимый спортивный инвентарь для конкретного урока.

Методы организации работы с учениками.

Учебные нормативы.

Домашнее задание.

Планы разрабатываются непосредственно самим учителем на основании учебного плана и государственной программы по физическому воспитанию учащихся 1–11-х классов.

Годовой план – график и тематический план на учебную четверть проверяются администрацией школы до начала учебного года и заверяются школьной печатью.

План – конспект
урока физической культуры и здоровья
в классе от « ___ » « 200 ___ г.

Задачи урока:

- 1.
- 2.
- 3.

Место проведения

Инвентарь

Части урока	Задачи частей урока	Содержание и последовательность упражнений
Подготовительная 5 – 12 минут	1. Организация учащихся 2. Функциональная подготовка организма 3. Обучение строевым упражнениям	1 Упражнения на внимание 2 Строевые упражнения 3 Общеразвивающие упражнения 4 Подготовительные упражнения 5 Скоростные упражнения
Основная 25–30 минут	1 Формирование физкультурных знаний. 2 Обучение двигательным умениям и навыкам. 3 Развитие физических качеств.	Обучение упражнениям, требующих проявления: – быстроты; – силы; – выносливости. Скоростно–силовые упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений, связанных с проявлением: – быстроты; – силы; – выносливости. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость

Заключительная
2–5 минут

- 1 Окончание урока.
- 2 Создание условий для последующих уроков.
- 3 Домашнее задание.

Реабилитационные упражнения на:
– дыхание;
– расслабление.
Упражнения на внимание

- **При распределении учебного материала по урокам необходимо:**
- Идти от простого к сложному
- Учитывать взаимосвязь упражнений различных разделов.
- Подбирать упражнения, оказывающие всестороннее действие на развитие учеников.
- Давать знания о технике изучаемого материала, о влиянии данного упражнения на организм, о правилах безопасности при его выполнении.
- Давать в конце каждого урока закрепляющий материал в виде спортивных игр, эстафет, подвижных игр.
- Давать в обязательном порядке домашнее задание, соответствующее материалу, пройденному на уроке, с целью его закрепления и совершенствования, с последующей проверкой выполнения.