

# Урок – основная форма занятий по ФВ



# Преимущества урока относительно других форм

- 1) Самая массовая форма организации, систематических занятий школьников физическими упражнениями;
- 2) Проводится на основе научно обоснованной программы Физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения;
- 3) Осуществляется под руководством педагогов с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- 4) Способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния.



# Требования к уроку

Четкость постановки целей и задач

Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач

Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока

Тесная связь уроков с предыдущими и последующими

Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы

Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения

Обеспечение травмобезопасности урока

Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся

# Классификация уроков

- ✓ **Уроки с преимущественно образовательной направленностью.**
- ✓ **Уроки преимущественно оздоровительной направленностью.** Проводятся в двух вариантах: первый – развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, второй – восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.
- ✓ **Уроки с преимущественно воспитательной направленностью** дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.
- ✓ **Комбинированные уроки.** В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания.



# Уроки с преимущественно

## образовательной направленностью:

### 1. Уроки изучения нового.

Их основные задачи – ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение.

### 2. Уроки совершенствования.

Для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

### 3. Смешанные (комплексные).

Уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

### 4. Контрольные уроки.

Направлены на выявления успеваемости или определения уровня подготовленности учащихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы.



# Структура урока и характеристика частей урока :

- ✓ подготовительная,
- ✓ основная,
- ✓ заключительная.

**Последовательность частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физической нагрузки.**

1. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем (фаза- вработывания).
2. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения (фаза устойчивой работоспособности).
3. По мере расходования функциональных резервов органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается (фаза истощения или утомления).



# Вводно-подготовительная часть урока.

составляет 10-20% (8-12 мин) от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

**Цель** – подготовить занимающихся к выполнению задания в основной части урока.

**Задачи:**

1. Обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие.
2. Активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся.
3. Обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений).
4. Обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (подводящие и подготовительные упражнения).



# Содержание подготовительной части урока

1. Игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся ;
2. Упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы бега, упражнения в движении;
3. Комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями
4. Упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др



## **Физиологическое обоснование подготовительной части урока**

Возрастает ударный выброс крови, (речь идет о моменте, когда кровь изгоняется правым желудочком сердца в легочную артерию, а левым – в аорту), минутный объем крови (кол-во крови, выталкиваемое каждым желудочком в сосудистую систему. За 1 мин. 3-6 литров в покое, 15-20 литров у нетренированных и 30-35 литров у спортсменов).

Возрастает ЧСС, начинают функционировать мелкие кровеносные сосуды, увеличивается скорость доставки кислорода к работающим органам, повышается температура тела, следовательно - эластичность мышц.

## **Физиологическое обоснование подготовительной части урока**

- Важно помнить, что кровоснабжение мышц в начале работы увеличивается медленно, поэтому мышцы в начале работы сокращаются в условиях недостаточного снабжения кислородом и удаления продуктов распада.
- В суставах увеличивается содержание синовиальной жидкости, уменьшающее трение между суставными поверхностями.
- Активизируется ЦНС, что способствует повышению точности и координации движений.
- Вся эта функциональная перестройка подготавливает организм не только к большим физическим нагрузкам, но и способствует профилактике травм.

**Не рекомендуется !!!**

**Упражнения с высокой  
интенсивностью не включаются в  
подготовительную часть, так как  
могут снизить работоспособность  
занимающихся.**



## **Метапредметные результаты подготовительной части урока через совершенствование универсальных учебных действий**

### **Личностные УУД:**

- смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом

### **Регулятивные УУД**

- целеполагание - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

# Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений !!!

1. Ходьба
2. Бег
3. Упражнения для рук и плеч
4. Упражнения для туловища
5. Упражнения для ног
6. Прыжки
7. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.



# Основная часть урока

**продолжительность: 25-30 минут:**

## Задачи:

- Решение образовательных, оздоровительных, воспитательных задач урока.
- **В содержание** основной части урока входят:  
*образовательный компонент:*
  - разучивание новых двигательных действий,
  - закрепление и совершенствование ранее усвоенных,
  - развитие физических качеств,
  - воспитание нравственных интеллектуальных и волевых качеств,
  - формирование специальных знаний.
- *двигательный компонент:*
  - совершенствование физических качеств
- зависит от объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др.

# Последовательность изучения материала и развития физических качеств

- В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы.
- Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока.
- Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движения, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, - в конце.

# Последовательность изучения материала и развития физических качеств

- Воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.
- Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.



Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

## **Метапредметные результаты основной части урока через совершенствование универсальных учебных действий**

### **Личностные УУД:**

- Учащемуся задается вопрос «какое значение, смысл имеет для него учение» и он умеет находить ответ на него;

### **Познавательные УУД:**

- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

### **Коммуникативные УУД**

- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

# **Заключительная часть урока.**

**Цель** - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

## **Методические задачи:**

-снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление самомассажа);

-регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

-подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);

-сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части урока 3-5 мин.

## Содержание заключительной части урока

- строевые упражнения,
- медленный бег,
- спокойная ходьба,
- дыхательные упражнения,
- упражнения на расслабление,
- самомассаж,
- успокаивающие игровые задания.

В конце урока учитель кратко подводит итоги,

- оценивает дисциплину,
- общие успехи и недостатки,
- сообщает или напоминает домашнее задание.

## Физиологическое обоснование заключительной части урока:

- Снижение нагрузки важно, потому что при резком переходе от деятельности к состоянию покоя выключается функция «мышечного насоса» в доставке крови к сердцу, снижается «присасывающая» функция диафрагмы, обеспечивающей при вдохе отрицательное давление в грудной полости и подъем крови по венозным сосудам.
- Кровоснабжение мозга может уменьшиться и возможно обморочное состояние (гравитационный шок).

# Метапредметные результаты заключительной части урока через совершенствование универсальных учебных действий

## Личностные УУД

- этическое оценивание усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.

## Регулятивные УУД

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;

## Познавательные УУД

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности

## Коммуникативные УУД

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации

# Постановка задач.

Перед каждым уроком обязательно должны ставиться конкретные задачи. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: **образовательные, оздоровительные и воспитательные.**

- 1. Образовательные задачи** вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения.
- 2. Оздоровительные задачи** предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте ф.р. и ф.п., формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм уч-ся.
- 3. Воспитательные задачи** обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.



# Образовательные задачи

- ❖ Главное внимание при формулировке образовательных задач уделяется выбору адекватной глагольной формы, соответствующей этапу обучения двигательному действию (В.Г. Абрамович, А.Б. Майский, В.П. Копаев).

# Образовательные задачи

- ❖ Самым главным при формулировке образовательных задач является
- ❖ ***правильное определение этапа обучения двигательному действию,***
- ❖ далее он выступает в качестве предписания, какие общие и частные задачи и в какой последовательности их ставить.

# Образовательные задачи

- ❖ Если упражнение в соответствии с учебной программой изучается только в одном классе, является относительно простым по технике выполнения, но значимым в прикладном отношении, то уместно использовать глагол **«научить»**, т.е. последовательно на одном занятии пройти все три этапа обучения двигательному действию.

# Образовательные задачи

- ❖ Если упражнение представлено в программе впервые, но его усвоение предусмотрено в следующих классах, то на начальном этапе обучения могут быть использованы следующие формулировки:
- ❖ **-«изучить основу техники двигательного действия»,**
- ❖ **- «сформировать ориентировочную основу двигательного действия»,**
- ❖ **-«освоить основные элементы двигательного действия»,**
- ❖ **- создать представление».**

# Образовательные задачи

- ❖ Если упражнение уже изучалось в предыдущем классе, то при его дальнейшем освоении на втором этапе обучения двигательному действию могут быть использованы такие глаголы, как:
  - ❖ -«повторить», «углубить»,
  - ❖ - «конкретизировать»,
  - ❖ - «усовершенствовать», «добиться»,
  - ❖ - «продолжить», «восстановить»  
(предшествующий опыт), «пополнить»,
  - ❖ - «оптимизировать», «повысить»  
(эффективность),
  - ❖ -«завершить» (формирование двигательного умения), «оценить».

# Образовательные задачи

- ❖ В случае, когда в процессе освоения двигательного действия учащиеся выходят на третий этап обучения, дополнительно используют такие глаголы, как:
- ❖ - **«довести» (двигательное действие до навыка),**
- ❖ - **«обеспечить» (стабильность и вариативность выполнения упражнения),**
- ❖ - **«закрепить», «совершенствовать»,**
- ❖ - **«гармонизировать» (технику движений и уровень развития двигательных способностей),**
- ❖ - **«оценить».**

# Образовательные задачи

- ❖ К числу образовательных относятся задачи теоретического и методического характера. При их формулировке чаще всего используют следующие глаголы:
- ❖ - «**рассказать**», «**сообщить**»,
- ❖ - «**напомнить**», «**разъяснить**», «**объяснить**»,
- ❖ - «**обсудить**», «**проверить**»,
- ❖ - «**дать**» (общее представление),
- ❖ - «**продемонстрировать**» (методику),
- ❖ - «**закрепить**», «**добиться**» (знания),
- ❖ - «**оценить**» и др.

# ТРЕБОВАНИЯ К ЗАДАЧАМ УРОКА



# Оздоровительные задачи

- ❖ Основанием для постановки *оздоровительных задач* помимо учебной программы являются данные медицинских осмотров, результаты тестирования и предварительной проверки физической готовности учащихся.
- ❖ Эта группа задач включает в себя воспитание двигательных качеств, укрепление отдельных мышечных групп, развитие функциональных систем, повышение амплитуды движений, профилактику нарушения осанки, плоскостопия, простудных заболеваний, совершенствование телосложения, повышение работоспособности, закаливание и улучшение здоровья.

# Оздоровительные задачи

- ❖ При постановке оздоровительных задач на школьном уроке особое внимание уделяется разносторонности воздействия на формы и функции организма детей.
- ❖ При формулировке задач этого типа характерно использование глаголов:
  - ❖ **«способствовать», «содействовать»,**
  - ❖ **«развивать», «воспитывать»,**
  - ❖ **«тренировать», «формировать» и т.п.**

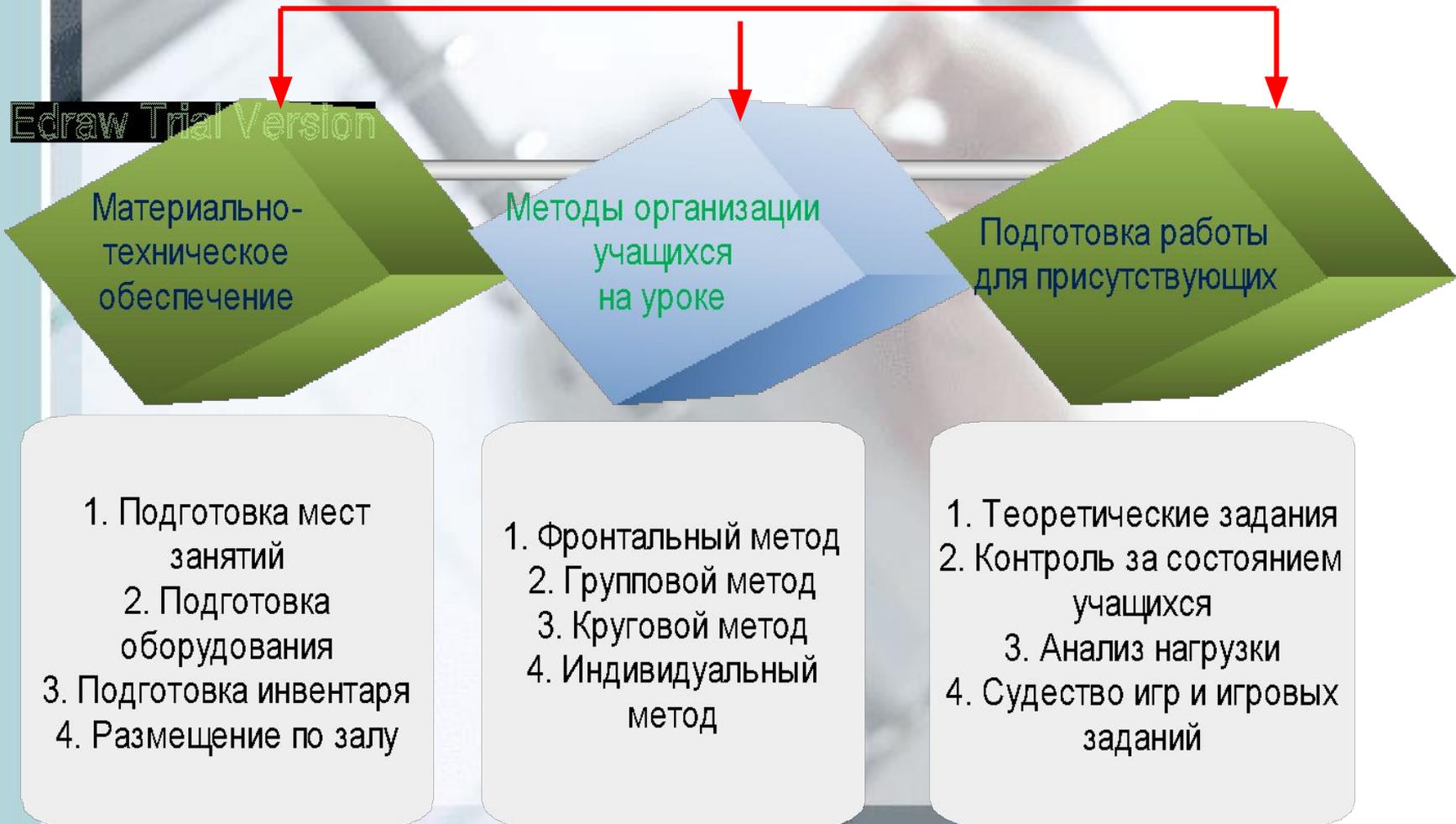
# Воспитательные задачи

- ❖ При постановке **воспитательных задач** исходят из общих воспитательных установок, сформулированных в пояснительной записке программы по предмету «физическая культура».
- ❖ Это могут быть задачи, связанные с воспитанием нравственных качеств, самостоятельности, коллективизма, трудолюбия, бережного отношения к инвентарю и оборудованию, привития навыков здорового образа жизни, приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями, стремления к росту результатов (достижений).

# Воспитательные задачи

- ❖ Для их формулирования можно прибегать к использованию глаголов:
- ❖ *«воспитывать», «развивать»,*
- ❖ *«приучать», «содействовать»,*
- ❖ *«прививать», «формировать»,*
- ❖ *«повышать» (степень ответственности),*
- ❖ *«усиливать» (интерес, внимание).*

# Организационное обеспечение урока



# Методы организации учащихся на уроке

- **Фронтальный метод** – организация работы всех учащихся одновременно и в одном направлении.
- *Положительные стороны:*
  - Высокая плотность урока;
  - Возможность объяснения, задания и методических указаний для всех учащихся.
- *Отрицательные стороны:*
  - Страдает качество обучения, так как учитель не может видеть всех учащихся;
  - Невозможность исправить ошибки и работать индивидуально.
- *Используется во всех частях урока, но чаще всего в подготовительной и заключительной частях урока.*

- **Групповой метод** – организация работы отдельных групп учащихся. Каждая группа получает свое задание для работы и работает на своем месте. Возможно назначение старшего группы.
- *Положительные стороны:*
  - Повышение качества усвоения двигательных действий;
  - Возможность учителя осуществить страховку и проводку при первоначальных выполнениях упражнений, указать на ошибки индивидуально каждому ученику;
  - Получение учениками организационных умений и навыков при руководстве группой.
- *Отрицательные стороны:*
  - Снижение плотности урока;
  - Учитель не всегда может контролировать работу всех групп.
- *Используется чаще всего в основной части урока.*

- **Круговой метод** – организация работы учащихся поочередно или группами на станциях, последовательно расположенных друг за другом в спортивном зале или школьной площадке.
- *Положительные стороны:*
  - Высокая плотность урока;
  - Возможность совершенствовать разученные ранее двигательные действия;
  - Хороший способ воспитания физических качеств.
- *Отрицательные стороны:*
  - Учитель не может контролировать выполнение заданий всех учеников;
  - Необходимо тщательно подбирать и дозировать задания, для одновременного начала и окончания работы на каждой станции.
- *Используется в основной части урока.*

- **Индивидуальный метод** – организация работы со всеми учениками или группой учащихся, для которых дается одно задание, но время выполнения выбирается индивидуально каждым учеником.
- Возможна работа всеми учениками одновременно, но каждый работает над исправлением своих ошибок или выполняет индивидуальное задание учителя.
- Более ценными являются задания, требующие от занимающихся самостоятельной разработки и творческого выполнения плана.
- Руководящая деятельность педагога при организации индивидуальной работы занимающихся значительно усложняется. Требуется тщательная разработка занятий, своевременный контроль и оценка действий, корректность.

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 22  
урока по баскетболу в 6 классе

- Задачи: 1. Разучивание техники ведения мяча, совершенствование перемещения и стойки защитника.  
2. Развитие координации, ловкости.  
3. Воспитание ответственности, целеустремленности.

Место проведения: спортивный зал.

части урока	содержание	дозир	методические указания
Подготовительная	1. Построение, приветствие, сообщение задач. 2. Ходьба с заданием: - на носках - на пятках - в полуприседе	1мин 1мин	игра на внимание  руки вверх руки за голову, локти развести руки в стороны, на уровне плеч
	3. Подвижная игра «Невод» 4. Игра «Зеркало»	5мин 1мин	учащиеся повторяют движения в стойке защитника за учителем
Основная	5. «Задень противника»	2мин	учащиеся в парах друг против друга в защитной стойке, задача каждого задеть колено соперника, заслоняя свое.
	5. Упражнения с мячами (жонглирование): - вращение вокруг шеи; - вращение вокруг талии; - восьмерка; - перекидывание с руки в руку; - перекидывания из-за спины; - выпады со сменой ног с проносом мяча.	5мин 10р 10р 10р 10р 10р 10р	упражнения выполняются каждым учеником в своём ритме. перевод мяча за голову (стараться не касаться мячом головы); перевод мяча за спину (стараться не касаться мячом туловища); стойка - ноги врозь, мяч в правой (левой) руке, передача мяча «восьмеркой» вокруг ног; упражнение выполняется за счет движения кистью, руки расположены в стороны, прямые. мяч держим за спиной двумя руками, подбрасываем мяч вверх так, чтобы мяч перелетел через голову, и его легко было поймать спереди. ноги ставим, как можно шире и во время прыжка выполняем перенос мяча.
	6. Ведение мяча: - переводы мяча перед собой; - «Назови цифру»	7мин	все упражнения выполняются учащимися без зрительного контроля стойка баскетболиста, переводы выполняются с одной руки в другую с ударом в пол по свистку; учащиеся должны назвать сколько пальцев показывает учитель и по свистку смена прыжком и перевод мяча. Обратите внимание на то, что бы получался «треугольник».
	7. Совершенствование техники элементов баскетбола: 1 станция – ведение мяча; 2 станция – бросок набивного мяча; 3 станция – передачи мяча; 4 станция – прыжки через скамейку; 5 станция – бросок мяча в кольцо; 6 станция – челночный бег; 7 станция – прыжки со скакалкой 8. Учебная игра: - в баскетбол (мальчики); - «Мяч капитану» (девочки)	10мин	методом круговой тренировки на каждой станции – 1мин 15сек без зрительного контроля; из положения сидя, из-за головы; в стену, двумя от груди; выпрыгивание вверх, смена ног; с 2,5 – 3 м с отражением от щита;
		10мин	персональная защита на своей половине
Заключительная	9. Построение, подведение итогов урока 10. Домашнее задание.	1мин 1мин	Указать на ошибки а) упор, лежа на ладонях; б) упор, лежа на кулаках; в) упор, лежа на пальцах. <b>(каждое выполнять по 15 сек.)</b>
	11. Организованный уход из зала.		

