

**Формы построения  
занятий физическими  
упражнениями**

# Особенности урочной формы занятий

1. Руководство педагога занимающимися в течение точно установленного времени, в специально отведенном месте;
2. Коллективная двигательная деятельность относительно однородной по составу группы обучаемых;
3. Возможность учета индивидуальных особенностей занимающихся.

# Преимущества урочной формы занятий

1. Является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий физическими упражнениями;
2. Четкость организации и руководства учебно-воспитательным процессом;
3. Непосредственный контакт педагога и занимающихся (позволяет преподавателю своевременно контролировать и направлять познавательную двигательную деятельность всех обучаемых);
4. Стимулирующее влияние организованного коллектива на каждого.
5. Эффективность уроков зависит от соблюдения норм наполняемости группы. Для различных контингентов обучаемых установлены определенные нормы количества занимающихся в одной группе (наиболее оптимальный состав группы 14-28 человек).

# Классификация занятий урочного типа

# **1-я группа - по целевой направленности**

**Уроки общей физической подготовки**

**Уроки специализированного физического воспитания (уроки спортивной тренировки, прикладной физической подготовки, с лечебной направленностью и т.п.).**

## **2-я группа - по основному предмету и программному содержанию**

### **занятий**

**Предметные занятия (характеризуются однородностью учебного материала – гимнастика, плавание и т.п.)**

**Комплексные уроки (в содержание одного урока включаются упражнения из гимнастики и спортивных игр, легкой атлетики и т.п.).**

## **3-я группа – по основным сторонам содержания**

**Уроки образовательной направленности** (вводные, изучения нового материала, совершенствования, контрольные, смешанные)

**Уроки со специальной воспитательной направленностью** (целое развитие двигательных способностей, интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей)

**Уроки с гигиенической направленностью** (общеразвивающие, компенсаторные, восстановительные, реабилитационные, лечебные и т.п.)

**Комбинированные уроки** (содержание направлено на решение задач двух и более перечисленных сторон физического воспитания);

**Методические уроки** (служат целям формирования методических умений и навыков будущих педагогов, а также повышению квалификации специалистов физической культуры).

# Содержание занятий урочного типа

• **Задачи и состав физических упражнений**

• **Деятельность педагога**

• **Деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений**

• **Физиологические и психические процессы, происходящие в организме занимающихся.**



# **Построение (структура) занятий урочного типа**

# Общая структура (макроструктура) урока

1. **Вводная (подготовительная) часть урока** (обеспечивает создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы, продолжительность составляет 7-10 % времени, отводимого на урок).

## **Задачи вводной части:**

- Организация занимающихся;
- Активизация внимания;
- Ознакомление с содержанием урока;
- Создание соответствующей психологической установки и положительного эмоционального состояния;
- Подготовка организма занимающихся к предстоящим нагрузкам.

**2. Основная часть урока** (продолжительность составляет 80-85 % времени, отводимого на урок).

**Задачи основной части:**

- а)** Формирование знаний в области двигательной деятельности;
- б)** Обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- в)** Развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- г)** Формирование и поддержание хорошей осанки, закаливание организма;
- д)** Воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

### **3. Заключительная часть урока**

(продолжительность составляет 3-5 % времени, отводимого на урок).

#### **Задачи заключительной части:**

- а)** Приведение организма и психики занимающихся в оптимальное функциональное состояние;
- б)** Фиксирование правильной осанки;
- в)** Подведение итогов учебной деятельности;
- г)** Ознакомление занимающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

# Типовая структура (мезоструктура)

- ◎ Это определенная последовательность выполнения физических упражнений в каждой части урока, т.е. использование эффекта «последствия».

(Взаимодействие упражнений может быть и положительным, способствующим повышению эффективности очередного упражнения, и отрицательным - снижающим, даже нейтрализующий его эффективность).

# Конкретная структура (микроструктура)

- ◎ Это организация каждой учебно-воспитательной ситуации путем оптимального сочетания ее элементов

(Основным является упорядочение и согласование действий педагога и занимающихся, обеспечивающее наиболее эффективное решение частных задач каждого упражнения)

# Формы организации занятий неурочного типа


Утренняя гимнастика

Вводная гимнастика (перед уроками в школе, перед работой)

Физкультурные паузы и "минутки"

Спортивные развлечения (игры, катания на коньках, лыжах, велосипедах и т.п.)

Прогулки, туристские походы, соревнования и др.



# **Классификация занятий неурочного типа**



# По целевой направленности

## 1. Занятия общегигиенического характера:

- Утренняя зарядка;
- Гигиеническая гимнастика;
- Прогулки и бег трусцой;
- Занятия на "дорожках здоровья";
- Купание, плавание.

## 2. Занятия учебно-вспомогательного характера:

- Самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога по общей физической подготовке и т.п.;
- Репетиции к выступлениям, физкультурным праздникам, парадом;

## 3. Занятия смешанного характера:

- Туристские прогулки выходного дня и туристские походы;
- Подвижные и спортивные игры рекреационного типа;

# По форме руководства

**Организованные**

**Самодеятельные**

# В зависимости от численного состава



**Индивидуальные**



**Групповые**



**Массовые формы**

# По регулярности проведения

Регулярные формы занятий  
(зарядка или еженедельные купания и т.п.);

Эпизодические (туристские походы, соревнования и т.п.).