

Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева

Классификация урочных форм по физическому воспитанию. Характеристика содержания урока

В настоящее время различают две формы занятий физическими упражнениями: урочная и внеурочная. Наиболее эффективной формой принято считать урочную, в основе которой лежит урок. Основателем урочной системы является чешский педагог Ян Амос Каменский.

Урок – основная форма занятий, имеющих образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место которых предопределяется программой, планом и расписанием.

Признаки урока по физической культуре:

- Деятельностью занимающихся управляет педагог по физическому воспитанию, который организует занятие, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность.
- Строго соблюдается частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь.
- Поведение и взаимоотношения участников урока, а также внешние условия его проведения (обстановка, инвентарь и оборудование) регламентируются так, как это необходимо для решения его главных задач.

Эффективность любого урока связана, прежде всего с четкой, правильной постановкой задач, решаемых в его **основной части.**

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.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения. При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:

- при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомить с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);
- при разучивании двигательного действия: «Разучить техники выполнения...»;
- при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствовать технику выполнения...».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй — разучивания, третьей — совершенствования.

Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формировать правильную осанку, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развить общую выносливость, используя кроссовый бег» и т.д.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

При решении задач воспитания личности

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков:

- *Уроки освоения нового материала.* Для них характерно широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность. В школьном физическом воспитании, в четвертном плане они обозначаются буквой «Р» - разучивание.
- *Уроки закрепления и совершенствования учебного материала.* В четвертном плане обозначаются буквами «З» и «С».
- *Контрольные уроки,* предназначенные для определения уровня подготовленности

По признаку основной направленности различают уроки общей физической подготовки (ОФП), уроки профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

- *Уроки ОФП* используются практически для всех возрастных групп. Их основная направленность — это всесторонняя физическая подготовка занимающихся. Для уроков характерны разнообразие средств и методов, комплексность, средние и умеренные нагрузки на организм.
- *Уроки профессионально-прикладной физической подготовки* проводятся в основном в средних и высших учебных заведениях. Их основная направленность — формирование ведущих для конкретных профессий двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств.
- *Спортивно-тренировочные уроки* являются основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям.
- *Методико-практические занятия* проводятся в основном в средних специальных и высших учебных заведениях. Их основная направленность — операциональное овладение методами и способами

Для учебных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части:

- Подготовительную (необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе).
- Основную (обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств).
- Заключительную (предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия).

Подготовительная часть урока

Основные компоненты подготовительной части: *вводно-организующая часть, общая и специальная разминка.*

- **Вводно-организующая часть** (3 – 5 минут), начинается с построения класса (группы), отметки посещаемости, краткой и чёткой постановки задач на урок. Затем начинается разминка, которая подразделяется на общую и специальную.
- **Общая разминка** – представляет собой относительно неспецифичный по отношению к основной части урока раздел разминки. Общая разминка способствует активизации деятельности различных функциональных систем, опорно-двигательного аппарата и для повышения общей работоспособности организма занимающихся. В качестве общей разминки наиболее пригодны хорошо разученные ранее, сравнительно просто дозируемые упражнения локального и общего воздействия. Чаще всего это ходьба, бег, комбинированные с маховыми, вращательными, прыжковыми и другими движениями, а также гимнастические упражнения без предметов и с предметами, позволяющие избирательно воздействовать на различные мышечные группы. В общую разминку могут быть включены разнообразные виды упражнений и способы их выполнения (включая игровые, танцевальные, упражнения с партнёром и др.), если они соответствуют назначению данной разминки.
- **Специальная разминка** – необходима для обеспечения специфического оптимального вработывания систем организма в направлении, адекватном особенностям следующей за ней деятельности в основной части занятия. Поэтому выбор средств специальной разминки более ограничен, чем для общей разминки: в каждом случае он прямо зависит от особенностей основной части урока.

Наиболее распространёнными формами общей организации поведения занимающихся в подготовительной части являются *фронтальная* и *дифференцировочно-групповая формы* (как и в других частях урока).

- При использовании *фронтальной формы* проведения разминки, преподаватель показывает и объясняет каждое упражнение и затем занимающиеся синхронно (чаще всего под счёт) выполняют данное упражнение. Фронтальная форма организации занимающихся позволяет преподавателю управлять поведением занимающихся, исключить неоправданные паузы, способствует выработке навыков коллективного поведения. Однако эта форма организации занимающихся затрудняет индивидуальный подход.
- При *дифференцировочно-групповой форме* организации – занимающихся подразделяют на отделения по уровню подготовленности или полу. Каждое отделение получает и выполняет свои задания. Руководство работой в отделениях преподаватель осуществляет совместно с помощниками.
Продолжительность подготовительной части величина не стандартная, её надо изменять в зависимости от особенностей состояния занимающихся и характера деятельности, предстоящей в основной части урока. Практически, например, в часовом урочном занятии подготовительной части уделяют от 7 – 10 до 15 минут (10 – 15 % от общего времени урока).

Основная часть урока

В основной части решаются основные задачи урока. Основная часть урока, направленного на решение одной главной задачи, строится в порядке последовательного выполнения действий, вносящих свой парциальный вклад в реализацию данной задачи. Такой урок в физическом воспитании называется однонаправленным или уроком избирательной направленности. Он строится чаще всего по закономерностям углублённого разучивания сложных двигательных действий, либо по

Заключительная часть урока

Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Адекватным фактором восстановления здесь служит активный отдых в форме упражнений, отличающихся от упражнений, вызвавших утомление в основной части (так называемые «контрастные упражнения»).

Для снижения физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных мышечных групп применяются: медленный бег, спокойная ходьба, упражнения на дыхание, растягивание и расслабление мышц. Для регулирования функционального состояния - успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание.

Подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщаются домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений, для подтягивания слабых мест.

Продолжительность заключительной части урока 8 – 10 минут (~ 10 – 15 % от общего времени урока).

