Конспект урока физической культуры

Актуальность: При разработки конспекта урока физической культуры важным является постановке общих и частных задач; подбору средств и методов их решения; регламентации нагрузки; содержанию и определению места в уроке теоретического раздела программы; особенностям заполнения граф конспекта.

Составление конспектов уроков физической культуры является основой прогностической, планировочной и конструктивной самостоятельной деятельности студентов на педагогической практике и отражает уровень их профессиональной компетенции.

Уроки физической культуры строятся в соответствии :

-с общими педагогическими принципами

-методическими принципами физического воспитания

Требования к подготовке урока ФК:

-Урок должен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи , формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой.

- Задачи урока должны быть предельно конкретны, учитывать количество и состав учащихся, их возраст, физическое развитие, подготовленность и состояние здоровья,.

-Содержание урока, методика его организации и проведения должны постоянно видоизменяться, сохраняя при этом направленность педагогических воздействий на решение основных задач;

- Содержание и нагрузка должны сочетаться с другими общеобразовательными уроками в расписании учебного дня.

- нагрузка должна нарастать внутри урока, повышаться от урока к уроку, соответствовать особенностям учащихся, направленности уроков и условиям их проведения, а также мотивировать к систематическим самостоятельным занятиям

Конспект разрабатывается на основе

Тематического плана

Плана графика учебного процесса

Основные мероприятия по разработке плана-конспекта урока:

1. Уточнить основные и частные задачи урока с учетом данных предыдущего занятия, наличия инвентаря и условий

2. Начинать планирование надо с разработки основной части занятий

3. Оставшееся время распределить между подготовительной и заключительной частями, определить их содержание и методику проведения.

Постановка задач урока.

Эффективность любого занятия, прежде всего, связана с четкой правильной постановкой задач, которые конкретны для каждого урока

Главное внимание уделяется **образовательным задачам** ,так же выбору адекватной глагольной формы, соответствующей этапу обучения двигательному действию.

Обязательной является предварительная проверка уровня технической подготовленности школьников.

Образовательные задачи могут быть:

Общие

(поставленные на урок) конкретном

Частные

(решаемые в уроке)

- **«Частные задачи»** записываются конкретизированные задачи по обучению и совершенствованию осваиваемого двигательного действия, развитию физических способностей, а также небольшие по своему содержанию дополнительные задачи, решаемые параллельно с прохождением основного материала урока

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»**

ПЕРВЫЙ ЭТАП

В качестве отдельных глаголов на первом этапе обучения, дополнительно могут использоваться такие как: «**ознакомить**», «**создать**» (представление), «**учить**», «**разучить**» (как частная задача), «**выделить**» (см таб№1)

1-ый этап обучения.
Табл№1

№№ п/п	Частные задачи	Средства и методические приемы
1	**<u>Проверить умение</u>** выполнять группировку и перекаты назад	Из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев
2	**<u>Сформировать двигательное представление</u>** о направлении движения руками за голову и равномерных усилиях при их выпрямлении	Имитационное упражнение с гимнастической палкой «жимы штанги разного веса». Требование: во время «жима» палка, лежащая на кончиках пальцев, должна находиться в горизонтальном положении
3	**<u>Разучить</u>** опору на руки для кувырка назад	Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой, перекат вперед в упор присев

ВТОРОЙ ЭТАП

могут быть использованы такие глаголы, как: «повторить», «углубить», «конкретизировать», «усовершенствовать», «добиться», «продолжить», «восстановить» (предшествующий опыт), «пополнить», «оптимизировать», «завершить» (формирование двигательного умения), «оценить».

2-ой этап обучения.
Табл№2

4	**Добиться** активной и равномерной опоры на руки при кувырке назад	Кувырок назад между двумя гимнастическими скамейками
5	**Совершенствовать** плотность группировки при кувырке назад	Кувырок назад в «окно» (две стойки для прыжков и планка)
6	**Проверить** умение выполнять кувырок назад в полном объеме технических требований	Соревнование в качестве выполнения кувырка назад (оценка по 10-балльной системе по лучшей попытке из двух)
7	**Завершить** фиксированную опору на руки при кувырке назад	Кувырок назад в упор присев на горку из гимнастических матов

ТРЕТИЙ ЭТАП

на третий этап обучения, дополнительно используют такие глаголы, как: «довести» (двигательное действие до навыка), «обеспечить» (стабильность и вариативность выполнения упражнения), «закрепить», «совершенствовать»,

3-ий этап обучения.Таб№3

8	**Совершенствовать** кувырок назад в сочетании с другими движениями	И . п. – основная стойка. Поворот кругом, кувырок назад, кувырок вперед, прыжок прогнувшись
9	**Обеспечить** кувырок назад при повышенном физическом и эмоциональном напряжении	Эстафета: кувырок назад – бег. Победитель определяется по точности выполнения кувырка с учетом скорости
10	**Закрепить и оценить** качество выполнения кувырка назад при повышенных требованиях к волевым усилиям	Кувырок назад. Заочное соревнование на первенство IV классов. Оценка по одной попытке на основе норм оценочных баллов с учетом допущенных ошибок

оздоровительные задачи включают в себя

-воспитание двигательных качеств и способностей,

-укрепление отдельных мышечных групп, развитие функциональных систем,

-повышение амплитуды движений (в суставах), ---профилактику нарушения осанки, плоскостопия, простудных заболеваний, совершенствование телосложения,

- повышение работоспособности, закаливание и улучшение здоровья.

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

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»

Задачи урока

I **Образовательные:** 1. Продолжить учить отталкиванию в прыжке в длину с разбега в 7-9 шагов способом «согнув ноги».

II. Оздоровительные и развивающие:

1.Развивать сердечно-сосудистую систему за счет беговых заданий.

2. Развивать координацию в движениях посредством общеразвивающих упражнений и выполнения прыжка в длину.

3. Развивать скоростно-силовые способности посредством круговой тренировки

III. Воспитательные:

1.Воспитывать у учеников интерес к уроку ФК.

2. Поддерживать дисциплину на уроке

Рекомендации по заполнению граф

Части урока и их содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
I Подготовительная часть **II** Основная часть **III** Заключительная часть		

В графе «Части урока» указываются римскими цифрами части урока (подготовительная, основная, заключительная).

табл№4

При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, обязательно записать исходное положение (И . п.) и действия на каждый счет (см табл5)

Если в основной части урока используется групповой метод то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений.

Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала. При записи необходимо строго соблюдать терминологию, принятую в соответствующем виде спорта.

табл№ 3

Части урока, частные задачи и содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. **И .п** . – с. ноги врозь, руки вперед: 1-4 – вращение рук, левая вперед, правая назад; 5-8 – то же, меняя движение рук	8 раз	Спина и руки прямые. Стараемся, чтобы амплитуда вращений была как можно больше
2. И .п . – с. ноги врозь, руки на поясе (наклоны): 1 - влево к ноге; 2 – прямо; 3 – вправо к ноге; 4 – И .п	по 10 раз	При наклоне касаться руками носка ноги
3. И .п . –с ., руки вперед 1 – мах прямой левой ногой с касанием носком руки; 2 – И .п .; 3-4 – то же с правой ноги.	8 раз каждой ногой в каждую сторону	Маховую ногу в колене не сгибать

В графе «Дозировка (нагрузки)» указывается количество повторений (серий) упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, сек), величина преодолеваемого расстояния

В графе «Организационно-методические указания (методические приемы обучения, воспитания, организации)» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению (см таб№6)

Табл№6

Части урока, частные задачи и содержания	Дозировка	Организационно-методические указания
I. **<u>Подготовительная часть</u>**	15' я	**До начала занятия установить флажки и ограничители, подготовить яму для прыжков**
Организовать учащихся, создать целевую установку на урок	1-2‘	
1.Построение, сообщение задач урока	1‘	**При построении обратить внимание на форму. Напомнить требования техники безопасности**
Обеспечить общую функциональную готовность организма к уроку	(400 м) 2' (400 м)	
1. Бег с заданием: - змейка - ноги врозь через скамейки		**Бежать ровно, не ускоряться, оббегая каждый ограничитель; скамейки не пропускать**
2. Ходьба. Построение в круг (центр поля)		**Восстанавливаем**

Оптимальная последовательность работы над конспектом

1. Формулирование основных задач урока, их осмысливание во взаимосвязи с задачами предыдущих и последующих уроков (согласно рекомендаций по планированию учебного материала и программы по физической культуре, используемой в данной школе).

2. Определение содержания, дозировки и методики организации деятельности учащихся на уроке:

а) в основной части урока (частные задачи, наиболее эффективные условия для их решения, мотивацию учащихся);

б) центральное место в подготовительной части урока занимает функциональная подготовка к предстоящей деятельности

в) в заключительной (снижение нагрузки, концентрация внимания).

3. Приступая к дозированию физической культуры определить:

а) общую продолжительность упражнений в минутах и секундах;

б) степень напряженности (интенсивность);

в) режим отдыха;

г) количество повторений (гимнастика, спортивные игры) или длину дистанции и количество повторений (легкая атлетика, лыжный спорт);

д) определить наиболее рациональные способы использования времени отдыха для передачи знаний, их контроля, подведений промежуточных итогов и т.п.

4. Разработать домашние задания, методы и средства контроля за их выполнением.

5. Проверить соответствие (размеренность по времени) частей урока; наличие указаний по методике организации каждого фрагмента (упражнения) урока, их дозировку и ее соответствие запланированной кривой изменения ЧСС.

Рекомендации по формированию знаний

Формирование знаний в процессе урока физической культуры является одной из важных задач этого учебного предмета. Сформированные знания позволяют добиваться осмысленного выполнения программного материала.

Знания должны сообщаться в доступной и интересной форме, подкрепляться запоминающимися примерами из жизни, отвечать потребностям школьников

Основные формы передачи знаний учащимся

Специальный теоретический урок и способы, применяемые в процессе уроков физической культуры.

(краткие сообщения теоретических и практических сведений, ссылки на меж предметные связи, реплики инструктивного характера, сообщения примеров из жизни, методы наглядной агитации).

Теоретические уроки обычно проводятся в начале учебного года или четверти по темам программы

Наиболее распространенным является краткое сообщение знаний в процессе урока.

Краткость не влияет на ценность сообщаемой информации. Полученные знания можно сразу подкрепить практическими действиями.

Краткое сообщение знаний в процессе урока позволяет формировать знания, не нарушая структуру урока, решая при этом двигательные задачи обучения и физического развития.

Нужно учитывать, что сложные понятия усваиваются лучше тогда, когда внимание может быть сконцентрировано в большей степени. В стадии утомления сообщения будут неэффективны.

Рекомендуется соблюдать следующие правила:

-воздействие на сознание учеников должно быть многоплановым, т.е. затрагивать возможно большее количество воспринимающих информацию чувств;

- воздействие должно быть достаточно кратким, но по возможности максимально ярким и эмоциональным;

- для закрепления знаний в течение урока желательно возвращаться к основным разделам.

Помимо кратких сообщений эффективны ссылки на меж предметные связи, т.е. на знания, полученные учениками на уроках биологии, природоведения, физики, истории.

Закреплению знаний способствуют яркие примеры жизненной практики, иллюстрирующие закономерности или особенности выполнения физических упражнений.

- Работа по формированию знаний школьников усиливается методами наглядности. Это могут быть материалы, непосредственно используемые в процессе урока (кинограммы , фотографии, рисунки, учебные карточки), так и стенды, из которых можно самостоятельно получить нужную информацию

Примеры постановки частных задач при формировании знаний на различных частях уроков

(*Подготовительная часть*)

№№ п/п	Частные задачи	Содержание
1	Организовать учащихся, привлечь внимание	Построение, строевые упражнения на месте, упражнения на внимание и др
2	Создать целевую установку на занятие и обеспечить ее восприятие учащимися	Перевод цели обучения в цель учения (формулировка учебной цели, адаптированной для восприятия учениками) и д р

3	Сформировать психологическую и эмоциональную готовность учащихся к активной работе на занятии	Перевод цели обучения в цель учения (формулировка учебной цели, адаптированной для восприятия учениками), применение соревновательного и игрового методов на занятии, проговорить способы поощрения и наказания, применимые на уроке. Использование мелкого инвентаря, , выполнение упражнений фронтально и др.
4	Сформировать благоприятное психическое и эмоциональное состояния учащихся для решения задач на уроке	То же
5	Обеспечить постепенное включение в работу органов и систем, разогреть опорно-двигательный аппарат учащихся	ОРУ. Подводящие и подготовительные упражнения к основной части урока

6	Сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части урока	ОРУ. Подводящие и подготовительные упражнения к основной части урока. Перестроение для основной части урока и др.
7	Обеспечить решение специфических задач основной части урока	То же
8	Обеспечить общую функциональную готовность организма к активной мышечной деятельности	Выполнение несложных, знакомых или поддающихся быстрому овладению физических упражнений, различных сочетаний ходьбы, бега, танцевальных шагов, подскоков, ОРУ и т.п. с постепенно возрастающей, но умеренной нагрузкой, и др.

(Основная часть урока)

Образовательные задачи

9	Сформировать специальные знания о технике выполнения двигательного действия (например, о технике ведения мяча на месте правой и левой рукой)	Рассказ о цели применения упражнения и задачах, которые упражнение решает, о технике выполнения и показ изучаемого двигательного действия и др
10	Сформировать умение согласовывать движение рук и ног при ведении мяча правой и левой рукой на месте	Выполнение упражнения в целом и по частям. Подводящие упражнения и др.
11	Разучить технику выполнения двигательного действия (например: разучить технику работы рук при броске мяча одной рукой от плеча с места)	Выполнение упражнения по частям и в целом. Подводящие упражнения и др.
12	Учить выполнять двигательное действие (например: учить поворотам на месте)	Выполнение упражнения в целом. Подводящие упражнения и др.

13	Повторить технику выполнения двигательного действия	Выполнение упражнения в целом. Подводящие упражнения и др.
14	Завершить формирование двигательного умения выполнять двигательное действие	Выполнение упражнения в целом. Методические указания и др
15	Формирование специальных знаний, необходимых для выполнения двигательного действия (например, для эффективного и быстрого преодоления вертикальных препятствий)	Рассказ. Показ упражнения в целом. Описание преимуществ данной техники выполнения. Выполнение упражнения в целом. Методические указания и др.
16	Оптимизировать технику выполнения двигательного действия (например: оптимизировать технику бега на средние дистанции)	То же

17	Обеспечить стабильность правильного выполнения двигательного действия	Многократное повторение целостного выполнения двигательного действия. Игра и др. Соревнование
18	Совершенствовать технику выполнения двигательного действия	Целостное выполнение двигательного действия. Игра и др.
19	Оценить технику целостного выполнения двигательного действия	Целостное выполнение двигательного действия. Обозначение критериев оценивания. Оценка и др.
20	Учить соблюдать требования техники безопасности при выполнении физических упражнений на гимнастических снарядах	Ознакомить с требованиями. Проверять знание требований

Развивающие и оздоровительные задачи

21	Развивать двигательные качества и способности	Физические упражнения. Круговая тренировка. Станции ОФП. Игры и др
22	Совершенствовать функциональные возможности организма	То же
23	Формировать устойчивость функциональных систем к преодолению нагрузки	Физические упражнения. Круговая тренировка. Станции ОФП. Игры и др. Игры на выносливость
24	Содействовать гармоничному развитию систем организма	Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка. Виды спорта комплексного воздействия
25	Добиться ритмичного дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений	Ознакомить с требованиями ритмичного дыхания. Контролировать их выполнение

Воспитательные задачи

26	Формировать инструкторские умения	Исполнение инструкторских действий
27	Формировать чувство коллективизма	Подвижные или спортивные игры, эстафеты
28	Формировать чувство ответственности и взаимопомощи	То же
29	Воспитывать волю и целеустремленность	Упражнения, требующие волевого усилия для достижения цели
30	Воспитывать уважение к товарищам (соперникам)	Ознакомить с правилами «справедливой игры», следить за их выполнением
31	Формировать интерес к занятиям физической культурой	Содержание атмосферы занятий, меры поощрения
32	Учить работать в коллективе	Создавать условия деятельности, где результат зависит от всех членов коллектива (спортивные, подвижные игры, эстафеты)

Заключительная часть

23	Снизить возбуждение	Упражнения на расслабление мышц. Передвижения с постепенным снижением темпа. Игры малой интенсивности и др.
24	Урегулировать эмоциональное состояние учеников	Упражнения на внимание и др.
25	Проверить домашнее задание	Фронтальный опрос. Фронтальное выполнение заданий и др.
26	Подвести итоги учебной работы	Сопоставить цель и результаты деятельности учащихся. Анализ деятельности учеников и др.
27	Разобрать отдельные моменты поведения учащихся	Проанализировать деятельность и поведение учащихся и др.
28	Создать эмоциональный настрой на следующее занятие	Озвучить задачи учебного задания на следующий урок и

Конспект № 3
Урока по физической культуре (легкая атлетика) для учащихся VIII класса

I Образовательные задачи:

1. Продолжить учить отталкиванию в прыжке в длину с разбега в 7-9 шагов способом «согнув ноги».

II. Оздоровительные задачи:

1.Развивать сердечно-сосудистую систему за счет беговых заданий.

2. Развивать координацию в движениях посредством общеразвивающих упражнений и выполнения прыжка в длину.

3. Развивать скоростно-силовые способности посредством круговой тренировки.

III. Воспитательные задачи:

1.Воспитывать у учеников интерес к уроку ФК.

2. Поддерживать дисциплину на уроке.

Инвентарь: свисток, секундомер, рулетка, мел, флажки, ограничители

Время проведения:

Дата проведения:

Части урока, частные задачи и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I Подготовительная часть	15'	До начала занятия установить флажки и ограничители, подготовить яму для прыжков
Организовать учащихся, создать целевую установку на урок	1-2‘	
1. Построение, сообщение задач урока	1'	При построении обратить внимание на форму. Напомнить требования техники безопасности
Обеспечить общую функциональную готовность организма к уроку	(400 м)	
1. Бег с заданием: - змейка - ноги врозь через скамейки	2' (400 м)	Бежать ровно, не ускоряться, оббегая каждый ограничитель; скамейки не пропускать
2. Ходьба. Построение в круг (центр поля).	30'	Восстанавливаем дыхание

3. ОРУ – (в кругу) 1.И . п. – с. ноги врозь, руки вперед: 1-4 – вращение рук, левая вперед, правая назад; 5-8 – то же, меняя движение рук	8раз	Спина и руки прямые. Стараемся, чтобы амплитуда вращений была как можно больше
2. И . п. – с. ноги врозь, руки на поясе (наклоны): 1 - влево к ноге; 2 – прямо; 3 – вправо к ноге; 4 – И .п .	По 10 раз	При наклоне касаться руками носка ноги
3. И . п. – о. с., 1 - выпад влево; 2-3 - покачивание; 4 – И. п. 5 – выпад вправо; 6-7 – покачивание; 8 – И.п.	8 раз каждой ногой в каждую сторону	Выпад глубже. Спина прямая, руки на колено

4. И . п. – о. с., руки вперед 1 – мах прямой левой ногой с касанием носком руки; 2 – И .п .; 3-4 – то же с правой ноги 5. Игра «Удочка» *Сформировать готовность к выполнению работы в основной части урока* Специальные упражнения: 1. Бег с захлестыванием голени назад 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Ускорения	8 раз каждой ногой в каждую сторону 1'30'' 3-4‘ 2 х 30 м 2 х 30 м 2 х 30 м	Маховую ногу в колене не сгибать В кругу. « Попавшиеся» выполняют 10 прыжков с подниманием колен и возвращается в игру Пяткой коснуться ягодиц. Руки работают как при беге Туловище чуть наклонено вперед. Руки работают как при беге

Организовать переход к месту выполнения прыжков 1. Построение в 2колонны	1‘ 10-20''	«В колонну по одному». Переход со стадиона к прыжковой яме Колонна девочек и колонна мальчиков
II. Основная часть *Продолжить обучение прыжку в длину способом согнув ноги* 1. Повторить специальные упражнения прыгуна в длину - вылет в шаге через шаг; - вылет в шаге через 3 шага. 2. Прыжки в длину с 3-5 беговых шагов разбега 3. Прыжки в длину со среднего разбега на предварительную оценку	25' 3 х 20 м 2 х 20 м 4 раза	Напомнить основные требования техники прыжка. Показать кинограммы Обратить внимание на вынос бедра и сохранение равновесия Обратить внимание на сохранение равновесия и ритм Следим за соблюдением наращивания темпа шагов. Толчковую ногу на место отталкивания ставим беговым движением под себя. Сделать акцент на ритм (хлопками). 7-9 шагов разбега. Уделить внимание на постановку ноги при отталкивании и «вылет в шаг»

Развивать скоростно-силовые способности посредством круговой тренировки	10' 2 круга	Разделить учащихся и развести их по станциям. Переход от станции к станции через 10''.
1.Прыжки на двух ногах (змейка)	2'	Стараемся пропрыгать все ограничители. Не торопимся, соблюдаем дистанцию Перед броском прогнуться назад, сгибая ноги в коленях.
2. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы партнеру	2'	
3. Прыжки на двух с вращением скакалки вперед	2'	Бросок выполнять последовательно разгибая ноги, туловище, заканчивая руками
Восстановить работу ССС	5'	Прыгать мягко на носках
	15''	
III. Заключительная часть 1. Построение	1'15'	
2. Подведение итогов урока	30''	Выделить лучших, поставить оценки
3. Домашнее задание:		Проверить домашнее задание. Как производили прыжок и с какими снарядами в Древней

Список литературы.

1. Абрамович В.Г., Майский А.Б. Урок физической культуры: Учеб. пособие. Набережные Челны, 1989. 28 с.

2. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры (авт.- сост. И . П. Залетаев, В.А. Муравьев. 2-е изд., перераб . и доп. М.: Физкультура и спорт, 2005. 248 с., ил. (Серия «Физическая культура в школе»). 172 с.

3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 1991. 64 с.

4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

5. Горбачев Е.Г. Организация самостоятельной педагогической деятельности студентов в условиях непрерывной педагогической практики. Москва-Одесса. Государственный комитет СССР по народному образованию, Управление педагогическими учебными заведениями, ОГПИ, 1988. 52 с.

6. Копаев В.П Комплексное годовое планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучения): Учеб. пособие /ВЛГИФК. Великие Луки, 2003. 65 с.

7.Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. М.: Сов. спорт, 2004. 464с.

8..Физическое воспитание учащихся 5-7-х классов: Пособие для учителя /В.И. Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. М.: Просвещение, 1997. 192 с. 20.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 480 с.