

Урок Физической Культуры по ФГОС

*(ФГОС ООО утвержден приказом Минобрнауки
России [от 17 декабря 2010 г. № 1897](#))*



Новые типы уроков физической культуры

- уроки образовательно-познавательной направленности;
- уроки образовательно-обучающей направленности;
- уроки образовательно-тренировочной направленности.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью

- Цели: формирование необходимых знаний, способов и правил организации самостоятельных занятий, навыков и умений по их планированию, проведению и контролю.
- Средства: учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

образовательно-познавательной

направленностью:

Подготовительная часть урока:

небольшая продолжительность (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с свободной группой школьников)

в Основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты.

Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

продолжительность **Заключительной части** урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

обучающей направленностью

(комплексные)
используются по преимуществу для
обучения практическому материалу,
который содержится в разделе
«Физическое совершенствование»
(гимнастика с основами акробатики,
легкая атлетика и др.).

На этих же уроках учащиеся **осваивают и**
учебные знания, но только те, которые
касаются предмета обучения
(например, названия упражнений,
описание техники их выполнения и т. п.).

особенности уроков с образовательно-обучающей

направленностью:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:
 - 1) гибкость, координация движений, быстрота;
 - 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
 - 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью

используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки (целевые)

- планируются на основе принципов спортивной тренировки:
- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;
- в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Отличительные особенности *целевых* уроков (образовательно-тренировочной направленности) :

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального

План-конспект (технологическая карта) урока физической культуры

1. Предмет: _____ Класс: _____ Учебник (УМК): _____

2. Тема урока: _____

3. Тип урока: _____

4. Оборудование: _____

5. Цели урока как планируемые результаты обучения, планируемый уровень достижения целей

Образовательные _____

Оздоровительные _____

Воспитательные _____

Вид планируемых учебных действий	Учебные действия	Планируемый уровень достижения результатов обучения
Предметные		
<u>Метапредметные</u>		
Личностные		

Характеристика этапов урока

Этап урока	Время, мин	Задача	Содержание учебного материала	Методы и приемы работы	Форма организации	Деятельность учителя	Деятельность учеников
Подготовительный							
Основной							

действия

Самоопределение

Развитие рефлексивной самооценки действия

за счёт:

- сравнение ребёнком своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе дифференцированной самооценки, умения фиксировать свои изменения и понимать их (в тетрадях по предмету "Дневник личностного развития школьника" фиксация данных физического развития, уровня развития физических качеств; учить понимать значение результатов, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого физкультурную деятельность)

- предоставление возможности осуществлять большое количество выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументацией, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.)

- создание условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и на прошлом уроке (в технических действиях - конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движения; в контрольных упражнениях – анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических качеств

Личностные универсальные учебные действия

Смыслообразование

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы;
- сомнение в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы
- использования исторического ракурса в решении данной проблемы
- Использовать межпредметные связи

Личностные универсальные учебные действия Смыслообразование

На познавательном этапе поддержание и создание мотивации к учебной деятельности.

Учить:

- пониманию информации лично для себя;
- осознанию связей между целью и задачами урока;
- самостоятельной постановке целей;
- организации деятельности по достижению цели;
- адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

Регулятивные универсальные учебные действия

1.Соотнесение известного и неизвестного

2.Планирование

3.Оценка

4.Способность к волевому усилию

Формирование начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности.

Рассмотрение содержания предмета в контексте становления физической культуры личности.

Умения целеполагания , планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебном процессе по физической культуре.

Познавательные универсальные учебные действия

1. Формулирование цели
2. Выделение необходимой информации
3. Структурирование
4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5. Рефлексия
6. Анализ и синтез
7. Сравнение
8. Классификация
9. Действия постановки и решения проблемы

Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования.

Поиск и выделение необходимой информации: постоянный показ того, что теория физической культуры находится на стыке многих наук, что создаёт предпосылки к целостному рассмотрению человека в его физкультурной деятельности, но создаёт определённые трудности в отборе, поиске необходимой информации.

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания: мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы).

Выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.

Учить:

- пониманию сути двигательного действия
- учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик)
- находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.

Рефлексия способов, условий, результатов деятельности.

Учить:

- что на уроке физической культуры, требуется рефлексия во всём.

Анализ объектов с целью выделения признаков:

- обучение технике двигательного действия по частям
- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора)
- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на

Синтез (составление целого из частей)

- увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры

- учить - не потерять ядро целого, «не распылиться на частности»

Выбор оснований и критериев для сравнения, классификации.

- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач

- учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.

- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.

Установление причинно-следственных связей

- строить всю физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижение гипотез и их обоснование и т.п. не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре

- отменить вреднейший лозунг «на урок физической школьницы пришли двигаться, а не рассуждать».

Коммуникативные универсальные учебные

действия

1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

2. Постановка вопросов

3. Разрешение конфликтов

Общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

- учить работе в группах, парах, соперничающих командах;
- создавать условия для решения задач формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы.

- сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта).

Комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий;

с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами;

уметь не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач; аргументировать свою позицию.

Способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия

- создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему;
- учить находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов;

Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.

- создавать прекрасные возможности решения этих задач в условиях соревновательной деятельности.
- построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности.