

Мурманский арктический государственный университет
Факультет естествознания, физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Кафедра физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

УРОК – ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ

Подготовил: к.п.н., доцент
Чайников С.А.

Мурманск
2019

План:

1. Требования к уроку физической культуры.
2. Классификация уроков физической культуры.
3. Задачи урока физической культуры (их постановка).
4. Структура урока и характеристика его частей.
5. Организационные основы проведения урока физической культуры.
6. Дозирование физических нагрузок на уроке.
7. Общая и моторная плотность урока физической культуры.

Список литературы

1. Баландин В.А. Методология обновления процесса физического воспитания в начальной школе / В.А. Баландин. - Краснодар: КубГАФК, 2001.
2. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник для студентов учреждений ВПО, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2013.

Список литературы

3. Теория и методика физической культуры: учебник. / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М., 2004.
4. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студентов учреждений ВПО / Кузнецов В. С. - М. : Академия, 2012. - 409 с.
5. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура : основная шк., сред. (полная) шк.: базовый и профильный уровни [Текст] : [5-11 кл.] / авт.-сост. А. П. Матвеев. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2008.

Урок физической культуры в школе -

- основная форма занятий, т.к. решает задачи физического воспитания по всестороннему гармоничному развитию личности учащихся.

ПРЕИМУЩЕСТВА

1. Самая массовая форма организации занятий ФК;
2. На основе научной программы физического воспитания;
3. Под руководством педагогов по ФК;
4. С учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей учащихся;
5. Способствует сохранению здоровья, повышению уровня физической подготовленности, оптимизации физического состояния учащихся.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ ФК

1. Четкая постановка целей и задач:
 - **Цели** – овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных физических качеств, усвоение знаний, содействие всестороннему развитию личности;
 - **Задачи** – оздоровительные, образовательные, воспитательные (лаконичны, конкретны, оптимально – 2-4).
2. Соответствие учебного материала характеру задач;

ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ ФК

3. Соответствие средств и методов цели и задачам урока;
4. Связь уроков с предыдущим и последующим;
5. Видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения (формирование интереса к физическим упражнениям, побуждение к активной деятельности);
6. Обеспечение травмобезопасности урока;
7. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся.

Классификации уроков ФК

1. По направленности на решение задач:

- *Комбинированные уроки* (решают все задачи);

- Уроки с преимущественно *оздоровительной направленностью*:

a) Развивающие (развивают физические качества и системы организма);

b) Восстанавливающие – реабилитационные (восстановление сил и работоспособности).

Классификации уроков ФК

- Уроки с преимущественно *воспитательной направленностью*;
- Уроки с преимущественно *образовательной направленностью*:
 - а) Вводные;
 - б) Уроки изучения нового материала;
 - в) Уроки совершенствования материала;
 - г) Смешанные (комплексные);
 - д) Контрольные.

Задачи ФК (постановка задач)

- 1. Образовательные задачи** – знания по ФК, умения и навыки выполнения физических упражнений.

Формулировка задач при обучении двигательному действию:

- При ознакомлении – «ознакомление с техникой.....»;
- При разучивании – «разучивание техники выполнения...»;
- При совершенствовании – «совершенствование техники...».

Задачи ФК (постановка задач)

2. Оздоровительные задачи – физическое развитие, физическая подготовленность, формирование осанки.

Формулировка задач:

- *Осанка* – формирование правильной осанки;
- *Физические качества* – развитие (воспитание) – затем качество – затем конкретное упражнение, с помощью которого решается задача.

Пример: развитие общей выносливости посредством кроссового бега.

Задачи ФК (постановка задач)

3. Воспитательные задачи – воспитание свойств и качеств личности.

Формулировка задач:

Пример: воспитание смелости при соскоке с гимнастического бревна.

НВ: все задачи должны быть взаимосвязаны!!!

Структура урока

Содержание урока определяет программа по физическому воспитанию.

Последовательность частей урока ФК отражают физиологические закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок.

- 1. П.Ч.** – фаза вработывания, постепенного повышения работоспособности.
- 2. О.Ч.** – фаза устойчивой работоспособности.
- 3. З.Ч.** – фаза снижения работоспособности. утомления.

Структура урока

1. П.Ч. (10- 20 % от времени урока).

Цель – подготовка учащихся к выполнению упражнений в О.Ч.

- Задачи:**
1. организация учащихся, психологический настрой.
 2. активизация внимания, повышение эмоционального состояния.
 3. Обеспечение функциональной готовности к активной мышечной деятельности.
 4. Обеспечение специальной готовности к виду деятельности (подводящие и подготовительные упражнения).

Структура П.Ч. урока

Средства:

1. игровые задания.
2. строевые упражнения.
3. различные виды ходьбы, бега (интенсивность умеренная).
4. ОРУ.
- 5 . специальные подготовительные упражнения (с предметами и без).
6. упражнения на гимнастической стенке, скамейках.

Структура урока

Методические приемы разнообразия проведения П.Ч.:

- Обновление нескольких ОРУ;
- Изменение амплитуды, И.П., направления;
- Под счет – по заданию – самостоятельно;
- Различные перестроения и построения;
- Различный инвентарь.

Структура урока

Методика проведения комплекса ОРУ в П. Ч.:

1. Упражнения на все группы мышц;
2. Счет 2 – 4 – 8;
3. 8 – 10 упражнений в комплексе;
4. Способы выполнения – по показу, по объяснению, одновременно с показом и объяснением.

Структура урока

5. Способы проведения ОРУ:

- раздельный (пауза после упражнения);
- поточный (без остановок, конечное положение предыдущего положения – И.П. для следующего);
- в парах;
- упражнения с предметами;
- упражнения в движении.

Структура урока

Методика проведения комплекса ОРУ в П.Ч.:

6. Выбор места для проведения ОРУ (круг, две шеренги, колонна).
7. Темп показа.
8. Зеркальный показ.
9. Кратко, точно называть упражнения (знание терминологии).
10. Для активизации внимания – хлопки руками, закрытые глаза, различный темп, И.П., постепенное увеличение амплитуды, фиксация отдельных поз на счет.

Структура урока

2. О.Ч. (25-30 мин.)

Цель – решение оздоровительных, образовательных, воспитательных задач.

Последовательность материала:

В начале – разучивание новых упражнений и их элементов.

В середине (конце) – закрепление и совершенствование движений.

Структура О.Ч.урока

Последовательность при развитии физических качеств:

В начале – скорость, скоростно-силовые, координация.

В середине (конце) – сила, специальная выносливость, общая выносливость.

НВ: упражнения должны оказывать разностороннее влияние.

О.Ч. Завершается спортивными (подвижными) играми, игровыми заданиями.

Структура урока

2. 0.Ч.

Методические указания:

1. Количество повторов двигательного действия:
 - разучивание нового – 8 – 10 раз;
 - закрепление – 20 – 30 раз.
2. Игра – вспомогательный метод обучения двигательному действию (использовать только когда действие освоено, при закреплении и совершенствовании навыка);

Структура О.Ч. урока

3. Использование наглядности.
4. Подбор упражнений для развития физических качеств.
5. Избегать однообразия в подборе средств и методов обучения, манере поведения.
6. Применять разнообразные методы оценки.

Структура урока

2. 0.Ч.

Методические указания:

7. Учить всех и одновременно каждого, НО – исправлять ошибки - индивидуально.
8. Формировать умение самостоятельно выполнять упражнения.

Структура урока

3. 3.4. (3-5 мин.)

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма, подготовка к переходу к другому виду деятельности.

Задачи: 1. снижение функционального возбуждения. 2. регулировка эмоционального состояния. 3. подведение итогов , оценка деятельности учащихся. 4. сообщение домашнего задания.

Структура 3.4. урока

Средства:

1. медленный бег.
2. ходьба.
3. упражнения на восстановление дыхания.
4. самомассаж.
5. спокойные подвижные игры.
6. упражнения на внимание.

Организационные основы проведения урока ФК

Факторы результативности урока ФК:

1. Планирование;
2. Рациональные методы организации;
3. Место проведения;
4. Оборудование и инвентарь, ТСО;
5. Возрастные и индивидуальные особенности;
6. Подготовленность.

Организационные основы проведения урока ФК

1. Выбор способа (метода) организации учащихся;
2. Материально-техническое обеспечение;
3. Санитарно-гигиенические условия.

Методы организации учащихся:

1. Фронтальный;
2. Групповой;
3. Индивидуальный;
4. Круговой.

Методы организации учащихся

Фронтальный

1. Основное применение – управление деятельностью учащихся (Пример: разучивание передачи мяча и др.)
2. Одно и то же задание для всех.
3. Синхронное выполнение под общим руководством.
4. «+»: исключает простои, можно держать в поле зрения всех учеников, высокая моторная плотность, способствует выработке навыков коллективного поведения.

Фронтальный

5. «-»: не способствует осуществлению индивидуального подхода.
6. Используется во всех частях урока (> в П.ч. и З.ч.):
 - П.Ч. – строевые упражнения, общая разминка;
 - О.Ч. – обучение простому движению при наличии инвентаря и оборудования у всех;
 - З.Ч. – подведение итогов.

Методы организации учащихся

Групповой

1. Одновременное выполнение различных заданий в нескольких группах.
2. Наличие помощников.
3. Учет возрастно-половых особенностей и подготовленности.
4. Чаще применяется в средних и старших классах.
5. П.Ч. – специальная разминка (своя для каждого отделения).
6. О.Ч. – одновременное изучение нового действия и повторение ранее изученного, гимнастические упражнения на снарядах.
7. З.Ч. – упражнения на восстановление.

Методы организации учащихся

Индивидуальный

1. Индивидуальные задания (устная и письменная форма), которые выполняются самостоятельно (независимо от работы остальных).
2. Для учащихся, отличающихся от остальных по подготовленности, способностям, состоянию здоровья.
3. Применяются > в старших классах и при проведении спортивных игр.
4. Варианты:
 - самостоятельно, но по плану учителя;
 - самостоятельная разработка и реализация плана.

Методы организации учащихся

Круговой

1. Последовательное выполнение серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»);
2. 4 – 10 упражнений («станций»);
3. Комплексное развитие физических качеств;
4. 1 – 3 круга с интервалами отдыха между станциями;
5. Применение в средних и старших классах.

Дозирование физических нагрузок на уроке

Физическая нагрузка – определенная мера влияния физических упражнений на организм учащихся (стандартные и переменные).

Стороны нагрузки:

- **внешняя** - объем и интенсивность.
- **внутренняя** – функциональные изменения в организме под влиянием внешних причин.

Дозирование физических нагрузок на уроке

Дозировать физическую нагрузку – строго регламентировать *объем и ИНТЕНСИВНОСТЬ*.

Объем характеризуется:

продолжительностью , числом повторений, весом.

Интенсивность характеризуется:

скоростью, темпом, ускорением, амплитудой, сопротивлением окружающей среды.

Дозирование физических нагрузок на уроке

Теоретико-методическая основа дозирования физических нагрузок – закономерности адаптации организма к воздействию физических нагрузок.

- **Адекватность нагрузок** (соответствие функциональным возможностям организма).
- **Постепенность повышения нагрузок.**
- **Систематичность, последовательность, регулярность.**

Дозирование физических нагрузок на уроке

Показатели величины нагрузки:

Объективные – ЧСС (умеренная нагрузка – 130 – 149, средняя – 150 – 160, большая – 161 – 179, максимальная – 180 - 200 уд/мин.).

Субъективные – самочувствие, цвет кожи, потливость, дыхание, настроение, внимание, координация движений).

Дозирование физических нагрузок на уроке

Методические приемы дозирования нагрузки

1. <> количества повторений;
2. <> количества упражнений;
3. <> амплитуды движений;
4. <> внешнее отягощение;
5. <> интервалы отдыха;
6. <> длины дистанции;
7. <> размеров площадки;
8. <> времени выполнения;
9. изменение И.П.;
10. варьирование методов.

Общая и моторная плотность урока физической культуры

Плотность – показатель эффективности урока (части урока).

Общая плотность – отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат к общему времени урока (за 100%).

Общая и моторная плотность урока физической культуры

Конкретные мероприятия:

1. Организация учащихся;
2. Проверка Д/задания;
3. Постановка задач;
4. Сообщение и закрепление теоретических сведений;
5. Проведение ОРУ;
6. Инструктирование, коррекция;
7. Помощь, страховка;
8. Подготовка и уборка снарядов;
9. Перемещения учащихся (необходимые);

Общая и моторная плотность урока физической культуры

Конкретные мероприятия:

10. Изучение и совершенствование техники движений;
11. Воспитание физических качеств;
12. Методическая подготовка учащихся;
13. Самостоятельные занятия;
14. Мотивация учащихся;
15. Использование наглядности;

Общая и моторная плотность урока физической культуры

10. Подведение итогов;
11. Домашние задания;
12. Воспитательная работа на уроке.

$$\text{ОП} = \frac{t \text{ ад.} \times 100\%}{t \text{ общ.}}$$

Общая и моторная плотность урока физической культуры

Что не входит?

(неоправданные ожидания и простой)

Конкретные причины

1. Неоправданный простой (опоздание, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря);
2. Паузы (как следствие неподготовленности учителя к уроку, непродуманная организация и содержание);
3. Излишняя и малоэффективная информация;
4. Неудовлетворительная дисциплина учащихся (многократное повторение команд, распоряжений, замечания).

Общая и моторная плотность урока физической культуры

Моторная плотность – отношение **времени выполнения физических упражнений** к общему времени урока.

$$\text{МП} = \frac{t_{\text{ф.у.}} \times 100\%}{t_{\text{общ.}}}$$

НВ: моторная плотность не равна 100%.

- 70 – 80% - совершенствование техники и развитие физических качеств;
- 50% - разучивание нового и формирование знаний.

Задание к семинару

Тема 8: «Формы построения занятий в физическом воспитании»

Формы отчетности:

- Выполнение заданий для самостоятельной работы и решение контрольных тестов из Практикума по ТИМФВиС (Холодов, Кузнецов) – с. 50-52.
- Написание теста по теме.

Спасибо за внимание!