





# Урок физической культуры в школе



Малыгина Татьяна  
Сергеевна, учитель  
физической культуры

с.п.Кенай



# Урок как основная форма учебно-воспитательной работы в современной школе

Обучение и воспитание учащихся проводится в процессе учебной работы, внеклассных и внешкольных занятий и общественно полезного труда. Основной формой организации учебно-воспитательной работы в школе является урок. Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса. Это позволяет лучше организовать и проводить занятия, учитывая конкретные условия и физическую подготовленность занимающихся. Уроки физической культуры проводятся по твердому расписанию, в определенные дни и часы недели, в течение определенного количества времени (45 мин.).



Правильное проведение уроков обеспечивает успех самостоятельной работы и выполнения учащимися различных заданий учителя, связанных с совершенствованием умений и навыков, получаемых на уроках. Эти задания учащиеся выполняют дома или в секциях. Таким образом, уроки являются основой и для самостоятельных личных или групповых занятий учащихся.

Из кратких бесед учителя на уроках учащиеся узнают о задачах и значении физической культуры и спорта, о достижениях спортсменов. На уроках они знакомятся с новыми для них видами физических упражнений и играми, у детей воспитывается интерес к гимнастике, спорту и играм. Как по содержанию, так и по организации уроки физической культуры имеют специфические особенности. Они проводятся в зале, на площадке, в коридоре, где дети менее ограничены в движениях, а это создает особые условия для организации детей и проведения урока.



# Современные требования к уроку физкультуры в школе


Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям:

а) иметь определенные задачи – общие, выполнение которых должно быть обеспечено в процессе всех уроков или серии уроков, и частные, выполняемые в течение одного взятого урока;

б) быть правильно методически построенным;

в) быть последовательным продолжением предыдущих занятий и в то же время иметь свою целостность и законченность; одновременно с этим он должен в значительной степени предусматривать задачи и содержание следующего очередного урока;

г) соответствовать по своему содержанию, определенному составу учащихся в отношении возраста, пола, физического развития и физической подготовленности;



д) быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности;

е) содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки;

ж) правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня;

з) носить воспитывающий характер.







# Структура урока физической культуры

В построении каждого урока различаются три части:

- *первая часть* – организующая, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока, условно называется вводной;
- *вторая часть* – направлена на выполнение основных задач урока, условно называется основной;
- *третья*, во время которой организовано завершается урок, условно называется заключительной.

Деление на части является относительным. Каждый отдельно взятый урок вне зависимости от его задач с начала и до конца должен быть слитным, единым, и все задачи и содержание урока выполняются в тесной взаимосвязи.



# Практические аспекты организации и проведения современного урока физкультуры в школе

Хорошая подготовка учителя к урокам – залог успешного их проведения.

Подготовку к урокам учитель начинает задолго до начала учебного года. Он внимательно знакомится с программным материалом, продумывает последовательность его изучения. Много внимания учитель уделяет планированию программного материала в соответствии с конкретными условиями школы и климатическими условиями. В процессе подготовки к урокам учитель знакомится с методической литературой, опытом других педагогов и все лучшее использует в своей работе. При подготовке к уроку составляется план, и определяются конкретные образовательные задачи урока, которые должны быть сформулированы четко и ясно.

В плане урока отражаются также вопросы текущего учета (по каким видам, как будет проведена проверка заданий, кого из детей проверить и т.д.) и определяется возможное задание на дом.



При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое процессом урока и физическими упражнениями. Физическая нагрузка на уроке регулируется:

- а) изменением количества упражнений и игр;
- б) различным количеством повторений упражнений;
- в) увеличением или уменьшением времени, отводимого на выполнение упражнений;
- г) применением различного темпа выполнения;
- д) увеличением или уменьшением амплитуды движений;
- е) осложнением или упрощением выполнения упражнений;
- ж) применением в упражнениях различных предметов.





Под плотностью понимается относительная целесообразность использования времени, отводимого на урок. Чем рациональнее используется это время, тем выше плотность. Плотность урока имеет существенное значение, поскольку она оказывает влияние на нагрузку, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы и т.д. Каждый учитель заинтересован в возможно большей плотности урока, так как она позволяет ему лучше провести урок.

Большое влияние на плотность оказывает такая организация урока, при которой одновременно занимается, возможно, большее количество учащихся.

Урок, проведенный с высокой плотностью, обеспечивает активную и полезную занятость учащихся, всегда повышает нагрузку на организм, способствует воспитанию организованности и дисциплинированности.



## Вывод

Урок физической культуры в школе является достаточно сложным учебно-воспитательным процессом, который имеет множество различных компонентов, свою специфичную структуру и содержание.

Он также является основной формой организации занятий по физическому образованию, воспитанию и развитию детей с первого по одиннадцатый классы.

Хорошо подготовленный, организованный и проведенный урок является достоянием затраченных сил и стараний учителя, залогом гармоничного развития школьников, без потери здоровья, а с приобретением его, повышение у них интереса к физической культуре и спорту.