

# План-конспект урока физической культуры

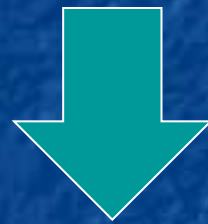
- *Содержание плана-конспекта урока ФК*
- *Требования и правила оформления плана-конспекта урока ФК*



# План-конспект

*конечный документ планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждый урок, детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом*

# Содержание плана-конспекта



- содержание учебной программы
- содержание календарно-тематического плана (рабочего)

# Содержание плана-конспекта

- *основные задачи урока: образовательные, оздоровительные, воспитательные*
- *частные задачи по отдельным видам деятельности и упражнениям*
- *средства и методы решения задач урока*
- *необходимый инвентарь и оборудование*
- *методы организации деятельности учащихся*
- *критерии оценивания деятельности учащихся*

# Образовательные задачи

- *Ознакомление с техникой двигательного действия*
- *Разучивание (освоение, обучение, формирование) техники двигательного действия*
- *Совершенствование (закрепление) техники двигательного действия*
- *Контроль (оценка) степени освоения техники двигательного действия*

- *Ознакомление с техникой выполнения «моста» из положения стоя*
- *Разучивание техники кувырка назад до упора на коленях*
- *Закрепление техники упражнений в равновесии на гимнастическом бревне: передвижений, поворотов, равновесия*
- *Контроль акробатической комбинации: мост из положения лежа на спине, поворот в положение упора присев, кувырок вперед, кувырок назад.*

# Оздоровительные задачи

- *Развитие двигательных способностей*
- *Содействие формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия*
- *Обучение рациональному дыханию при выполнении физических упражнений*

- *Развитие общей выносливости посредством длительного бега*
- *Воспитание быстроты движений с помощью эстафетных заданий*
- *Обучение правильному дыханию при выполнении длительного бега*
- *Профилактика плоскостопия посредством упражнений в ходьбе*



# Воспитательные задачи

- *Формирование установок, ценностных ориентаций по отношению к физической культуре*
- *Воспитание положительных свойств и качеств занимающихся (дисциплинированности, организованности, смелости, решительности, терпения, выдержки, ответственности, честности и др.)*
- *Развитие и совершенствование психических процессов (внимания, памяти, творческого воображения и др.)*

- *Формирование интереса к занятиям физической культурой в ходе беседы*
- *Воспитание смелости при выполнении опорного прыжка*
- *Воспитание терпения и выдержки при выполнении упражнений в длительном беге*
- *Формирование навыков коллективного взаимодействия в подвижной игре*
- *Воспитание дисциплинированности и организованности при выполнении строевых упражнений*

# Правила оформления плана-конспекта

План-конспект урока физической культуры №  
для учащихся \_\_\_\_\_ класса

## Задачи урока.

*Образовательные:*

*Оздоровительные:*

*Воспитательные:*

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_

**Место проведения:** \_\_\_\_\_

**Инвентарь и оборудование:** \_\_\_\_\_

<b>Части урока</b>	<b>Частные задачи</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Дозировка нагрузки</b>	<b>Организационно- методические указания</b>

# Части урока и их продолжительность

- *название части урока:  
подготовительная, основная,  
заключительная*
- *продолжительность каждой части с  
учетом возможности варьирования  
времени в 1-2 минуты*

# Частные задачи урока

- *конкретные задачи по обучению и совершенствованию осваиваемого двигательного действия*
- *дополнительные задачи, решаемые параллельно с прохождением основного материала урока*

# Содержание урока

- *упражнения, в соответствии с очередностью их выполнения на уроке*
- *применяемые в уроке действия учителя*

# Дозировка нагрузки

- *количество повторений  
упражнений*
- *затраты времени*
- *величина преодолеваемого  
расстояния*



# Организационно-методические указания

- *методические приемы, используемые при обучении*
- *детали техники упражнений, на которые надо обратить внимание*
- *указания по предупреждению типичных ошибок*
- *методы нравственного воздействия, примеры положительного воздействия на учащихся*
- *способы организации учащихся*
- *расстановка и уборка снарядов*
- *оценка учащихся*
- *домашние задания (рисунки, схемы)*

# Последовательность разработки содержания конспекта урока

- *разработка учебных задач*
- *написание констатирующей части конспекта: наименование, задачи, место, время, инвентарь*
- *разработка основной части урока*
  - *запись содержания основной части урока: основные и специальные упражнения, комбинации, эстафеты, игры,*
  - *определение дозировки каждого задания,*
  - *определение методических приёмов по организации, обучению и воспитанию*

- **разработка подготовительной части урока:**
  - запись содержания: основные и специальные упражнения, комбинации, эстафеты, игры
  - определение дозировки каждого задания
  - определение методических приёмов по организации, обучению и воспитанию
- **разработка заключительной части урока:**
  - запись содержания: основные и специальные упражнения, комбинации, эстафеты, игры
  - определение дозировки каждого задания
  - определение методических приёмов по организации, обучению и воспитанию
- **анализ композиции содержания и организации урока в целом**

# Требования к оформлению плана-конспекта

- соответствие установленной форме
- использование гимнастической терминологии
- краткость (лаконичность), точность и четкость записи
- строгая методическая последовательность

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 12 мин	Первоначальная организация учащихся	1. Построение в шеренгу.	10-15 сек	«Класс, в одну шеренгу становись!»
	Психический настрой на урок	2. Приветствие, сообщение содержания и задач урока	15-20 сек	Проверить внешний вид и готовность к уроку
	Совершенствован строевых заданий	3. Строевые приёмы: «Равняйся!» «Смирно!» «Направо!» «Налево!»	1 мин 2 раза 2 раза	Следить за правильным выполнением команд
	Содействие формированию правильной осанки	Движение в обход	10-15сек	Подсчет, дистанция 1 м
		4. Ходьба и разновидности ходьбы: - на носках, руки на пояс; - на пятках, руки за голову; - в полуприседе, руки за спину	2 мин 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Следить за правильной осанкой
Активизация деятельности физиологических систем организма	5. Бег с переходом на быструю ходьбу.	1 – 1' 30''	Бег в спокойном темпе. Сохранять дистанцию 1 м.	

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
	<p>Восстановить дыхание</p> <p>Подготовить условия для дальнейшей деятельности</p> <p>Разучить новые упражнения</p> <p>Обеспечить общую готовность организма</p>	<p>6. Дыхательное упражнение в движении. 1-2 – руки через стороны вверх – вдох; 3-4 – расслабленно бросить руки вниз – выдох.</p> <p>Перестроение в колонну по четыре</p> <p>7.ОРУ с мячом.</p> <p>Перестроение в одну шеренгу</p>	<p>4 раза</p> <p>10 сек</p> <p>8 мин</p> <p>15-30 сек</p>	<p>Движение в спокойном темпе</p> <p>Перестроение выполнять с помощью ориентиров и учителя.</p> <p>Раздать мячи с помощниками</p> <p>Выполнять фронтально</p>

Практикант: \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры: \_\_\_\_\_

Методист АСПК: \_\_\_\_\_

Оценка за урок: \_\_\_\_\_



Немного фантазии  
и урок физкультуры  
превратится в яркий  
праздник!



**Желаем только  
отличных  
оценок!!!**