

## Урочное направление физической культуры в школе

Урок физической культуры в школе является ведущей формой организации учебной работы. Он проводится по расписанию и с постоянным составом учеников. Урочная форма занятий предоставляет учителю возможность применять разнообразные методы работы, обеспечивая наилучшие результаты обучения и воспитания. Каждый урок является как относительно законченным мероприятием, так и звеном целой системы уроков. Все уроки взаимосвязаны и направлены на вооружение учащихся знаниями, двигательными умениями и навыками.

Современный урок физической культуры должен отвечать научно-педагогическим требованиям, без выполнения которых невозможно высокое качество его проведения.

Высокое качество урока - залог успешной работы педагога по физической культуре и спорту в школе.

Каждый урок физической культуры должен иметь чёткие и конкретные педагогические задачи. На уроке необходимо решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Задачи определяют содержание урока, выбор методов обучения и воспитания, способов организации учащихся на уроке. Неясно и нечётко поставленные задачи лишают урок целевой направленности. Поэтому средства решения педагогических задач должны чётко продумываться педагогом, быть разнообразны по содержанию и точно ориентированы на задачу урока. Выбор методов ведения урока подчинён как задачам, так и содержанию урока. Способы выполнения упражнений – фронтально, поточно, по группам, самостоятельно, в парах, индивидуально.

Обучение, воспитание, физическое развитие, оздоровление и общая физическая подготовка учеников должны осуществляться в соответствии с научными достижениями теории и методики физического воспитания, общей дидактики, психологии. Поэтому учителю следует знать новинки литературы.

Изучение опыта работы лучших школ и опытных учителей физической культуры является важной стороной успешного ведения урока. Использование передового педагогического опыта в своей работе – необходимое условие творческой деятельности педагога.

Каждый урок физической культуры должен быть звеном системы уроков. Под системой уроков понимают дидактическую цепочку уроков в логической последовательности (на основе педагогических задач), построенных друг за другом и направленных на прохождение программного материала. При этом необходимо правильно увязать темы между собой, определить объём материала на каждый урок с учётом этапа обучения двигательным действиям, требований положительного или отрицательного переноса двигательных навыков. Учителю физической культуры надо стремиться к созданию модели обучения движениям, что повысит эффективность решения педагогических задач. Надо систематически обучать учащихся самостоятельно приобретать знания по физической культуре и спорту, пользоваться методической литературой, пособиями, издаваемыми для учеников.

Урок физической культуры должен иметь большой воспитательный потенциал. Следует осуществлять воспитание молодёжи в духе глубокого уважения к своей стране, ценностям демократического общества, осуществлять знакомство на уроке с физкультурным и олимпийским движением, подчёркивать положительную роль ветеранов спорта, учёных, педагогов, врачей в совершенствовании системы физического воспитания.

Достижение высокой двигательной плотности урока – одно из требований высокоорганизованного урока физической культуры. Учитель должен стремиться к максимальному использованию времени урока, не допускать простоев и опозданий учеников к месту занятий.

Уроки физической культуры должны быть подкреплены домашними заданиями. Выполнение домашних заданий учениками предусмотрено программой физического воспитания. Следует планировать систему заданий в четверти, регулярно проверять их выполнение.

Определяя содержание урока, надо помнить о необходимости решать в единстве оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Однако в уроке следует выделить главное, основное, существенное и, учитывая это, избрать тип, структуру урока, подбирать физические упражнения, методы обучения и воспитания учеников. Такой подход учителя к уроку позволит наметить кратчайшие пути реализации педагогических задач и приведёт учеников к оптимальному усвоению знаний, умений и навыков.

Одним из важных требований к уроку является установление межпредметных связей. Межпредметные связи обогащают урок, делают его более полноценным.

Обеспечение психологически благоприятных условий ведения урока физической культуры является фактором повышения активности учеников, сознательного отношения их к усвоению знаний, умений, навыков. Создание благоприятной и доброжелательной обстановки на уроке в сочетании с формированием мотивации к занятиям физическими упражнениями влияет на результативность учёбы школьника и работы педагога.

На уроках физической культуры в V-IX классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание). Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся V-IX классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработка, привычка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления. Начиная с пятого класса, учитель должен приступить к обучению учащихся приёмам саморегуляции физических и психических состояний.

В V-IX классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения уроков необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности. При соответствующих условиях целесообразно проводить объединения параллельных классов для отдельного обучения мальчиков и девочек.

Оценка успеваемости по физической культуре в V-IX классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

На уроках физической культуры в X-XI классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования – содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым юношей и девушкой личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга.

В процессе усвоения различного материала программы углубляются знания старшеклассников по закономерностям спортивной тренировки, двигательной активности, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства, даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно – воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно – поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость отдельного проведения занятий ещё более очевидна, чем ранее.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные

средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой, индивидуальный.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

Для контроля за ходом учебно – воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения навыками для корректировки обучения, в конце периода изучения какого-то раздела для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно учитывать не столько высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

**Разработка данного урока является закреплением вышеизложенного материала.**

## **Урок по физической культуре в 5 классе**

**Тема урока:** »Легкая атлетика. Высокий и низкий старт«.

### **Цель урока:**

способствовать повышению уровня быстроты посредством легкоатлетических упражнений, развитие скоростно-силовых способностей средствами бега на короткие дистанции.

### **Задачи урока:**

Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых (упорства, целеустремленности) качеств;

Совершенствовать технику высокого и низкого старта на короткие дистанции;

Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

### **Тип урока:**

образовательно-тренировочный

### **Проблемная ситуация:**

Сравнить эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.

На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?

### **Структура урока.**

#### **1.Вводная часть:**

-организация подготовки учащихся к уроку;

-постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися.

#### **2.Основная часть:**

-развитие двигательных качеств;

-воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;

-контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся.

### **3.Заключительная часть:**

- снижение физической нагрузки учащихся;
- подведение итогов урока;
- задание на дом;
- организованное завершение.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные**

Овладение навыками бега на короткие дистанции.  
Умения проявлять физические способности (качества).

#### **Метапредметные**

Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию.  
Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

#### **Предметные**

Преодолевать трудности при выполнении учебных заданий.  
Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой.

## **Конспект урока.**

### **1.Вводная часть.**

Задача: мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.

Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение.

Инструктаж по т.б.

Построение. Сообщение цели и задач урока. Постановка проблемной ситуации. Ответы на вопросы учителя. Объявление системы оценивания. Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения в движении.

Специальные беговые упражнения:

- 1) с высоким подниманием бедра;
- 2) с захлестыванием голени;
- 3) семенящий;
- 4) прыжками «с ноги на ногу»;
- 5) подскоками.

Выполнив задание, обратно возвращаются шагом, восстанавливая дыхание. Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

Деятельность учителя: организующая роль в выборе проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений.

Деятельность учащихся: выполнение упражнений.

### **2.Основная часть.**

- 1) Повторение техники высокого и низкого старта со стартовым ускорением (2мин).

Частная задача этапа: закрепить технику высокого и низкого старта.

Методы: показ, инструктирование.

- 2)Бег на дистанцию 30 м с высокого старта на результат (5 мин).

Деятельность учителя: фиксирует результаты, проверяет технику выполнения.

Деятельность учащихся: бег на дистанцию 30м с высокого старта.

3)Бег на дистанцию 30м с низкого старта на результат (5 мин).

Деятельность учителя: фиксирует результаты, проверяет технику выполнения.

Деятельность учащихся: бег на дистанцию 30м с низкого старта.

Между забегами выполнение упражнений для восстановления дыхания.

Частная задача этапа: выполнить двигательные действия, развивать быстроту, скорость реакции.

Методы: метод интервально-повторного и сопряженного упражнения.

4)Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос (3мин).

Деятельность учителя: организация диалога.

Деятельность учащихся: участие в диалоге.

Частная задача этапа: сравнить эффективность техники бега высокого и низкого старта.

Методы: словесный метод (диалог)

5)Подвижная игра «Вызов номеров» (5 мин).

6)Эстафета двух команд с разной техникой бега (10м) (10мин).

7)Подвижная игра «Пустое место» (3 мин).

Деятельность учителя: Организация игры.

Деятельность учащихся: Участие в игре.

Частная задача этапа: совершенствовать скоростно-силовые качества, реакции, быстроты; развитие морально-волевых качеств.

Методы: игровой, соревновательный.

### **3.Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхательных движений (2мин):

-медленный бег;

-передвижение шагом с дыхательными упражнениями;

-игра на внимание «Запрещенные движения».

Деятельность учителя: организация проведения упражнений, игры.

Деятельность учащихся: выполнение упражнений, участие в игре на внимание.

Частная задача этапа: восстановление основных функциональных систем организма.

Методы: метод целостного упражнения.

Рефлексия.

Вопросы:

Кому не понравился урок?

Что не понравилось на уроке?

Назовите самый интересный момент урока.

Назовите самый сложный момент урока.

Что вы считаете сложным элементом в беге на дистанцию 30м с низкого старта?

Деятельность учителя: Постановка вопросов.

Деятельность учащихся: Ответы на вопросы.

Частная задача этапа: устранение типичных ошибок, которые допускают учащиеся при освоении техники двигательных действий.

Методы: Словесный (диалог).

Подведение итогов.

Вопросы:

-проанализируйте виды старта и скажите, какой вид старта более эффективный?

-Если у вас результат с высокого старта получился более высокий, то почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным? (Творческий вопрос для домашнего задания).

Домашнее задание. Творческое задание. Ответ на вопрос: почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным?

Оценивание. (Оценивание проводится по накопительной системе в парах по принципу взаимоконтроля). Участие в этапе – 1балл, активное участие – 2 балла.

Максимальный балл за урок – 24 балла.

80% -100% 19-24б – «5»

60-80% 17-19б – «4»

Ниже 60% 16б и ниже - «3»

Деятельность учителя: Выявить достижение цели урока.

Деятельность учащихся: показ знаний на достижение цели урока.

Частная задача этапа: подвести итоги учебной деятельности на уроке, выявить степень достижения цели урока.

Методы: фронтальный.

### **Самоанализ урока по теме**

« Развитие быстроты на материале легкой атлетики».

Урок построен в соответствии с целями и задачами. Структура урока помогает решить цели и задачи урока. Все этапы урока построены в логике и обеспечивают их построение в соответствии различных видов деятельности учащихся.

На первом организационном этапе была поставлена проблемная ситуация и выбраны средства для ее решения. Проведена психофизиологическая подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке.

В основной части урока были проведены упражнения по закреплению низкого и высокого старта, контрольные забеги для сравнения эффективности разных видов старта и развития скоростно-силовых качеств.

Для развития быстроты, коммуникационных качеств и увеличения тренировочного эффекта были проведены подвижные игры.

Учащиеся показали качественное выполнение специальных упражнений. В контрольном забеге учащиеся показали стабильные и улучшенные результаты. В ходе опроса по сопоставлению различных видов старта учащиеся показали умение проанализировать эффективность различных видов старта. При играх и при проведении эстафеты учащиеся смогли показать рациональное использование средств, форм и методов развития двигательных качеств.

В заключительной части для восстановления функциональных систем организма и приведения их в норму были проведены дыхательные и релаксационные упражнения. Проведен анализ пульсометрии, который показал соответствие физическим нормам.

В ходе рефлексии выявлен эмоциональный фон урока и трудные моменты для учащихся: хорошее настроение учащихся.

Наиболее трудности испытали учащиеся при выполнении техники низкого старта: постановка рук, ног, корпуса.

Оценивание проводилось по группам. Каждая группа дала оценку противоположной группе, а так же анализировала свою деятельность в группе. Такое оценивание позволило увидеть результативность, как в своей группе, так и в противоположных.