

*Современные требования  
к уроку физической культуры.*

*Анализ и самоанализ  
учебного занятия  
с позиции здоровьесбережения.*

*Дунникова О.С., учитель физической культуры МОУ гимназия №9 г. Комсомольск-на-Амуре*

Урок физической культуры – это педагогический, целенаправленный учебный процесс взаимодействия учителя и учащихся, основой которого является двигательное действие.



# Отличительные особенности урока физической культуры:

- *Формирует у детей грамотное отношение к своему здоровью;*
- *Основой является – двигательное действие;*
- *По форме и содержанию является наиболее опасным;*
- *Уроки проводятся в различных местах;*
- *Уроки проводятся в различных погодных условиях;*
- *Травматичность.*

# *Критерии современного урока физической культуры:*

- Соответствие социальному заказу общества;
- Учет передовой педагогической практики и достижений психолого-физиологической науки;
- Целевая направленность;
- Правильная постановка и решение комплекса взаимосвязанных задач;
- Формирование умений и навыков;
- Совершенная структура урока;
- Выбор рациональных методов, способов и средств обучения;
- Комплексный подход;
- Активизация познавательной деятельности учащихся;
- Соотношение функций учителя и учащихся;
- Межпредметная связь;
- Научная организация труда;
- Материально-технические условия.



# Основные звенья современного урока:

- Организационный момент;
- Постановка цели занятия перед учащимися;
- Готовность учащихся для решения новых задач;
- Проверка домашнего задания;
- Организация восприятия и осмысления новой информации;
- Первичная проверка нового задания;
- Творческое применение знаний, умений и навыков;
- Закрепление изучаемого двигательного действия;
- Контроль за результатами учебной деятельности;
- Оценка результатов;
- Домашнее задание;
- *Дунникова О.С., учитель физической культуры МОУ гимназия №9 г. Комсомольск-на-Амуре*  
Подведение итогов урока.

# Постановка задач на уроках физической культуры:

Образовательные

Воспитательные

Оздоровительные.



# Образовательные:

Предусматривают формирование у учащихся двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; получение знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

# Воспитательные:

Направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.



# Оздоровительные:

Охрана жизни и укрепление здоровья учащихся, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

# Рекомендации по составлению плана-конспекта урока

<b>Части урока</b>	<b>Частные задачи</b>	<b>Учебный материал</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организация и методика</b>
1	2	3	4	5



# **Вводно-подготовительная часть урока**

## **Задача:**

**Подготовить все системы организма к  
дальнейшей работе на уроке**

# Основная часть урока

## Задача:

Обеспечивать не только решение учебно-воспитательных задач, стоящих перед уроком, но и предусматривать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на организм занимающихся



# Заключительная часть урока

## Задача:

Подведение итогов учебной деятельности, осуществленной на уроке, и поведения учащихся, а также способы переключения их к работе на ближайшем уроке по другим предметам.

# Проверка и оценка знаний, умений, навыков учащихся

1. Место контроля в структуре урока.
2. Методы контроля, целесообразность их применения.
3. Развитие у учащихся навыков самоконтроля.
4. Число проверенных учащихся на уроке.
5. Воспитывающие моменты проверки и оценки учащихся.
6. Учет индивидуальных особенностей учащихся при проверке и оценке умений и навыков.
7. Сколько и какие отметки были поставлены на уроке, их объективность и аргументация.
8. Оценка знаний, умений, навыков.



# Организация познавательной деятельности учащихся

Организация  
понятий на уроке

Формирование  
восприятия на уроке

Формирование  
основ знаний, умений и навыков

# Структура урока физкультуры развивающего типа обучения

**Структура урока** - это совокупность различных вариантов взаимодействия между частями урока, возникающая в процессе обучения и обеспечивающая его целенаправленную деятельность



# Структура урока

1. Структура урока изучения нового материала.
2. Структура урока двигательных навыков.
3. Структура урока проверки знаний, умений и навыков

# Требования к уроку физической культуры

- Дидактические
- Психологические
- Гигиенические
- Требования к технике урока



# *Дидактические принципы:*

- содержание обучения должно быть научным, доступным, тесно связанным с социальной практикой общества, систематичным и последовательным;
- на уроках должны быть обеспечены активность и сознательность усвоения школьниками учебного материала;
- в преподавании следует оптимально сочетать словесные, наглядные и практические, репродуктивные и поисковые методы;
- обучение должно обеспечить прочность усвоения изучаемого, единство обучения, воспитания и развития школьников.

# Частнодидактические требования к уроку физической культуры:

- Образовательная направленность;
- Планомерность реализации цели, образовательных, воспитательных и оздоровительных задач ;
- Урок физической культуры независимо от его педагогических целей и задач должен быть подчинен целям нравственного воспитания ;
- Учебная деятельность учащихся должна быть разнообразной по содержанию и по форме проявления;
- Содержание урока должно соответствовать конкретным особенностям каждого класса



# Тип и структура урока

- Выбор методов, приемов и средств обучения.
- Соблюдение требований к содержанию урока

# Организация учителем закрепления пройденного материала и подготовка учащихся к освоению **НОВОГО**

- Создание целеустремленности работы учащихся...
- Понимание учащимися цели и плана работы на уроке...
- Мобилизация усилий учащихся на преодоление трудностей...
- Тщательный отбор и планирование закрепления тех упражнений, которые являются основными для развития двигательных качеств
- Предупреждение повторяющихся ошибок...
- Взаимосвязь между ранее пройденным материалом и освоением **НОВОГО**
- Разнообразие приемов для закрепления
- Рациональное распределение времени на уроке
- Стимулирование активности учащихся
- Сочетание различных видов повторения, закрепления
- Обеспечения самоконтроля и самооценки
- Подведение итогов повторения и закрепления пройденного



# Взаимодействие учителя и учащихся

- Организация работы учащихся на различных этапах урока.
- Умение учителя владеть классом.
- Индивидуальный подход к учащимся.
- Уровень педагогических требований к работе учащихся.
- Реакция учителя на допущенные учащимися ошибки.
- Своевременность и ценность указаний.
- Характер и тон дисциплинарных замечаний.
- Атмосфера на уроке (эмоциональная и познавательная).
- Соблюдение норм педагогической этики.
- Стилль и темпы работы учителя.
- Стимулирование успехов учащихся.
- Культура речи, логическая стройность, приведение примеров из жизни.
- Выполнение домашних заданий.



**Анализ и самоанализ  
учебного занятия  
с позиции здоровьесбережения.**



# Требования к посещению и анализу урока

Подготовка  
посещения уроков

Классификация  
целей посещения уроков

По содержанию

# *Компоненты урока:*

- организация урока;
- физическая нагрузка учащегося;
- общая и моторная плотность урока;
- обучение двигательному действию;
- домашнее задание.



# Оценка организации урока:

- быстрое построение учащихся;
- наличие у них требуемой спортивной формы;
- четкая и доходчивая для школьников форма постановки задач урока;
- минимальная потеря времени на установку оборудования и высокая общая плотность занятия;
- организованный переход от одной части урока к последующей;
- хорошая дисциплина и сознательное выполнение учащимися учебных заданий.

# Физическая нагрузка на уроке:

- **Формула Кервонена** (индивидуальный тренировочный пульс)

1. От цифры 220 надо отнять свой возраст в годах.
2. От полученной цифры отнять число ударов своего пульса за минуту в покое.
3. Умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое.

$$((220 - 34 - 66) \times 0,6 + 66 = 138).$$

138 + 12 = 150 уд./мин. Допускать дальнейшее повышение частоты сердечных сокращений нельзя.

Это - верхний предел.

138 - 12 = 126 уд./мин. - ЧСС при мин. нагрузке



# *Проба Руфье*

- После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 сек. (р1), затем в течение 45 сек. выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 сек. (Р2) и последние 15 сек. (Р3) первой минуты периода восстановления.

## *Оценка работоспособности сердца*

Индекс Руфье менее 0 - атлетическое сердце;

0,1-5 - «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1-10 - «хорошо» (хорошее сердце);

10,1-15 - «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1-20 - «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).



# *Общая и моторная плотность урока*

При определении **общей плотности урока** учитывается вся полезная деятельность учащихся и учителя, включая организацию учащихся, объяснение и показ упражнений, а также непосредственное выполнение физических упражнений.

**В моторную же плотность урока** входит только время, затраченное на выполнение физических упражнений, т.е. непосредственная физическая нагрузка.

# Обучение двигательному действию

- Процесс обучения двигательному действию подразделяется на три фазы:  
создание предварительного представления об упражнении;  
разучивание упражнения (целостным или расчлененным методом);  
закрепление и совершенствование двигательного навыка.



# Домашние задания по физической культуре

- Домашние задания по физкультуре могут задаваться только при условии, если учитель систематически уделяет внимание их проверке, наглядно показывает задаваемые упражнения, рекомендует нагрузку. Домашние задания по физкультуре полезны всем школьникам, в том числе и тем, кто занимается в спортивных секциях, потому что они повышают качество выполнения программы физического воспитания по всем видам физической подготовки.

Различают частный и общий анализ урока. При частном анализе урока изучению и оценке подвергается одна или несколько сторон методики урока (анализ средств, применяемых в уроке, анализ плотности урока и др.). При общем анализе изучаются все стороны урока.



# Требования к анализу урока

- Анализ урока должен быть многосторонним и достаточно глубоким (необходимо оценить качество конспекта, организацию урока, целесообразность применяемых средств и методов обучения, реализацию педагогических принципов, воспитательную работу педагога и др.).
- Все увиденное в уроке следует оценить. Форма оценки может быть различной: правильно, отлично, безобразно, хорошо, плохо и т.д.
- Субъективная оценка должна быть обоснованной и достаточно аргументированной. Объективность оценки может обеспечиваться конкретными примерами, тесной увязкой с решаемыми в уроке задачами.
- Анализ урока должен содержать конкретные практические рекомендации по устранению отмеченных недостатков.
- Анализ необходимо оформить грамотно, понятно и аккуратно. Для проведения анализа предлагается специальная схема.

# Примерная схема анализа урока физической культуры

- Дата: Класс: Вид урока: Тип урока: Вел урок: Вел анализ Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_

- (образовательные )

2. \_\_\_\_\_

- (оздоровительные)

3. \_\_\_\_\_

- (воспитательные)



Подготовка к уроку предполагает большую предварительную работу, связанную с разработкой и написанием конспекта урока. Очень важно подобрать задачи конкретного урока, выбрать наиболее эффективные средства и методы для решения поставленных задач. В процессе педагогического наблюдения необходимо выполнить ряд действий.

1. Проверить наличие плана-конспекта, его соответствие рабочему плану, правильное оформление и внешний вид, грамотность и аккуратность.

2. Оценить задачи урока, их разносторонность и соответствие программным требованиям (обеспечение всестороннего и гармоничного развития), конкретность, посильность, грамотность.

3. Оценить содержания конспекта в подборе средств, их многообразие и соответствие назначению подготовительной, основной, заключительной частей урока, учет психофизиологических, педагогических закономерностей обучения, уровня физического развития и физической подготовленность, использование круга методов в соответствии с задачами урока и стадией обучения.

4. Оценить содержательность организационно-методических указаний.

Организация урока предполагает анализ непосредственной подготовки к занятию, связанной с материально-техническим обеспечением мест занятий, организацию учителем учащихся, помощников из числа учеников, освобожденных от занятия.

При этом необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние;

- внешний вид учителя и учащихся;

- рациональность распределения времени в уроке по его частям и видам упражнения, целесообразность использования площади зала, имеющихся снарядов и инвентаря;

- целесообразность используемых размещений, построений, перестроений, передвижений, применяемых методов организации работы и методов выполнения упражнений в каждой из частей урока (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, одновременный), их соответствие содержанию и задачам урока, возрасту учащихся, влияние на нагрузку, плотность урока, воспитательная ценность и др.

Подтверждение примерами.

Эффективность использования помощников из числа учащихся (физорга, дежурных, групповодов), степень их подготовленности к выполнению своих обязанностей, соблюдение «Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах». Контроль и оценка педагогом работы помощников,

освобожденных от занятий.



Характеристика средств, используемых в уроке. Подбор средств - одна из главных сторон урока, определяющих его содержание. При анализе применяемых средств целесообразно обратить внимание на их соответствие:

- подготовительной части, ее назначению (наличие специально-подготовительных и подводящих упражнений, заданий для организации учащихся и др.), контингенту занимающихся, виду урока, условиям проведения и т.д.;
- основной части урока и решаемым задачам (правильно ли осуществлялся подбор подводящих упражнений, рациональная последовательность предложенного материала, использование облегченных заданий, упрощение условий выполнения, положительный перенос навыка, эффективная повторность, вариативность заданий, учитывались ли возможности учащихся и др.);
- заключительной части урока (учитывался ли характер работы в основной части урока, как обеспечивалось восстановление организма и др.).
- домашнему заданию, их правильность и характер, соблюдение основных требований к их применению. Все подтверждается примерами.

*Использование методов обучения.* Анализ этой стороны методики предполагает оценку качества применения достаточно широкого круга методов и приемов, основными из которых являются:

- методы передачи знаний (словесный, наглядный);
- методы практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный);
- методы предупреждения и исправления ошибок.



*Методика воспитания физических качеств.* Этот раздел анализа урока предполагает оценку качества развития физических качеств, улучшения телосложения:

- какое внимание уделяется формированию, корректировке, совершенствованию осанки, борьбе с лишним весом, закаливанию организма;
- содержание работы по воспитанию физических качеств, какие задания предлагались учащимся, какие методы физического воспитания применялись (повторный, переменный и др.), их целесообразность и соответствие особенностям занимающихся, задачам урока, условиям проведения и др.;
- нагрузка в уроке (по внешним признакам), по данным пульсометрии, их соответствие возрастным особенностям учащихся, задачам урока, условиям проведения;
- рациональность используемых приемов регулирования объема и интенсивности нагрузки, пауз для отдыха, их частота и продолжительность.

Воспитательная работа педагога направлена на формирование активной жизненной позиции и стремления к самосовершенствованию и осуществляется на протяжении всего урока. Оценка содержания воспитательной работы проводится в следующем порядке:

- выделение заданий, предлагаемых для решения воспитательных задач в различных частях урока, умение оценить действия учащихся;
- что и как делается для решения задач умственного (мыслительной активности), нравственного (ответственности, организованности), эстетического (эстетических чувств и вкусов) и трудового (дисциплинированности) воспитания школьников;
- характер формирования навыков культурного поведения, чувства дружбы и товарищества и др.;
- побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, создание в уроке проблемных и поисковых ситуаций, участие школьников в наблюдении, исправлении ошибок, организации взаимообучения, воспитания;
- умение педагога владеть классом, формировать сознательное отношение, обеспечивать заинтересованность учащихся.



# *Выводы и предложения*

1. Образовательная ценность урока.
2. Оздоровительная ценность урока.
3. Воспитательная ценность урока.
4. Положительные стороны деятельности преподавателя.
5. Основные недостатки на уроке и конкретные практические рекомендации по совершенствованию педагогического мастерства.
6. Оценка в баллах.