

# Урок

## как основная форма учебно-воспитательного процесса



**Автор:**

*Поваляева Людмила Викторовна  
учитель физической культуры*

# Сущность учебно-воспитательного процесса

- Задачи
- Средства
- Методы



# Содержание урока



## ■ Учебный материал

- *состав физических упражнений;*
- *знания;*
- *специфика образовательной сущности урока*
- *предметное содержание*



# Содержание и структура урока

## ■ Организационно-управленческая и контролирующая деятельность педагога

- постановка задач;
- объяснение учебных заданий;
- показ образцов практических действий;
- оказание помощи и страховки;
- замечания и указания;
- подготовка и уборка мест занятий;
- раздача и сбор инвентаря;
- руководство занимающимися на месте выполнения учебных заданий;
- расположение, порядок выполнения, перемещения учащихся;
- организация взаимоконтроля и взаимоанализа действий учеников;
- наблюдения, оценка и учёт успеваемости;
- подведение итогов урока.

# Содержание и структура урока



## ■ Учебно-познавательная деятельность учеников:

- восприятие и осмысливание дидактических задач;
- мысленное составление и последующая реализация решения задач;
- саморегуляция учебно-познавательной деятельности;
- самооценка выполнения учебных заданий;
- результаты

# Структура урока

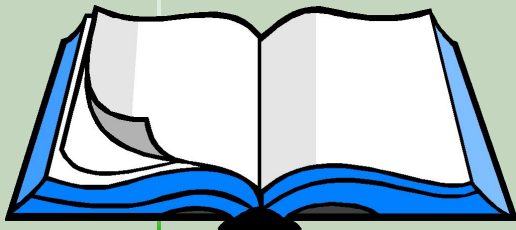
- **Содержательно-организационная сущность УВП:**
  - учебная информация в речевом выражении;
  - наглядном объекте;
  - моторном действии;
  - применении методов и методических приемов обучения;
  - воспитании и организации занимающихся.





# Структура урока

- Учёт дидактических задач и специфики содержания;
- Учет возрастных особенностей и уровня готовности занимающихся к усвоению учебного материала;
- Организация активной деятельности учеников в соответствии с психологическими и физиологическими закономерностями.



# Структура урока

## ■ Вводно-подготовительная часть:

- 1. Начальная организация занимающихся;*
- 2. Создание целевой установки;*
- 3. Обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния;*
- 4. Общее разогревание, постепенное втягивание и умеренная активизация функций организма;*
- 5. Обеспечение решения специфических задач основной части урока.*





# Структура урока

## ■ Основная часть:

1. Общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма;
2. Обучение технике упражнений;
3. Формирование специальных знаний;
4. Развитие основных и специальных двигательных качеств;
5. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

# Структура урока



## ■ **Заключительная часть:**

1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
2. Регулирование эмоционального состояния;
3. Подведение итогов урока;
4. Сообщение домашнего задания.

# Классификация уроков

- *Уроки общего физического воспитания;*
- *Уроки физического воспитания с профессиональной направленностью;*
- *Уроки физического воспитания со спортивной направленностью;*
- *Уроки лечебной физической культуры.*



# Уроки общего физического воспитания

## ■ Конкретные виды упражнений:

- 1. Гимнастические;*
- 2. Игровые;*
- 3. Лёгкоатлетические;*
- 4. Лыжной подготовки;*
- 5. Комплексные.*

# Уроки общего физического воспитания

- **Узкое предметное содержание:**

1. *Основная или снарядовая гимнастика;*

2. *Акробатические упражнения;*

3. *Подвижные игры;*

4. *Спортивные игры;*

5. *Лёгкоатлетические упражнения и др.*



# Уроки общего физического воспитания

- **По признаку преимущественной направленности:**

1. *Уроки комбинированные;*
2. *Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью;*
3. *Уроки с преимущественно воспитательной направленностью;*
4. *Уроки с преимущественно образовательной направленностью.*

# *Уроки с образовательной направленностью*



- Вводные уроки
- Уроки изучения нового материала
- Уроки совершенствования
- Контрольные (проверочные, учетные, оценочные)



# Педагогическая оценка урока

- *Сопоставление и оценка средств и методов*
- *Эффективность применения средств и методов*
- *Усвоение учащимися учебного материала*
- *Индивидуализация требований*



# Общая и моторная плотность урока

- Нагрузка
- Доля интенсивной работы  
и отдыха во время  
занятий



# Общая и моторная плотность урока

- **Общая плотность урока – это отношение педагогически рациональных затрат времени к общей продолжительности урока:**

1. Организация учащихся, проверка домашнего задания, постановка учебных задач;
2. Сообщение и закрепление теоретических сведений;
3. Проведение общеразвивающих упражнений;
4. Инструктирование, регулирование, коррекция, помощь, страховка;
5. Подготовка и уборка снарядов, необходимые перемещения учащихся на уроке;
6. Изучение техники физических упражнений, воспитание физических качеств;
7. Методическую подготовку учащихся, формирование умений самостоятельно заниматься;
8. Мотивация учащихся;
9. Использование наглядных пособий, технических средств, показ упражнений;
10. Педагогический контроль;
11. Подведение итогов, выполнение упражнений на расслабление, постановку домашних заданий;
12. Воспитательную работу на уроке.

# Общая плотность урока

- **Общая плотность ( $P_{\text{общ}}$ ):**

$$P_{\text{общ}} = \frac{t_{\text{аг}} \times 100\%}{t_{\text{общ}}}$$

**$t_{\text{аг}}$**  – сумма показателей времени, затраченных на все виды педагогически оправданных работ на уроке;

**$t_{\text{общ}}$**  – время урока в минутах (40 мин)

# Моторная плотность урока

- Моторная плотность урока ( $P_m$ ):

$$P_m = \frac{t_{\text{акт}} \times 100\%}{t_{\text{общ}}}$$

$t_{\text{акт}}$  – время, затраченное учащимися на двигательную активность;

$t_{\text{общ}}$  – время урока в минутах.