

# Лекция 25.

## Планирование учебной работы по физической культуре в школе

Вопросы:

1. Система планирования
2. Общий годовой план
3. Годовой план-график.
4. Четвертной план.
5. Пути определения содержания общих задач на учебную четверть.

# Система планирования

- *перспективное (годовой план);*
- *текущее (четвертной план);*
- *оперативное (конспект урока).*

***Общий план по физическому воспитанию  
включает следующие разделы:***

- организационная работа;
- учебная работа;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- физкультурно-массовая и спортивная работа во внеучебное время;
- агитационно-пропагандистская работа;
- врачебный контроль и медико-санитарный надзор;
- хозяйственная работа.

## Фрагмент общего плана работы по физическому воспитанию

| Содержание работы  | Сроки выполнения   | Ответственный за выполнение  | Отметка о выполнении |
|--|--|--|----------------------|
| <b>1. Организационная работа</b>   |  |  |                      |
| <b>1. Составить и утвердить документы планирования по физическому воспитанию:</b><br>а) годовой план-график;<br>б) четвертные планы. | <b>Август<br/>Август,<br/>октябрь, декабрь,<br/>март</b> | <b>Учитель физической культуры</b>   |                      |
| <b>2. Провести семинар для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня.</b>          | <b>Август</b>  | <b>Учитель физической культуры,<br/>заместитель директора по начальной школе</b> |                      |
| <b>3. Определить каждому классу места для проведения гимнастики до занятий и подвижных игр на переменах.</b>                         | <b>Август</b>  | <b>Учитель физической культуры</b>   |                      |
| <b>4. Составить расписание занятий секций.</b>   | <b>До 10 сентября</b>                                    | <b>Учитель физической культуры</b>   |                      |

## *Последовательность действий педагога при разработке годового плана-графика*

- **Выбрать и проанализировать программные требования для каждого класса и сопоставить их с реальными возможностями учеников и условиями занятий**
- **Наметить последовательность прохождения учебного материала в каждом классе в течение года с учетом методических принципов формирования физической культуры, календарем физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.**
- **Наметить количество часов, которое будет отведено в данном учебном году на изучение материала каждого раздела программы, в соответствии с бюджетом времени**
- **Оформить план-график**

## Фрагмент годового плана-графика распределения программного материала для 5 класса (вариант 1)

| Учебный материал                   | Количество уроков, отведенных на учебный материал в году | Количество и номера уроков, отведенных на учебный материал по четвертям |           |           |           |
|------------------------------------|--|---|-----------|-----------|-----------|
|                                    |  | I   | II        | III       | IV        |
| <b>Основы знаний</b>               | <b>5</b>   | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>Легкая атлетика</b>             | <b>18</b>  | <b>8</b>  |           |           | <b>10</b> |
| <b>Спортивные игры (баскетбол)</b> | <b>21</b>  | <b>10</b>   |           | <b>5</b>  | <b>6</b>  |
| <b>Гимнастика</b>                  | <b>14</b>  |   | <b>14</b> |           |           |
| <b>Лыжная подготовка</b>           | <b>15</b>  |   |           | <b>15</b> |           |
| <b>Подвижные игры</b>              | <b>33</b>  | <b>6</b>  | <b>13</b> | <b>6</b>  | <b>8</b>  |

## Фрагмент годового плана-графика распределения программного материала для 5 класса (вариант 2)

| Учебный материал            | Количество уроков | II четверть   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------|-------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                             |                   | Номера уроков |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                             |                   | 19            | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| Основы знаний               | 5                 | 1             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Легкая атлетика             | 18                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Спортивные игры (баскетбол) | 21                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Гимнастика                  | 14                | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Лыжная подготовка           | 15                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Подвижные игры              | 33                | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |    |

## Фрагмент поурочного четвертного плана (по И.И. Должикову, 1997)

| Учебный материал   | 1           | 2           | 3           | 4                     | 5           | 6           | 7      | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|-------------|-------------|-------------|-----------------------|-------------|-------------|--------|---|---|----|----|----|
| <b>Основы знаний</b><br><b>1. Правила безопасности на полосе препятствий.</b><br><b>2. Содержание нового комплекса утренней гимнастики (УГГ).</b>  | +           | +           |             |                       |             |             |        |   |   |    |    |    |
| <b>ОРУ</b><br><b>1. Специальные беговые.</b><br><b>2. Специальные прыжковые.</b><br><b>3. Линейные эстафеты с этапом до 50м.</b><br><b>4. Преодоление полосы препятствий.</b><br><b>5. В парах на сопротивление.</b>   | +           | +           | +           | +                     | +           | +           | +      | + | + | +  | +  | +  |
| <b>Легкая атлетика</b><br><b>1. Старт с опорой на одну руку (повторение)</b><br><b>2. Низкий старт.</b><br><b>3. Бег 60м с низкого старта.</b><br><b>4. Прыжки в длину с разбега.</b><br><b>5. Метание мяча 150 г с 4-5 шагов.</b><br><b>6. Бег в умеренном темпе (мин).</b> | С<br>Р<br>2 | С<br>3<br>3 | С<br>Р<br>4 | У<br>У<br>3<br>Р<br>5 | С<br>3<br>6 | У<br>С<br>7 | У<br>8 | У |   |    |    |    |



## Фрагмент плана-графика на 2 четверть для 2 класса по гимнастике

| №    | Общие задачи  | № урока |          |    |   |     |     |     |    |    |     |    |    |
|------|---|---------|----------|----|---|-----|-----|-----|----|----|-----|----|----|
|      |   | 1       | 2        | 3  | 4 | 5   | 6   | 7   | 8  | 9  | 10  | 11 | 12 |
| I    | Формировать начальные основы физической образованности  | 1       | 2        | 4  | 5 | 3   | 5   | 6   | 9  | 3  | 7   | 8  | 9  |
| II   | Разучить кувырок вперед   | 1,2     | 3        | 4  | 5 | 6,7 | 7,8 | 9   |    |    |     |    |    |
| III  | Развивать силовые способности для успешного выполнения лазанья                                  |         |          |    |   |     |     | 1,2 | 3  | 4  | 5,6 | 7  | 8  |
| IV   | Развивать сенсорные способности для успешного выполнения акробатических упражнений              | 3       | 6        |    | 5 |     | 1   | 2   | 7  | 4  |     | 8  |    |
| V    | Развивать психодинамические способности для рациональных действий на уроках гимнастики          | 8а      | 1        | 2б | 5 | 3   | 2а  | 4   | 6  | 7а | 7б  | 8  |    |
| VI   | Совершенствовать координационные способности для успешного выполнения гимнастических упражнений |         | 3        | 1  | 5 | 4   |     | 2   | 8  | 7  | 9   | 6  | 10 |
| VII  | Разучить положение правильной осанки и развивать силовые способности для ее поддержания         | 1       | 2а,<br>б | 4а | 6 | 5   |     |     | 2в | 5  | 4б  | 1б | 8  |
| VIII | Воспитывать коллективные взаимоотношения в процессе физической деятельности                     | 1       | 4        | 3  | 9 | 3   | 5   | 2   | 6  | 8  | 10  |    | 11 |



Список общих задач на четверть включает :

- Теоретическая - 1
- Обучения двигательным действиям – столько, сколько основных двигательных действий представлено в программе
- Развития кондиционных способностей - 2
- Совершенствования координационных способностей – 2-3
- Воспитательная - 1
- Оздоровительная - 1

## Пути определения теоретических задач

- В параграфе «Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших определенную ступень образования, в части «Знать и иметь представления»
- В соответствующем пункте, посвященном виду двигательной активности, в графе «Основная направленность» - сведения на знания о физической культуре»

### Например, для начальной школы:

1. Сообщить сведения о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.
2. Сформировать знания о правилах поведения и безопасности на занятиях подвижными играми.

# Последовательность определения задач обучения д. д.

1. Обратиться к годовому плану и уточнить учебный материал (физические упражнения), которые намечены к изучению.
2. Проанализировать программу с целью конкретизации этапа или шага этапа обучения.
3. Сформулировать задачу

# Правила записи в программе физических упражнений

- Если упражнения написаны через «;» - каждое выполняется **отдельно**.
- Если через «,» - часть одного двигательного действия.
- Если через «И» - **соединение**

# Последовательность изучения кувырков в программе с 1 по 11 классы

- 1 класс – группировка; перекаты в группировке
- 2 – кувырок вперед
- 3 – 2-3 кувырка вперед;
- 4 - кувырок назад; кувырок вперед
- 5 – кувырок вперед и назад
- 6 – 2 кувырка вперед слитно
- 7 – кувырок вперед в стойку на лопатках
- 8, 9 и 10-11 – совершенствование в комбинациях

## Задача для 5 класса:

Разучить последовательное и слитное выполнение кувырка вперед и назад

## Пути определения задач психофизического развития

- Изучить задачи физического воспитания в соответствующем разделе программы.
- В пункте соответствующего вида двигательной активности в графе «Основная направленность» указаны способности, приоритетные для развития в данном возрастном периоде.
- Самостоятельно определить с учетом характера двигательных действий, включенных в четвертной план, как предмета обучения.



# Примеры задач психофизического развития

- Развивать способность к ориентированию в пространстве для эффективных действий в баскетболе (5 класс).
- Развивать вестибулярную устойчивость для выполнения двух кувырков вперед слитно (6 класс).
- Развивать статический и динамический глазомер для метания в неподвижную и подвижную цель (7 класс).
- Развивать способность соизмерять движения по различным параметрам для игры в волейбол (8 класс).

## Пути определения задач воспитания

- **Поведение учеников, их взаимоотношения, характер коллективных взаимодействий** (вредные привычки, отношение к противоположному полу, наличие дружеских отношений, наличие доминирующих и угнетаемых учеников и т. д.).
- **Возрастные особенности** (младшие школьники – нормы дисциплины, личностные качества, эмоциональная устойчивость, среднего возраста – этические и эстетические нормы, коллективные взаимоотношения, профилактика асоциального поведения, старшие – волевые качества, индивидуальность).
- **Уровень воспитанности** (нормы поведения, эмоционально-волевая сфера, социально-психологические качества).
- **Специфика учебного материала, условия учебной деятельности** (гимнастика – смелость и решительность, баскетбол – инициативность и находчивость, подвижные игры – сообразительность и целеустремленность).

# Примеры воспитательных задач

- Воспитывать привычку соблюдать гигиенические требования на занятиях физическими упражнениями (1 класс).
- Формировать потребность соблюдать этические нормы во взаимоотношениях с одноклассниками (8 класс).
- Формировать умение соразмерять и управлять эмоциями в игровой деятельности (3 класс).
- Формировать умение соразмерять самооценку действий с оценкой других (9 класс).

# Пути определения оздоровительных задач

- **Состояние здоровья учащихся:** анализ медицинских документов, выявление основных и типичных отклонений здоровья для коррекции и профилактики.
- **Недостатки в физическом развитии:** содействие гармоничному развитию, компенсация недостаточно развитых способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, навыки правильного дыхания.
- **Формирование здорового образа жизни:** Гигиенические навыки и привычки, способы закаливания, профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах, приемы самоконтроля и т.д.

# Примеры оздоровительных задач

- Развивать силу мышц свода стопы для профилактики плоскостопия.
- Совершенствовать адаптационные возможности организма для профилактики простудных заболеваний.
- Формировать навыки правильного дыхания.
- Разучить приемы закаливания с использованием водных процедур.
- Развивать эластичные свойства связок и мышц голеностопных суставов для профилактики травматизма на занятиях баскетболом.