

# 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> а) годовой план-график; б) четвертные планы.	<b>Август Август, октябрь, декабрь, 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, 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> <b>1. Правила безопасности на полосе препятствий.</b> <b>2. Содержание нового комплекса утренней гимнастики (УГГ).</b>	+	+										
<b>ОРУ</b> <b>1. Специальные беговые.</b> <b>2. Специальные прыжковые.</b> <b>3. Линейные эстафеты с этапом до 50м.</b> <b>4. Преодоление полосы препятствий.</b> <b>5. В парах на сопротивление.</b>	+	+	+ +	+ +	+ +	+ +	+	+	+	+	+	+
<b>Легкая атлетика</b> <b>1. Старт с опорой на одну руку (повторение)</b> <b>2. Низкий старт.</b> <b>3. Бег 60м с низкого старта.</b> <b>4. Прыжки в длину с разбега.</b> <b>5. Метание мяча 150 г с 4-5 шагов.</b> <b>6. Бег в умеренном темпе (мин).</b>	С Р 2	С 3 3	С Р 4	У У 3 Р 5	С 3 6	У С 7	У 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, 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.