



# **Как грамотно составить план-конспект урока по физической культуре**

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Что такое план-конспект урока.
2. Тема урока.
3. Типы урока.
4. Цели предстоящего урока.
5. Задачи урока.
6. Части урока.
7. Материально-техническое оснащение урока.
8. Ход урока.
9. Общая и моторная плотность урока.
10. Заключение.



## ЧТО ТАКОЕ ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА

? *План-конспект урока* - это схематическое отображение основных тезисов урока, отражение творческой мысли учителя, направленное на активизацию познавательной, мыслительной и творческой деятельности учащихся для усвоения необходимых знаний.



## ТЕМА УРОКА

- ? Название темы берется из утвержденного календарно-тематического плана по физической культуре.
- ? Тема урока – это очень важный аспект при составлении плана-конспекта урока, так как от неё зависит цель, задачи и ход вашего урока. Если содержание вашего урока не совпадает с темой урока, значит поставленные задачи вы не решили.



## ТИП УРОКА

*? Существуют следующие типы урока по физической культуре:*

- Вводный
- Ознакомление с новым материалом
- Разучивание нового материала
- Закрепление и совершенствование нового материала
- Контрольный
- Комбинированный
- Соревнование
- Сюжетный (сказка, путешествие)
- Круговая тренировка



## ЦЕЛЬ УРОКА

- ? Как правило, хорошо проработанный план-конспект урока физической культуры (и не только) отражает несколько целей. Но за правило взято формулирование одной цели на один урок.
- ? Цель урока отражает результат, который вы хотите достигнуть в конце вашего урока.
- ? Цель формулируется чётко и ясно, чтобы вы смогли адекватно оценить уровень проделанной вами работы.



## ЗАДАЧИ УРОКА

- ? Задачи урока формулируются исходя из Цели и Темы урока.
- ? Существуют три основных вида задач на урок физической культуры:
  - ✓ Образовательные (обучение/закрепление/совершенствование какого-либо элемента или двигательного действия)
  - ✓ Развивающие (способствовать развитию тех или иных физических качеств)
  - ✓ Воспитательные (воспитывать в учениках лидерские качества, командный дух, чувство ответственности, чувство патриотизма, чувство коллективизма и т.д.)
- ? На каждый урок необходимо формулировать по одной задаче каждого вида.



# ЧАСТИ УРОКА





## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- ? **Подготовительная часть** в среднем длится 10-12 минут. Здесь происходит построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока, напоминание правил техники безопасности и ОРУ в движении и на месте.
- ? Вы можете использовать различные формы проведения ОРУ, периодически добавляя что-то новое. Разминка в подготовительной части должна быть направлена на подготовку организма занимающихся к основной нагрузке и решению задач основной части урока. Нежелательно ставить на проведение ОРУ ученика, т.к. это может существенно снизить эффективность разминки и в дальнейшем привести к травматизации плохо размятых суставов, связок и мышц. Однако, если в классе есть спортсмены, то в старшей школе можно иногда использовать такую практику.



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- ? **Основная часть** в среднем длится 25-30 минут. В основной части урока решаются задачи, поставленные и озвученные в подготовительной части.
- ? Сюда могут включаться различные обучающие упражнения, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, направленные на решение задач. Как правило, в основной части в урок включается работа с инвентарём. Для повышения моторной плотности урока инвентарь необходимо подготовить заранее. Также нужно учитывать морфофункциональные особенности детей и давать им время на отдых и восстановление дыхания и ЧСС.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- ? **Заключительная часть** в среднем длится 5-10 минут. В заключительной части урока необходимо восстановить организм и приблизить показатели ЧСС к первоначальному.
- ? В эту часть урока можно включить: дыхательные упражнения в движении и на месте; упражнения на растяжку; идеомоторные упражнения; упражнения на расслабление мышц. Сюда также можно включить подвижные игры, позволяющие отвлечься и отдохнуть от целенаправленных физических упражнений основной части урока.
- ? Также в этой части преподавателем подводятся итоги урока, отмечаются отличившиеся в ту или иную сторону ученики, даётся домашнее задание, прощание и организованный уход из зала.



## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- ? В своём плане-конспекте необходимо обязательно указать материально-техническое оснащение и инвентарь на урок (свисток, мячи, конусы, кегли, обручи; шведская стенка, маты, баскетбольные кольца, футбольные ворота, перекладины, брёвна, козлы и кони и т.д.)
- ? Всё оборудование необходимо подготовить к началу урока, во избежание большого простоя, связанного с поиском, настройкой и расстановкой инвентаря.



## ХОД УРОКА

- ? В плане-конспекте урока физической культуры опишите ход урока: какие вы будете использовать методы и приемы в обучении, что требуется от учеников.
- ? Продумайте расположение инвентаря, занимающихся, их перемещения и перестроения по площадке.



# ОБЩАЯ И МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- ? **Общая плотность** - отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока.
- ? **Моторная плотность** - отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности урока.
- ? Плотность урока принято измерять в процентах.



# ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ ТИПОВ УРОКА И МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ

Тип урока	Моторная плотность
1. Вводный	10 – 40 %
2. Ознакомление с новым материалом	20 – 40 %
3. Разучивание нового материала	30 – 50 %
4. Закрепление и совершенствование нового материала	50 – 80 %
5. Контрольный	40 – 50 %
6. Комбинированный	40 – 60 %
7. Соревнование	50 – 90 %
8. Сюжетный (сказка, путешествие)	30 – 60 %
9. Круговая тренировка	50 – 90 %



## ПРОЦЕНТНОЕ СООТВЕТСТВИЕ

- ? Общая плотность урока всегда должна стремиться к абсолютному значению, то есть к 100%
- ? Моторная плотность должна соответствовать Типу урока и входить в его процентные рамки





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ? Итак, в этой презентации были изложены основные аспекты и правила составления плана-конспекта урока по физической культуре. Обращаю ваше внимание на то, что необходимо грамотно, чётко и ясно прописывать все пункты своего плана-конспекта. Это поможет вам лучше подготовиться к уроку или сделать это другому человеку, если в его руках окажется ваш план-конспект. Также следует помнить о том, что урок физической культуры – это сложный многогранный процесс, и в любой момент что-то может пойти не по плану. В этом случае вы должны быть готовы к изменившейся ситуации: держите свой план в голове, но не зацикливайтесь на нём, иначе вы рискуете сорвать урок из-за педагогической некомпетентности. Не забывайте давать ученикам время на отдых для восстановления дыхания и ЧСС.



**Спасибо за  
внимание!**

