

# **Структура и значение урока физкультура в школе**

Выполнила: студентка гр.  
225  
Устюжникова М.А.

# Цель :

исследовать структуру и значение  
урока  
физической культуры .



# Структура урока физической культуры

Под структурой урока физической культуры следует понимать взаимосвязь и последовательность деятельности педагога и коллектива класса, осуществляемые в соответствии с логикой достижения его цели.

В общеобразовательных школах используется преимущественно трехчастная структура урока физической культуры. Такая структура, в частности, была принята еще в советской системе физического воспитания.



# Структура первая

Вводная часть – 5-10 мин.

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений.

Содержание:

- ❖ Элементы строя;
- ❖ Гимнастические перестроения;
- ❖ Ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища;
- ❖ Бег;
- ❖ Прыжки;
- ❖ Общеразвивающие и танцевальные упражнения;
- ❖ Игры.



# Структура вторая

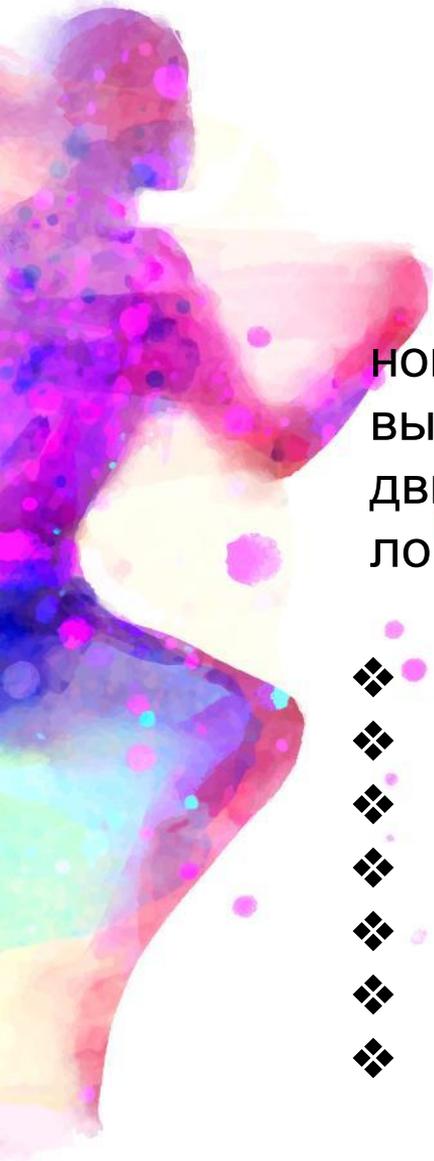
Основная часть – 25-30 мин.

Задачи: решение основных задач урока – изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.

Содержание:

- ❖ Танцевальные упражнения;
- ❖ Ходьба, бег;
- ❖ Метания;
- ❖ Прыжки;
- ❖ Лазанье;
- ❖ Висы, акробатические упражнения, равновесие;
- ❖ Игры с большой подвижностью и др.

В основную часть урока может быть включён любой материал из программы данного класса.



# Структура третья

Заключительная часть – 3-5 мин.

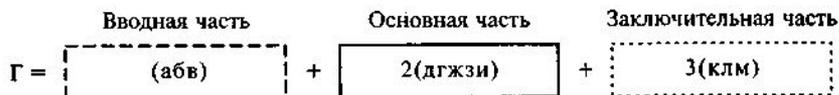
Задачи: обеспечит постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги урока, дать задание на дом, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

Содержание:

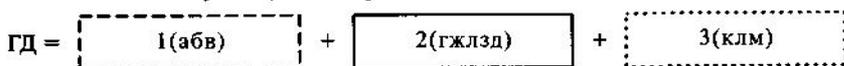
- ❖ Построение;
- ❖ Ходьба, ходьба с песней;
- ❖ Ритмические и танцевальные упражнения;
- ❖ Дыхательные упражнения;
- ❖ Спокойные игры;
- ❖ Заключительное слово учителя.



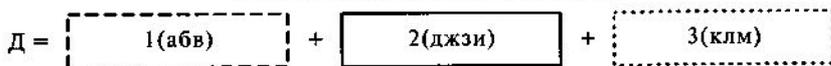
# Основные элементы урока:



## Урок обучения и развития двигательных качеств



## Урок развития двигательных качеств



## Контрольный урок

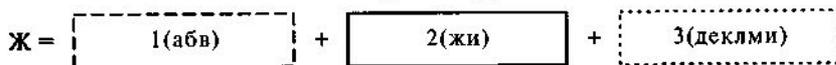
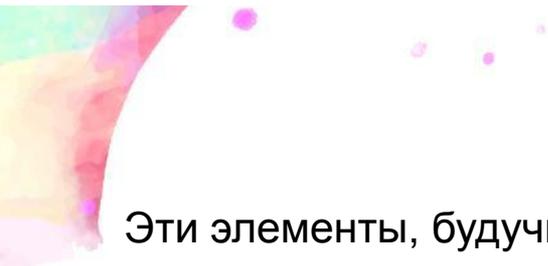


Рис. 8. Структурирование урока физической культуры

Условные обозначения:  $\Gamma$  — тип урока (изучение нового материала); Д — урок по развитию двигательных качеств; Ж — контрольный урок; а...м — элементы урока

- а) организация подготовки учащихся к уроку;
- б) постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
- в) психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся;
- г) обучение двигательным действиям;
- д) развитие двигательных качеств;
- е) воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;
- ж) контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;
- з) коррекция учебно-воспитательных воздействий; и) снижение физической нагрузки учащихся;
- к) подведение итогов урока;
- л) задание на дом;
- м) организованное завершение.



Эти элементы, будучи объединенными, составляют вводную, основную и заключительную части урока физической культуры, обеспечивают реализацию его педагогической цели и задач.

# Где проходят школьные уроки физкультуры:

1

Спортивный зал.

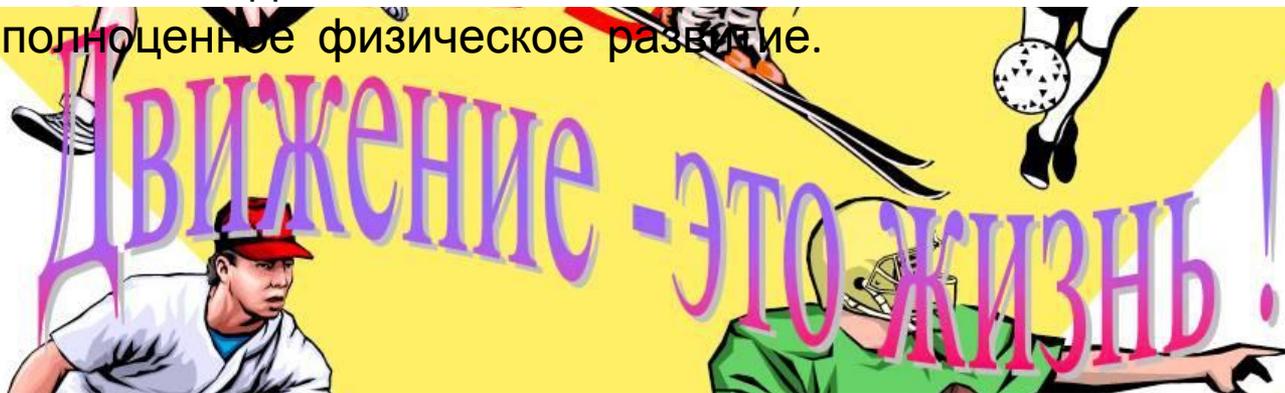
2

Стадио  
н.



# Значение урока физкультура

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребенка, ослабляет его защитные силы. Без двигательной активности не возможно полноценное физическое развитие.





Учитывая, что пик физического развития приходится на старший школьный возраст, уделять пристальное внимание развитию главных двигательных способностей рационально именно в школьном возрасте.

Занятия физической культурой позволяют исключить у школьников такие негативные проявления как употребление алкоголя и наркотиков, а также способствуют социализации личности школьника; дают возможность развивать и формировать такие качества как инициативность, самостоятельность, уверенность, лидерские качества.

Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения к учебе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к победе.



# В физическом воспитании учащихся используются разделы школьной программы, такие как:

- ❖ Легкая атлетика — является важным фактором в развитии двигательной деятельности, позволяющим правильно дозировать нагрузки.



- ❖ Плавание позволяет разгрузить позвоночник, задействует многие группы мышц, тренирует дыхание, является инструментом закаливания, т. к. вода имеет температуру ниже, чем температура человеческого тела.



- ❖ Гимнастика позволяет улучшать многие физические навыки, координировать движение, легко дозировать нагрузки.



❖ Спортивные и подвижные игры позволяют развивать и применять многие физические навыки, приобретенные в различных видах упражнений, легко заинтересовать детей, однако, в игре трудно дозировать нагрузки, поэтому необходимо выбирать игры в соответствии с физической подготовкой.



# Заключение

Урок физической культуры в школе является достаточно сложным учебно-воспитательным процессом, который имеет множество различных компонентов, свою специфичную структуру и значение.

Он также является основной формой организации занятий по физическому образованию, воспитанию и развитию детей с первого по одиннадцатый классы.

Хорошо подготовленный, организованный и проведенный урок является достоянием затраченных сил и стараний учителя, залогом гармоничного развития школьников, без потери здоровья, а с приобретением его, повышение у них интереса к физической культуре и спорту.



# Список литературы:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико – практические занятия студентов: Учеб пособие.- М.: РУДН, 2011
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов – н/Д: Феникс, 2013
3. Кузьмин В.Г., Калюжный Е.А., Крылова Е.В., Полетаева О.Н. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие. – Н. Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2015
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2014
5. Основы физической культуры  
URL: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html) (дата обращения 10.03.2018 г.  
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. завед.-М.: «Академия», 2015
6. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. – М.: Медицина, 2017
7. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2012
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2016
9. Физическая культура: Учеб. пособие/ Под общ. Ред. Е.В. Колеевой. – Ростов н/Д: Феникс, 2016