

МОУ «Вятская средняя общеобразовательная школа»

**Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.**  
Гиппократ



# СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Составитель: А.А.Васильев,  
учитель физической культуры

2011 г.

# Современный урок физической культуры



Урок- это сложная организационно- педагогическая система, все компоненты взаимосвязаны взаимообусловлены. Подробный, всесторонний анализ различных аспектов урока, его структуры и типов, системы требований к уроку, системы внеурочной работы и домашних заданий, самостоятельной работы и систематизации знаний в области физической культуры, воспитательной функции урока, его планирования - формирует у учителя понимание комплексного подхода к организации учебного процесса.



# Процесс обучения



- Процесс обучения начинается с отчетливого осознания учителем целей и задач обучения, а затем и постановки задач конкретного урока.
- Общая цель урока всегда конкретизируется в дидактических целях образовательной, развивающей и воспитывающей.

В уроках принято различать две взаимосвязанные стороны: содержание и структуру.

- Содержание- это физические упражнения, предлагаемые учащимся.
- Структура- наличие в нем нескольких, характерных по содержанию, взаимосвязанных составных частей, расположенных в определенной последовательности - вводная, основная и заключительная .

# Требования к уроку физической культуры



- Четкость постановки цели и задач урока (оздоровительные, воспитательные, образовательные).
- Соответствие состава учебного материала образовательной программе и поставленным задачам.
- Тесная связь уроков с предыдущими и последующими (система уроков, серия уроков).
- Целесообразный отбор средств, методов обучения с учетом дидактических задач.
- Дозирование физических нагрузок.
- Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.
- Постоянное видоизменение содержания уроков, методики организации и проведения.
- Обеспечение травмобезопасности на уроке.
- Постоянный контроль за ходом и результатом учебной деятельности

# Рациональная организация урока



- В основе рациональной организации урока лежат требования, соблюдение которых позволяет учителю повысить коэффициент полезной деятельности учащихся, а, следовательно, и качество их подготовки.
- В совокупности, эти требования ориентируют учителя на оптимальную структуру урока и позволяет ему упорядочить урок, повысить его эффективность.

Опытный учитель тщательно продумывает, как, какими средствами он планирует выполнить поставленные задачи. Такое стратегическое планирование принципиально необходимо.

# Подготовка к уроку



- Урок начинается с его подготовки: с постановки четких задач, с подготовки необходимого инвентаря, раздаточных карточек, ТСО. Огромное значение имеет материально-техническое оснащение, наличие достаточного количества инвентаря.

В уроке нет мелочей, и каждый из компонентов определяет его успех.

# Атмосфера урока



- Урок должен быть эмоциональным, вызывать интерес у учащихся.
- Темп и ритм урока должны быть оптимальными.
- Необходим полный контакт во взаимодействии учителя и учащихся,
- Педагогический такт.
- Должна быть атмосфера доброжелательности и активного творческого труда.
- Урок должен быть управляемым.

# Методические принципы урока



- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.
- Принцип систематичности.
- Принцип доступности.

## Методы обучения

- Метод использования слова (объяснение, рассказ, беседа, указания, приказание, команды, подсчет).
- Метод обеспечения наглядности (показ упражнения, кинофильмы, фотографии, схемы, рисунки, кинограммы, плакаты, компьютерная презентация).
- Метод практических упражнений:
  - изучение действия в целом;
  - изучение действия по частям.

# Направленность уроков физической культуры



- образовательная;
- гигиеническая;
- воспитательная;
- комбинированная – в которых в разных сочетаниях представлены или два или все три направления.

В спортивной тренировке уроки подразделяются на:

- учебно-тренировочные (для технической, тактической подготовки);
- тренировочные (для физической подготовки);
- комбинированные (где присутствуют оба варианта).

# Классификация уроков физической культуры



- Уроки общего физического воздействия - надежный фундамент физического развития, образования и воспитания, подготовки ко всякой двигательной деятельности.
- Уроки спортивной тренировки – основная форма специализированного физического воспитания, подготовка спортсменов всех разрядов.
- Уроки прикладной физической подготовки (военно - прикладной, профессионально- прикладной)- их специфика определяется видом, конкретным содержанием и характером профессиональной или военной деятельности, например, МЧС.

# Классификация уроков физической культуры



- Лечебные уроки служат восстановлению нарушенных в результате травмы или заболевания форм и функций организма. Эти уроки имеют место в медицинской практике. Для проведения этих уроков требуется специальная подготовка и постоянный контакт с лечащим врачом (спец.мед.группы, группы ЛФК, корригирующей гимнастики)- нужен допуск , документ об окончании курсов.
- Методические уроки служат целям обучения. Они имеют место в физкультурных учебных заведениях, на курсах повышения квалификации, курсах и сборах преподавателей, тренеров, инструкторов.
- Уроки мастер-класса. Эти уроки могут проводиться с группами самих студентов, преподавателей, так и в порядке демонстрации уроков с учащимися школ, вузов и т.д.- открытые уроки.

# Организация учащихся на уроке



- Фронтальный.
- Групповой (однородные группы по полу, уровню подготовки).
- Индивидуальная – (каждый выполняет свое задание, например, по карточкам).
- Круговой.

# Развитие двигательных качеств



- При развитии двигательных качеств первыми на уроке должны следовать упражнения на быстроту во всех ее проявлениях и разучивание новых движений, особенно если они сложные по координации. Лучше, если ставится одна из этих задач. Упражнения на гибкость включаются во вводной части урока, в конце основной части, а также в интервалах между другими упражнениями, особенно силовыми и скоростными. После упражнений скоростного характера включаются упражнения на силу и выносливость. Только глубокое знание методики развития двигательных качеств и применение их с учетом специфики урока позволит учителю наиболее эффективно строить каждое занятие.
- Каковы бы ни были организационные формы урока, методы, приемы – элементы нового всегда должны быть на уроке. Для получения прочных знаний, умений, навыков необходимо их постоянное закрепление.

# Контроль и оценка на уроке физической культуры



- Без эффективного контроля процессом обучения нельзя правильно управлять и совершенствовать работу учителя.
- Формы контроля определяются тактическими задачами.
- Оценки на уроке: текущие оценки, четвертные, годовые, итоговые.



# Творчество учителя



Важным требованием к современному уроку является оптимальный отбор методов, средств и форм организации обучения. Не может быть универсального метода обучения. Каждый метод, каждое средство и форма обучения более успешно решают одни задачи, менее успешно-другие и мало способствуют решению третьих задач.

Важно, чтобы учитель овладел процедурой выбора оптимальных сочетаний методов, средств и форм обучения.

Сами учителя должны научиться проблемно подходить к своей методической работе, не просто применять стандартные указания и рецепты, а обосновать для каждого конкретного случая наиболее рациональный вариант обучения.

# Творчество учителя



Современный учитель должен решительно улучшить изучение школьников, их функциональные возможности, состояние их здоровья, сформированность навыков, настойчивость в учении и спорте, степень работоспособности, утомляемости, влияния на них сверстников, коллектива класса, родителей. При хорошем знании учеников учитель находит кратчайшие пути решения выдвигаемых учебно – воспитательных задач и без перенапряжения решает их, испытывая чувство глубокого удовлетворения, морального подъема после таких уроков, а не усталость и раздражение.



# Творчество учителя



Опыт показывает, что не может быть учебного материала, абсолютно потребного и интересного для всех. Одни учащиеся с увлечением занимаются гимнастикой, но абсолютно безразличны к баскетболу, в других же случаях все может быть наоборот. Устойчивый познавательный интерес к физической культуре формируется не сразу и разными средствами. Интерес играет роль катализатора учебной деятельности, а по мере его закрепления превращается во внутренний стимул, в потребность.



# Мотивация к занятиям



- Мотивация занятий на уроках физической культуры складывается из многих факторов, связанных с особенностями конкретного ученика: это может быть приобретение определенных навыков и умений, поступление в ВУЗ, стремление быть более полезным обществу, стать лучше, сильнее.
- Мотивацией может быть и стремление добиться успеха, получить награду, общественное одобрение, престиж.
- У некоторых детей присутствует желание самовыражения, радость общения в коллективе товарищей, моральное удовлетворение от поощрения. В иных случаях мотивом может быть стремление походить на конкретных лиц, заслужить их одобрение, например, учителя или выдающихся спортсменов.



# Дифференцированный подход в обучении



- На современном уроке особую роль приобретает дифференцированный подход к ученикам в процессе обучения. При планировании урока необходимо предусмотреть дифференцированные упражнения для слабоуспевающих учеников, а для наиболее подготовленных - более трудные задания, чтобы ощущался у этих детей постоянный интерес к уроку.
- Цель данного подхода - обеспечить успешное овладение программными требованиями всеми учениками. На уроке должны быть обеспечены благоприятные морально-психологические условия, которые в первую очередь зависят от общей и педагогической культуры учителя, от характера общения учителя и учеников, от соблюдения педагогического такта.



# Техника безопасности на уроке физической культуры

- Одно из требований к квалификационной подготовленности учителя физической культуры – знать и соблюдать все положения по охране труда.



А также уметь использовать все ресурсы материально-технического оснащения урока, профессионально владеть навыками страховки и безопасности в процессе занятий,

строить свою деятельность так, чтобы исключить случаи травматизма на своих уроках и внеклассных мероприятиях.

К большому сожалению, еще случаются травмы на занятиях, и этому есть причины.

# Причины травматизма на уроке



- несоблюдение принципов сознательности и активности, систематичности, доступности и последовательности в обучении;
- отсутствие систематического контроля за деятельностью учащихся, страховки и помощи;
- неправильная страховка, незнание учащимися приемов самостраховки;
- плохая дисциплина;
- нерациональное размещение занимающихся при занятиях в спортзале и на спортплощадке;
- неисправность спортивного инвентаря, ненадежность установки и закрепления гимнастических снарядов и оборудования;
- несоответствие мест занятий санитарно-гигиеническим требованиям;
- отсутствие инструктажа.

# Техника безопасности на уроке



## При организации работы

- занятия должны быть четко спланированы,
- учащиеся должны выполнять все требования учителя, связанные с методикой обучения и организацией урока.

Учитель физической культуры несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.

Он обязан перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиеническим требованиям.

# Техника безопасности на уроке



- Учитель обязан проинструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений, строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинских осмотров и тестирования учитель должен знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого ученика.
- При жалобах на недомогание или плохое самочувствие учителю следует немедленно направить ученика к врачу.
- Учитель физической культуры должен в совершенстве владеть техникой страховки и помощи, и при необходимости применять ее.
- Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды и обуви, а также в отсутствие учителя физической культуры или тренера не допускается.

# Техника безопасности на уроке



Каждый учащийся должен твердо знать следующие правила поведения и строго выполнять их:

- иметь аккуратную прическу, чтобы волосы не мешали при выполнении гимнастических упражнений;
- освобожденные от занятий учащиеся должны находиться в спортивном зале и иметь при себе медицинскую справку;
- для продолжения занятий после болезни необходимо предоставить разрешение от врача;
- бережно относиться к спортивному имуществу;
- входить в спортивный зал только в спортивной обуви;
- пряжки, значки, булавки и т.п. (что может явиться причиной травмы) оставлять в раздевалке;
- не выполнять рискованные элементы под подстрекательства товарищей;
- не ходить по залу в местах занятий других групп, что может привести к столкновениям и взаимным ушибам.

# Техника безопасности на уроке



- Важно правильно размещать снаряды в зале, располагать их на достаточном расстоянии от стен и друг от друга.
- Нельзя ставить снаряды так, чтобы упражнение приходилось выполнять лицом к яркому свету.
- Самым надежным средством предупреждения травм на уроке является страховка и помощь.

**Только при выполнении всех мер предосторожности и безопасности учитель может сделать свои уроки травмобезопасными.**

# Урок физической культуры



Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
2. Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями учеников;
3. В процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

# Источники и литература



1. В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина Школа здоровья: практические материалы по валеологизации образовательной системы БГПУ, 2000г.
2. В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина «Валеологически обоснованный урок в современной школе»
3. Санитарно-эпидемиологические правила СанПин 2.4.2. 1178-02
4. Е.З.Пужаева и др. «Валеосфера ребёнка»