

# Планирование в физическом воспитании

## 4 билет.1

### вопрос

Презентацию подготовила  
Студент 27 группы  
Горшкова Анастасия  
Преподаватель: Качалина Екатерина  
Борисовна

## Планирование физического

воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

## По срокам планирования различают виды



### **перспективно**

### **текущее (этапное)**

### **оперативное**

**е**  
Это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе – это планирование на учебную четверть

осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

# ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

## 1. Целевая направленность педагогического процесса.

Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности ее достижения (подготовленность занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.). Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения

## 2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.

Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

### **3. Учет закономерностей физического воспитания.**

Планирование только тогда эффективно, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания и на соответствующих им педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

### **4. Конкретность планирования.**

Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.)

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных по состоянию здоровья и уровню подготовленности групп при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других организациях. Преподаватель получает необходимые предварительные сведения посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

**2. Определяются и конкретизируются** цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

**3. Исходя из поставленных задач** устанавливаются нормативы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

**4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени** на разработку теоретического и практического содержания программы, ее прохождение.

**5. Намечается рациональная последовательность** прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются объем и интенсивность нагрузок.

**6. Определяется общая организация работы по реализации плана**, подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач. **7. В заключение приступают к**

**сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана.** При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т.д. Когда это возможно, содержание планов рекомендуется выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представить

**Планирование носит  
последовательный  
характер  
и осуществляется по  
признаку  
от обобщенного  
к более детальному.**



## Основными документами планирования в физическом воспитании являются:

учебный план,  
учебная программа,  
план-график  
учебного процесса,  
рабочий  
(тематический) план,  
расписание занятий,  
планы-конспекты  
занятий.

документы  
планирования  
логически и  
содержательно  
связаны между  
собой.

## По функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.

- 1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса** в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.
- 2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания** (план-график учебного процесса и расписание занятий).
- 3. Документы методического характера**, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия). Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются самими преподавателями исходя из отправных официальных документов – учебного плана и программы.

**Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.**

## **Учебным планом устанавливаются:**

**а)** общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах;

**б)** разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

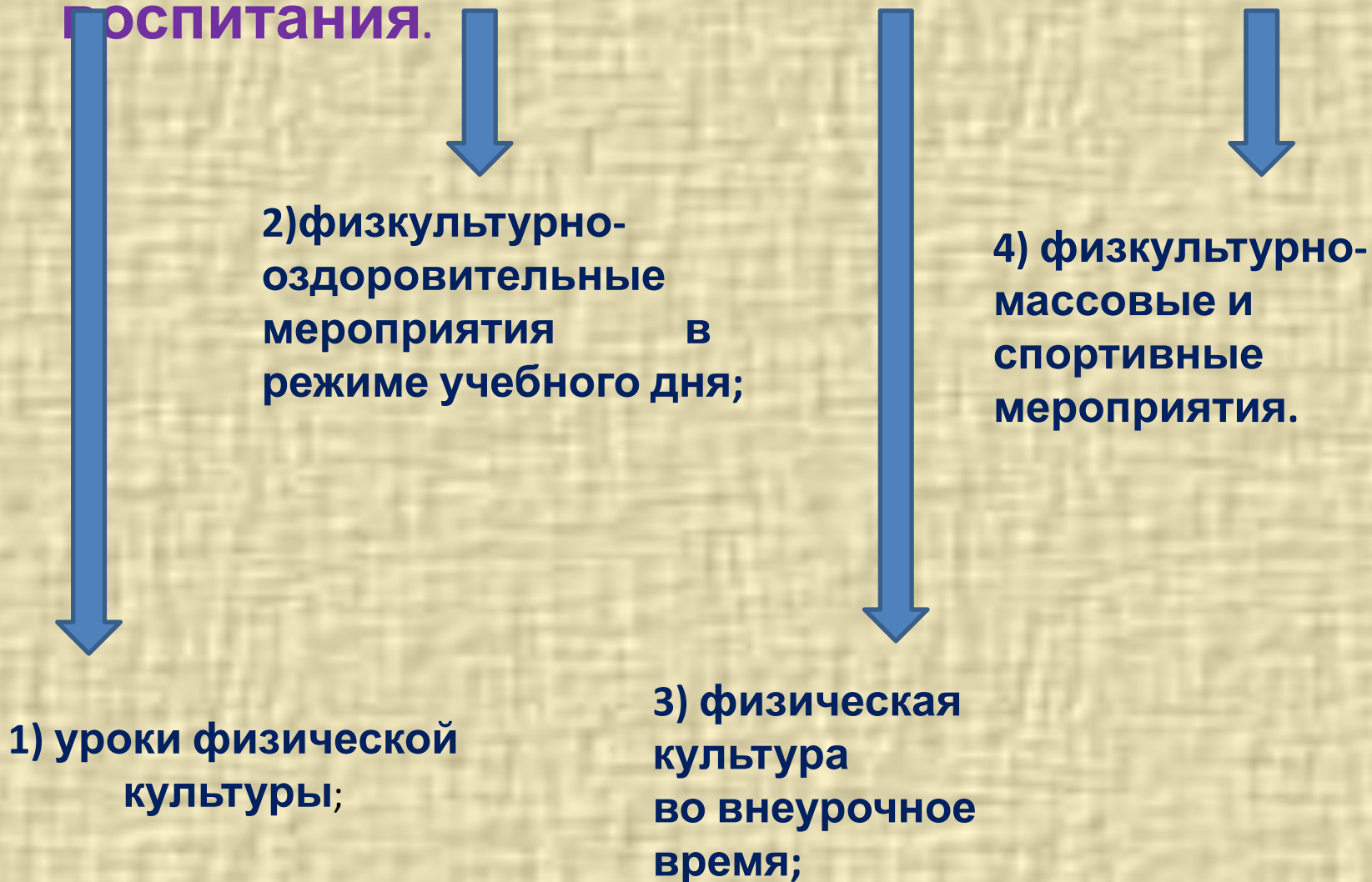
**Учебная программа** – это документ планирования учебной работы, в котором определяются:

**а)** целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе – курса физического воспитания, в ДЮСШ – спортивной тренировки по избранному виду спорта;

**б)** объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач;

**в)** уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

## 4 раздела программы физического воспитания.



## **Учебные программы имеют следующую типовую структуру**

- 1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.;
- 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств;
- 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

**Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.**

**План-график учебного процесса  
определяет наиболее целесообразную  
последовательность прохождения  
материала теоретического и  
практического разделов учебной  
программы по месяцам и неделям на  
протяжении одного года**



**В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы. План-график – это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года.**

Рабочий (тематический) план составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти (семестра). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия – тематический план, план на одну четверть, на один семестр.

В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса.

Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

## В содержание рабочего плана

### входят:

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные);
- 2) теоретические сведения по физическому воспитанию;
- 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок);
- 4) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

- 1.придерживаться дидактического правила от простого к сложному,при этом принимать во внимание повышающийся уровень Физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;
- 2.при разучивании двигательного действия нецелесообразно Делать большие перерывы между уроками,т.е. следует применять концентрированное во времени обучение;
- 3.всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных Действий;
- 4.на тех занятиях,на которых запланировано обучение двигательным действиям,следует предусматривать сообщение основ знаний о технике изучаемого действия.
- 5.для решения задач физического воспитания следует использовать на уроке средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;
- 6.количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению урока. В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока.

**Расписание занятий должно быть по возможности постоянным, стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.**

**План-конспект урока (занятия) разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания**