



***УРОК - ОСНОВНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ  
ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ***

# ПЛАН ЛЕКЦІЇ

- ▣ 1. Ознаки уроку.
- ▣ 2. Класифікація занять урочного типу.
- ▣ 3. Типова структура уроку.
- ▣ 4. Підготовка педагога до уроку.



# ЛІТЕРАТУРА

- Теорія і методика фізичного виховання / Под. ред. Т. Ю. Круцевич. -Т. 1, 2003. - гол. 10. - С. 323-333, 337-341. 2008 - С. 327 - 341
- Матвєєв Л. П. ТМФК. - М.: ФиС, 1991. - С. 327-347 .
- Шиян Б. М. ТМФВ школярів. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, Част .2. 2001. - 3 .113-145 .



## **ОЗНАКАМИ УРОКУ Є:**

- Провідна роль педагога фахівця, який відповідає за організацію і проведення уроку.**
- Стабільний розклад занять (забезпечує їх систематичність і правильне чергування роботи і відпочинку).**
- Постійний склад тих, що займаються, бажано однорідний по віком, рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я.**
- Відповідність навчального матеріалу програмі і особливостям контингенту.**
- Широкі можливості застосування різних методів - навчання, тренування, виховання і організації, контролю і управління з обов'язковим урахуванням стану дітей, що займаються в даний момент.**



# УРОК МАЄ ПЕРЕВАГА ПЕРЕД ІНШИМИ ФОРМАМИ:

- Урок є найбільш масовою формою.
- Проводиться на основі науково обґрунтованої програми.
- Під керівництвом педагога з урахуванням статі, віку, рівня фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості.
- Сприяє спрямованому фізичному розвитку і фізичній підготовці.



## Вимоги до уроку:

- Урахування мотивів і інтересів школярів до заняттю фізичними вправами.
- Тісний зв'язок кожного наступного уроку з попереднім, тобто. кожен урок повинен стати самостійною, але невід'ємною частиною системи.
- Обов'язкове використання учителем різноманітних форм організації, методів, прийомів.
- 4. Досягнення оптимальної рухової активності впродовж уроку.
- 5. Забезпечення раціональних умов проведення уроку(матеріальних, гігієнічних і т. д).
- 6. Організація самостійної діяльності учнів.



# КЛАСИФІКАЦІЯ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**По спрямованості уроки поділяються на:**

- уроки загальної фізичної підготовки**
- тренувальні заняття з видів спорту**
- уроки професійно-прикладної фізичної підготовки**
- уроки з лікувальною метою**
- методичні уроки**



# КЛАСИФІКАЦІЯ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## **Уроки по характеру вирішуваних завдань:**

- вступні уроки (ними зазвичай починається навчальний рік)**
- уроки нового і повторення пройденого матеріалу**
- уроки, спрямовані на розвиток рухових якостей**
- контрольні уроки, проводяться з метою періодичного підведення підсумків**
- комплексні (змішані) уроки**





## ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА УРОКУ

- **Завдання:** *організація учнів і забезпечення їх загальної функціональної підготовленості для вирішення завдань основної частини уроку.*
- Засоби: *шикування і порядкові вправи, комплекс загальнорозвиваючих вправ, танцювальні кроки і рухливі гри.*
- Вправи на всі м'язові групи, інтенсивність не висока.
- **ПОСЛІДОВНІСТЬ:**  
Ходьба, біг, вправи для рук і плечей, для тулуба, ніг, стрибки, дихальні, на розслаблення.



## ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ

### Завдання:

- спеціальна функціональна підготовка;
  - озброєння учнів знаннями;
  - формування рухових умінь і навичок;
  - формування вміння застосовувати рухові навички в умовах фізичних і психічних навантажень, в новій мінливій обстановці;
  - розвиток фізичних якостей.
- Засоби: *основні, спеціально-підготовчі та підвідні фізичні вправи, спрямовані на переважний розвиток рухових якостей*



# Послідовність вирішення завдань в основній частині уроку:

- 1. Завдання навчання: новим руховим діям, вмінню застосовувати засвоєні рухові дії в нових або мінливих умовах, рухові дії в яких допускаються неточності або помилкові дії.**
- 2. Завдання, що вимагають меншого уваги.**
- 3. Завдання на побудову добре відомих рухів, що застосовуються з метою розвитку фізичних якостей.**



□ **При вирішенні в одному уроці завдань пов'язаних з розвитком фізичних якостей:**

**спочатку розвивають спритність та швидкість, потім силу і гнучкість. Останніми вирішуються завдання на розвиток витривалості.**



# ПОСЛІДОВНІСТЬ РІШЕННЯ РУХОВИХ ЗАВДАНЬ В ОСНОВНІЙ ЧАСТИНІ УРОКУ:

1. Спеціально підготовчі та підвідні вправи.
2. Основні вправи - ускладнюючи і підвищуючи вимоги до зусиль у вправах, де потрібно покращити результат (збільшення висоти в стрибках).
3. Наприкінці основний частини уроку усуваються недоліки у розвитку окремих м'язових груп.



## ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА УРОКУ

- **Завдання:** *організоване завершення уроку, зниження підвищеної напруги окремих органів і систем організму учнів, підготовка до подальшої діяльності.*
- **Засоби:** вправи на дихання, організоване завершення навчального процесу, підведення підсумків заняття, домашні завдання.



## **УРОК ПОВИНЕН БУДУВАТИСЯ З УРАХУВАННЯМ БАГАТЬОХ ОБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ:**

**Вплив фізичних вправ на організм.**

**2. Закономірності процесу фізичного розвитку людини.**

**3. Логіки розгортання навчально-пізнавальної діяльності.**

**4. Залежності між технікою виконуваних рухів і характером прояву рухових якостей.**

**А також інших факторів, таких як час, місце, умови занять і поведінки учнів.**



# ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГА ДО УРОКУ:

**1 етап** - попередньої підготовки:

- Складання методичної документації на рік, на чверть.
- Забезпечення місць занять.
- Написання перший конспектів.

**2 етап** - безпосередній підготовки:

- Методична підготовка.
- Організаційна.
- Рухова.
- Зовнішній вид.

