

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ногинский филиал

государственного образовательного учреждения высшего образования Московской области Московского государственного областного университета

**План–конспект урока физической культуры
(методика составления)**

Методическое пособие для студентов
средних профессиональных педагогических учебных заведений

Алхасов Д. С.

Ногинск
2008

Алхасов Д. С. к.п.н.

План – конспект урока физической культуры (методика составления)

Методическое пособие для студентов средних специальных педагогических учебных заведений по специальности «Физическая культура».

Издание 3-е: дополненное и переработанное. – Ногинск: НПК, 2008. – 14 с.

Настоящее пособие содержит методические рекомендации к составлению основного документа оперативного планирования процесса физического воспитания – плана-конспекта урока физической культуры.

Раскрываются основные подходы к формулировке темы, цели и задач урока, представлена схема записи урока физической культуры.

Предназначено для студентов средних профессиональных педагогических учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура». Также может использоваться учителями физической культуры общеобразовательных учебных заведений, специалистами по физической культуре.

Рецензент: Гуреев Н.В., к.п.н., доцент,

заведующий кафедрой физического воспитания ЭПИ МИСиС

© Ногинский педагогический колледж, 2008

*«Пятое свойство ума – это
обстоятельность, детальность мысли»
И. П. Павлов*

Общие положения

План–конспект отдельного занятия (урока) физической культуры является необходимым документом оперативного (текущего) планирования педагогического процесса по физическому воспитанию, наиболее детализированным и конкретным планом занятия и выполняет следующие функции:

1. Является документом, определяющим цели и задачи урока.
2. Является действенным инструментом, целесообразного построения урока физической культуры.
3. Позволяет определить наиболее рациональный подбор средств и методов для реализации задач урока.
4. Позволяет осуществить подбор необходимых методических приемов для каждого конкретного занятия.
5. Ориентирует преподавателя на проведение урока по заранее намеченной схеме.
6. Позволяет заранее определить параметры нагрузки и отдыха на уроке физической культуры.
7. Уточняет использование на уроке необходимого оборудования и инвентаря.
8. Необходим для проведения урока на высоком методическом уровне.

В настоящее время среди специалистов физического воспитания нет единого мнения как по форме составления конспекта урока, так и по объему необходимой информации, содержащейся в нем.

Специалисты физического воспитания, как правило, избегают написания объемных планов-конспектов, пользуются различными вариантами сокращенной формы, что связано с определенным опытом работы, невозможностью выделения большого объема времени на ежедневную подготовку конспектов, особенно при большой педагогической нагрузке учителя (Матвеев Л. П., 1991). Для студента же специального профессионального учебного заведения составление расширенного плана–конспекта урока физической культуры является необходимым при проведении пробных уроков и выполнении плана учебной практики. Составление расширенного плана–конспекта урока также может быть рекомендовано молодым специалистам физического воспитания.

Вне всякого сомнения, вдумчивое проектирование каждого отдельного занятия (не обязательно с пространственным описанием его, но с обязательной фиксацией задуманного в той или иной форме) – неотъемлемое условие его рационального построения. Для специалиста же это и каждодневное обретение опыта конкретного планирования вместе с накоплением материалов, имеющих большую профессиональную ценность (Л. П. Матвеев, 1991).

Требования к составлению

К *расширенной* форме плана–конспекта предъявляются следующие требования:

1. Указание времени и места проведения урока, наименование образовательного учреждения, контингент занимающихся.
2. Четкая и правильная формулировка темы урока.
3. Четкое и корректное определение цели и задач урока.
4. Указание необходимого оборудования и инвентаря.
5. Соблюдение структуры урока.
6. Использование необходимой терминологии при написании конспекта.
7. Четкое и методически грамотное определение содержания каждой из частей урока:
 - а) подбор средств и методов, необходимых для решения задач урока;
 - б) определение частных задач урока;
 - в) использование необходимых методов организации деятельности занимающихся;
 - г) определение объема и интенсивности нагрузки, а также интервалов отдыха.

Методика составления

Определение темы урока

Одним из важнейших условий грамотного проведения урока является правильно сформулированная тема урока. Практически на каждом уроке физической культуры происходит формирование двигательных навыков наряду с воспитанием физических качеств, морально-нравственных черт личности и т. д. В этом случае формулировка темы урока должна отражать решение образовательных задач.

Например:

- 1) «Обучение технике выполнения низкого старта».
- 2) «Закрепление техники кувырка вперед».
- 3) «Совершенствование техники попеременного двухшажного хода».

Обучение, закрепление и совершенствование какого-либо двигательного навыка является ключевым понятием в теме урока, так как определяет стратегию проведения урока физической культуры. На одном уроке физической культуры, как правило, не решается более двух образовательных задач.

Если в теме урока решаются две образовательные задачи, то формулировка может звучать следующим образом:

- 1) «Закрепление техники метания малого мяча; совершенствование техники прыжка в длину с разбега».
- 2) «Закрепление техники одновременного двухшажного хода; совершенствование одновременного бесшажного хода».

В тех случаях, когда на уроке решаются оздоровительные задачи, тема может быть следующей:

- 1) «Воспитание общей выносливости в процессе медленного бега».
- 2) «Воспитание силовой выносливости методом круговой тренировки».

Если на уроке решаются образовательные и оздоровительные задачи, тема урока может звучать следующим образом:

- 1) «Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие общей выносливости».
- 2) «Обучение технике ведения мяча; развитие двигательных-координационных способностей».

На уроке физической культуры одновременно могут решаться образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. В этом случае тема урока может звучать следующим образом.

Например: «Закрепление техники опорного прыжка через козла согнув ноги; развитие двигательных-координационных способностей; воспитание морально-волевых качеств».

Определение цели урока

Определение цели урока может вызывать некоторое затруднение, так как формулировка темы урока во многом ее заменяет или является схожей. В этом случае определение цели урока не является обязательным, однако способствует формированию профессионального педагогического мышления, а также грамотной постановке задач урока. *Например:*

Тема: «Обучение нижней прямой подаче».

Цель: «Добиться выполнения двигательного действия в общих чертах».

Тема: «Закрепление техники кувырка вперед».

Цель: «Сформировать полноценное двигательное действие».

Постановка задач урока

Задачи урока ставятся, исходя из цели урока или его темы, и являются своего рода планом реализации урока. Задачи формулируются предельно ясно, конкретно и кратко. Как правило, на одном уроке решаются не более двух-трех задач.

Например:

Тема: «Обучение стойке на лопатках».

Цель: «Добиться выполнения двигательного действия в общих чертах».

Задачи:

- 1) Ознакомить с техникой двигательного действия; создать ориентировочную основу действия.
- 2) Предупредить значительные искажения в технике.

Тема: «Совершенствование техники одновременного одношажного хода (основной вариант); развитие общей выносливости».

Цель: «Создать условия для перевода двигательного действия в навык; развивать общую выносливость в процессе передвижения на лыжах».

Задачи:

- 1) Обеспечить вариативное выполнение двигательного действия.
- 2) Развитие общей выносливости при преодолении дистанции 3 км. равномерным методом.
- 3) Воспитание волевых качеств.

Тема урока, его цель и задачи записываются в начале конспекта, где также указываются данные об уроке: место проведения, контингент занимающихся, необходимое оборудование и инвентарь и др.
Например:

План – конспект

урока физической культуры № ... для учащихся ... класса, школы №...

Вид подготовки (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка и др.)

Тема урока:

Цель:

Задачи урока: 1.

2.

3.

Место проведения:

Оборудование и инвентарь:

Время проведения:

Запись проведения урока

В практике физического воспитания существует несколько форм записи проведения урока. Наиболее распространенной является запись в виде таблицы.

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Часть урока и время (подготовительная, основная, заключительная)			

В графе **«Часть урока»** записываются части урока и время, отведенное на их решение. *Например:* Подготовительная часть (10 мин).

В графе **«Частные задачи»** записываются задачи, связанные с обучением двигательным действиям, воспитанием физических качеств, формированием морально нравственных качеств, а также организацией и проведением урока. Умение выявлять частные задачи является важнейшим условием достижения цели урока и решения его основных задач. Определение и решение частных задач позволяет выдержать структуру, завершенность и логику построения как каждой из частей, так и всего урока в целом.

Примеры частных задач

Подготовительная часть урока

- а) провести вводную часть урока;
- б) выполнить строевые приемы;
- в) выполнить комплекс ОРУ.

Основная часть урока

- а) создать представление об изучаемом двигательном действии;
- б) воспитывать общую выносливость методом круговой тренировки;
- в) провести подвижную игру;
- г) выполнить перестроение;

Заключительная часть урока

- а) выполнить дыхательные упражнения;
- б) подвести итоги урока.

В графе **«Содержание урока»** последовательно решаются частные задачи, и указываются средства их решения с подробной расшифровкой и записью. При записи строевых и общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) используется гимнастическая терминология и правила записи упражнений.

Также в графе «содержание урока» описываются все упражнения, предусмотренные для решения задач урока; порядок их выполнения, содержание и смена упражнений. При использовании группового и кругового методов необходимо указать упражнения для каждого отделения или «станции». *Например:*

Подготовительная часть урока

- а) Построение. Рапорт. Приветствие.
 - б) Разновидности ходьбы.
 - в) ОРУ в движении.
 - г) ОРУ на месте:
- И.П. – О.С.
1 – Руки за голову;

- 2 – Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны ладонями вперед;
- 3 – Наклон вперед, коснуться руками пола;
- 4 – И.П.

Основная часть урока

- а) Осуществить показ двигательного действия.
- б) Акробатические упражнения: совершенствование кувырка вперед.
- в) Брусья параллельные: закрепление размахиваний в упоре, махом вперед соскок.

Заключительная часть урока

- а) Построение, ходьба.
- б) Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе.
- в) Подведение итогов урока. Домашнее задание.

В графе «Дозировка нагрузки» может указываться:

- а) количество повторений – 6-8 раз;
- б) затраты времени на выполнение упражнения – 6-8 мин.;
- в) величина преодолеваемого расстояния – 10 м.

В графе «Организационно - методические указания» могут указываться:

- а) способы организации занимающихся;
- б) методы выполнения упражнений;
- в) требования к выполнению упражнений;
- г) указания, распоряжения. *Например:*

Подготовительная часть урока

- а) соблюдать равнение и дистанцию;
- б) способ выполнения – фронтальный;
- в) спина прямая.

Основная часть урока

- а) соблюдать группировку;
- б) следить за правильным выносом палок;
- в) обеспечить страховку.

Заключительная часть урока

- а) ходьба спокойная;
- б) дыхание глубокое.

Примерный план-конспект урока физической культуры

План-конспект

урока физической культуры № ..., дата проведения

Вид подготовки: *гимнастика*

Класс: 1-ый

Продолжительность урока: 45 минут

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, скамейки.

Тема урока: «Обучение перекатам в группировке»

Цель урока: «Добиться выполнения двигательного действия в общих чертах»

Задачи урока:

1. Создать представление о двигательном действии (ориентировочную основу действия)
2. Предупредить значительные искажения в технике двигательного действия.
3. Воспитание координационных способностей.

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 10 мин.			
Проведение вводного ритуала	Построение в шеренгу Выполнение команд «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Сообщение задач урока	1 мин.	Равнение по носкам. Следить за правильным выполнением команд.
Выполнение разминки. Ходьба и ее разновидности.	«Напра - во!» «Налево в обход шагом – марш!» «Руки на пояс – ставь!» На носках – марш!» «Обычным шагом – марш!» (ОШМ) «Руки на пояс – ставь!» на пятках марш!» «ОШМ!»	5-6 м	Дистанция 2 шага! Спина прямая
	«Руки на пояс – ставь!» «На наружной части стопы – марш!» «ОШМ!»	5-6 м	Спина прямая
	«Руки на пояс – ставь!» «На внутренней части стопы – марш!» «ОШМ!»	5-6 м.	Соблюдать дистанцию
		5-6 м.	
ОРУ в движении	1. «Руки вперед – в стороны ладонями вниз – ставь!» Ходьба с отведением рук в стороны. «ОШМ!» 2. «Руки к плечам – ставь!» Круговые движения в плечевых суставах. «ОШМ!»	8-10 раз 10-12 раз	Постепенно увеличивать амплитуду. Выполнять под счет. Постепенно увеличивать амплитуду.
Бег и его разновидности	«Бегом – марш!» «Приставными шагами левым боком – марш!» «Приставными шагами правым боком – марш!» «Обычным бегом – марш!» (ОБМ) «Руки на пояс – ставь!» С высоким подниманием бедра – марш!» «ОБМ!» «Руки за спину – ставь!» Со сгибанием ног назад – марш!» «ОБМ!» «Короче шаг!» «Реже!»	2-3 круга 10-12 м. 10-12 м. 5-6 м. 5-6 м.	Спина прямая. Соблюдать дистанцию. Выполнять на носках. Выполнять на носках. Спина прямая. Выполнять на носках. Небольшой наклон вперед. Соблюдать дистанцию.

	«Шагом – марш!» «Направляющий – на месте!» «Стой!»		
Выполнить перестроение	Выполнить перестроение в колонну по 4-е на заранее установленные преподавателем места для проведения комплекса ОРУ		
Выполнить комплекс ОРУ по показу и рассказу <i>Упражнение на ощущение правильной осанки</i>	1) Потягивания И.П.: стойка руки на пояс 1-левую назад на носок, руки вверх; 2-И.П.; 3-то же, правой; 4-И.П.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть на кисти рук.
<i>Упражнение общего воздействия</i>	2) Повороты И.П. – упор стоя на коленях. 1-поворот направо, правую руку в сторону; 2-И.П.; 3-то же другой рукой; 4-И.П.	6-8 раз	Сохранять равновесие, рука прямая.
<i>Упражнение общего воздействия</i>	3) Наклоны И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-наклон вперед. 2-И.П.; 3-то же, к правой; 4-И.П.	6-8 раз	Ноги не сгибать. Коснуться пальцами рук носка левой (правой) ноги.
<i>Упражнение общего воздействия</i>	4) И.П. – упор сидя. 1- сед углом; 2- сед согнув ноги; 3- сед углом; 4- И.П.	6-8 раз	Ноги на пол не опускать.
<i>Упражнение для мышц ног</i>	5) Приседания И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-Присед, руки вперед; 2-И.П.; 3-4-то же.	девочки –15 раз мальчики– 20 раз	Пятки от пола не отрывать.
<i>Упражнение с повышенной интенсивностью</i>	6) И.П.: О.С. 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-И.П.	девочки – 8 раз мальчики – 10 раз	Постепенно повышать темп.
<i>Упражнение для мышц рук</i>	7) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа И.П. – упор лежа; 1 – упор лежа согнув руки; 2 – И.П.; 3-4 = 1-2	девочки – 5 раз мальчики – 10раз	Сохранять положение упора.
<i>Упражнение на растягивание мышц ног</i>	8) Махи ногами И.П.: стойка руки в стороны 1-мах левой вперед, руки вперед; 2-И.П.; 3-4-то же другой ногой.	6-8 раз	Голенью касаться пальцев рук.
<i>Прыжки с переходом на ходьбу</i>	9) И.П.: стойка руки на пояс		Приземляться на носок.

	1-4-прыжки на правой; 5-8- на левой; «На месте шагом – марш!» «Стой!»	6-8 раз	
Основная часть – 30 мин.			
Осуществить подготовку зала к выполнению основной части урока	Разместить в зале скамейки и гимнастические маты на указанные преподавателем места.		Первая и вторая колонны ставят гимнастические скамейки. Третья и четвертая укладывают гимнастические маты.
Обучение перекатам в группировке 1. Создать представление о двигательном действии (ориентировочная основа действия)	Осуществить показ двигательного действия преподавателем.	1 раз	Занять удобное для просмотра положение.
2. Выполнить подводящие упражнения	Осуществить выполнение перекатов в группировке детьми по первому представлению.	1 раз	Следить за порядком выполнения и сменой занимающихся.
	Осуществить подробный рассказ и детальный показ двигательного действия. <i>Выделить основные опорные точки (ООТ).</i> 1) Колени плотно прижаты к плечам. 2) Голова опущена на грудь, спина округлена. 3) Руки захватывают середину голени, локти прижаты. 1) Из положения лежа на спине руки вверх, по сигналу вернуться в исходное положение.		Сочетать словесный и наглядный методы. При объяснении основного звена техники, использовать в качестве наглядного показа наиболее подготовленного ученика.
	2) Из седа на полу в полной группировке выполнить перекат, сохраняя группировку. 3) Из основной стойки выполнить через упор присев – перекаты назад и вперед.	3 раза 5 раз	Выполнять упражнения поточным способом, по два человека на одном гимнастическом мате. Следить за выполнением переката вперед до опоры ступней о мат, а назад - до опоры затылком. Следить за сохранением группировки, исправлять грубые ошибки.
Осуществить уборку оборудования и инвентаря Провести подвижную игру	Распределить детей для уборки гимнастических скамеек и матов. Игра «Белые медведи». «В одну шеренгу становись!» Выбрать водящих, объяснить правила игры. Провести игру. Подвести итоги игры.		Следить за техникой безопасности. Следить за соблюдением правил по ходу игры.
Заключительная часть – 5 мин.			
Снизить функциональную активность организма	«Налево в обход шагом марш!» Выполнить дыхательные упражнения.	4-6 раз	Вдох глубокий, резкий выдох
Подвести итоги урока	«Направляющий на месте!» «Стой!» «Нале-во!» Указать на основные ошибки. Отметить лучших. Дать домашнее задание. Вывести класс из зала.		

Список использованной литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 1991.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980.
4. Гимнастика. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Академия, 2001.