**Особенности современного урока физической культуры, и его составляющие.**

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы.

Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры.

Урок физической культуры является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса. Это позволяет лучше организовывать и проводить занятия, учитывая конкретные условия и физическую подготовленность занимающихся.

Уроки физической культуры проводятся по твердому расписанию, в определенные дни и часы недели, в течение определенного количества времени (45 мин). Они в своей совокупности обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой, и, следовательно, составляют основу для разностороннего физического воспитания учащихся. На уроках физической культуры учитель создает условия для решения всех задач физического воспитания, направляет самостоятельную работу учащихся. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников.

Содержание урока физической культуры — понятие, заслуживающее специального внимания и анализа.

Основываясь на взаимосвязях процесса обучения и формы его организации (урока), содержание урока следует рассматривать как совокупность сущностных сторон процесса обучения, куда входят:

1) деятельность учителя и учащихся;

2) результаты, на достижение которых ориентировано взаимодействие педагога и учащихся, выраженные в знаниях, навыках (умениях), а также морфологических и функциональных изменениях в организме учащихся;

3) физические упражнения и другие действия, выполнение которых обеспечивает достижение намеченной цели урока.

Деятельность учителя — важнейший компонент содержания урока физической культуры. Она предшествует активной познавательной деятельности учащихся и направляет ее.

Наиболее значимыми моментами деятельности учителя следует считать:

- определение и конкретизацию цели урока;

- обоснование педагогических задач урока, решение которых обеспечивает достижение соответствующей цели;

- подготовку места проведения урока;

- организацию учащихся для активной учебной деятельности;

- постановку перед учащимися учебной задачи;

- обеспечение ее восприятия;

- осознание учебной задачи;

- психофизиологическую подготовку учащихся к решению задач основной части урока;

- организацию активной учебной деятельности;

- получение конкретной информации о качестве учебной деятельности школьников;

- оценку полученной информации;

- анализ и обсуждение результатов учебной деятельности с учащимися;

- коррекцию собственных педагогических воздействий на коллектив учащихся класса (группы учащихся или на отдельных из них);

- определение содержания самостоятельных учебных заданий для учащихся;

- помощь и страховку при выполнении практических учебных действий;

- регулирование учебной нагрузки учащихся; - подведение итогов урока;

- организованное завершение урока определением групповых, общих и индивидуальных заданий на дом.

Данный перечень элементов деятельности учителя и их последовательность могут варьироваться. Наибольшую трудность испытывают учителя при постановке целей и задач перед коллективом класса, т.е. переводе собственных целей и задач в цели и задачи коллектива класса. Иначе не может быть сформирована доминирующая мотивация у учащихся и в последующем афферентный синтез функциональной системы, соответствующий предстоящему поведенческому акту (выполнению изучаемого двигательного действия).

Деятельность учащихся, реализуемая в соответствии с деятельностью учителя, имеет следующее содержание:

- подготовка к уроку (приобретение спортивной одежды, обуви, соблюдение норм личной и общественной гигиены, выполнение домашних заданий, психологической настройки к активной деятельности на уроке);

- явка на место проведения урока; - сосредоточение внимания на его педагогических воздействиях (словесных, зрительных и др.);

- выполнение команд, распоряжений, заданий учителя;

- восприятие и осознание учебных заданий (задач);

- проектирование собственных действий;

- активная интеллектуальная и практическая познавательная работа;

- само- и взаимоконтроль за результатами практической работы;

- получение конкретной информации о качестве собственной учебной 14 деятельности; - самооценка учебной деятельности (взаимооценка);

- само- и взаимоанализ оценочных суждений;

- обсуждение результатов учебной деятельности с другими учащимися и учителем;

- внесение корректив в собственную учебно-познавательную деятельность и др.

В результате совместной деятельности учителя и учащихся не уроке физической культуры достигается цель не только данного урока, но и их серий (циклов) в четверти, полугодии, учебном году: цели начального, базового и среднего общего физкультурного образования школьников.

Здесь учитываются педагогические, физиологические и психологические закономерности процесса обучения во взаимосвязи с заранее намеченной дидактической целью урока. Деятельность учащихся на уроке по данной дисциплине сопряжена с выполнением физических упражнений (до 90 % общего времени).

Моторная плотность урока физической культуры тесно связана с его типом. Наибольшей моторной плотностью отличаются уроки повторения пройденного и смешанные, наименьшей уроки по изучению нового материала и контрольные, занимающие немного места в годичной программе. Это свидетельствует о том, что физические упражнения составляют важнейший по объему и значимости компонент содержания урока физической культуры.

Результаты взаимодействия учащихся с педагогом, регламентируемого задачами урока и его предметным содержанием, зависят от определенных функциональных процессов, происходящих в различных системах организма. Изменения в психофизиологических процессах и в состоянии занимающихся обусловливают последующие изменения в развитии функций различных систем организма, сформированность конкретных знаний, двигательных и инструктивно-методических умений школьников. Все перечисленные составляющие содержания урока тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены, эта взаимосвязь характеризует другой 15 значимый признак урока физической культуры — его структуру.

Школьный урок физической культуры включает следующие основные структурные элементы: организацию внимания, подготовку организма, изучение нового, повторение, совершенствование, оценка степени усвоения, организацию условий, коррекцию нагрузки, подведение итогов урока, выполнение и обработку задания на дом.

Из этих основных элементов складывается та или иная часть школьного урока физической культуры, которые отражают особенности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура». Части урока физической культуры сформировались в соответствии с логикой учебно-воспитательного процесса, т.е. постепенного вовлечения учащихся в познавательную деятельность, достижение требуемого уровня психофизического состояния занимающихся; поддержание уровня достижений учащихся на протяжении времени урока; сочетание коллективных видов работы класса в соответствии с режимом учебного дня школы.

Требуются четкая структура, и строгий переход от одной части к другой в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений, навыков и развития двигательных качеств.

Это также сопряжено с соблюдением оздоровительной и воспитательной направленности каждого урока.

В дидактике средней школы выделяют элементы — структурные компоненты урока, которые приемлемы для школьного урока физической культуры. Ниже приводятся основные элементы урока:

- организация подготовки учащихся к уроку;

- постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;

- психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и их активная познавательная деятельность занимающихся:

- обучение двигательным действиям;

- развитие двигательных качеств;

- воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;

- контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности обучающихся;

- коррекция учебно-воспитательных воздействий;

- коррекция физической нагрузки учащихся;

- подведение итогов урока;

- задание на дом;

- организованное завершение.

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

Подготовительная часть урока создает предпосылки для основной учебно-воспитательной работы.

Цель этой части урока физической культуры — обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

Достижение цели осуществляется решением следующих педагогических задач:

- организовать коллектив учащихся класса, овладеть их вниманием;

- дать учащимся установку на активную познавательную деятельность;

- создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия деятельностей преподавания и учения;

- организовать постепенное включение в работу органов и систем, общее разогревание опорно-двигательного аппарата учащихся;

- сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части урока. По мере необходимости можно решать некоторые образовательные и воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции — введению учеников в работу.

Средства — разнообразные физические упражнения, техника которых уже хорошо освоена занимающимися или же поддается быстрому усвоению:

- различные построения и перестроения;

- варианты ходьбы, бега и прыжков, выполняемых в рамках постепенно повышающихся, но относительно умеренных нагрузок;

- хорошо знакомые игры (не связанные с большим напряжением или длительными паузами в деятельности отдельных учеников).

Основная часть урока призвана достигнуть результатов, предусмотренных учебной программой, документами оперативного и текущего программирования и планами образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих мероприятий.

Цель — обеспечить активную учебную работу учащихся класса для получения конкретных знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, выраженных сдвигами психических и морфофункциональных показателей развития двигательных, духовно-нравственных и волевых качеств занимающихся.

Достижению цели основной части способствует решение следующего комплекса педагогических задач:

- общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, а также воспитание и поддержание хорошей осанки, закаливания организма;

- вооружение учащихся общими и специальными знаниями;

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;

- развитие основных и специальных двигательных (физических) качеств;

- воспитание проявляемых в двигательной деятельности моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

Одновременно решаются задачи нравственного и эстетического воспитания. Средства — разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение перечисленных задач.

В основную часть могут включаться и упражнения, характерные для вводной и заключительной частей, если необходимо создать какие-либо дополнительные предпосылки для проведения основных упражнений, восстановить временно снизившуюся работоспособность и т. п. 19 6.3.

Заключительная часть урока.

Цель — приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создание по возможности установки на предстоящую учебную деятельность.

Наиболее характерные задачи этой части:

- снижение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем до нормы;

- снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц;

- подкрепление навыка правильной осанки;

- регулирование эмоционального состояния;

- подведение итогов учебной деятельности, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов поведения учащихся;

- задания на дом.

Средства:

- варианты ходьбы и других естественных движений, направленные на постепенное снижение напряжения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- упражнения на расслабление и осанку;

- специальные упражнения на внимание;

- танцевальные упражнения и игры относительно спокойного характера;

- художественные формы передвижений под музыку, песню.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 5 |
| Автор УМК | В.И. Лях |
| Тема урока | **Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Подтягивание в висе на перекладине** |
| Количество часов | 1 |
| Цель урока | Формирование знаний, умений, навыков техники прыжка в длину с разбега и подтягивания в висе |
| Задачи урока | *Образовательная:* обучить технике выполнения прыжка, метания, подтягивания.*Воспитательная:* формировать чувств ответственности, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.*Развивающая:* развивать скорость, ловкость, координацию, выносливость.*Оздоровительная:* укреплять нервную систему, развивать различные группы мышц тела |
| Планируемые результаты | **Предметные:*****Знания:*** техники выполнения прыжка в длину с разбега, метания малого мяча, подтягивания; правил поведения и выполнения действий по предупреждению травматизма.***Умения:*** выполнять прыжки с разбега, метать мяч с разбега, подтягиваться.**Метапредметные УУД:*****Познавательные:***определение понятий, сопоставление, анализ.***Регулятивные:*** целеполагание, анализ ситуации, планирование, рефлексия, волевая регуляция.***Коммуникативные:*** диалог, сотрудничество.**Личностные УУД:**формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве |
| Тип урока | Образовательно-тренировочный, комбинированный |
| Вид урока | Урок-игра |
| Педагогические технологии | Личностно-ориентированное обучение; игровые технологии; саморазвития личности |
| Межпредметные связи | ОБЖ, история, культура родного края |
| Оборудование и инвентарь | Ноутбук, экран, проектор; гимнастические маты, перекладина, мячи по количеству учащихся, песок |

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Ресурсы этапа** | **Деятельность обучающихся на этапе** | **Форма организации учебной деятельности** | **Содержание материала** | **Формируемые УУД****(для учителей)** |
| 1 этап. САМООПРЕДЕЛЕНИЕ (МОТИВАЦИЯ)5 минут | Презентация к уроку | Строятся. Приветствуют учителя. Готовят себя к предстоящей работе, участвуют в игре.Затем участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Формулируют тему урока | Фронтальная | Построение. Сообщение задач. Приветствие. Сегодня мы побываем в особенной стране «Спортляндии…». Я буду вас сопровождать по этой стране, а также буду главным судьей. В начале я предлагаю вам немного повеселиться и для разминки поиграть в чувашскую национальную игру «Лошадиные скачки»…Совсем немного остается до прибытия в Спортляндию. А там любят крепких, умных и смышленых ребят. Ответьте, пожалуйста, на вопросы:1. Какие прыжки вы знаете?2. Каких спортсменов по прыжкам вы знаете? Какие из них из Чувашии?3. Как вы думаете, что мы будем делать на уроке?4. Попробуем сформулировать тему урока? И др. | ***Предметные:******Умения:*** анализировать ситуацию.***Метапредметные:******Познавательные –*** анализ, построение цепи рассуждений.***Регулятивные –***анализ ситуации, волевая регуляция |
| 2 этап.АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ И ФИКСИРОВАНИЕ ЗАТРУДНЕНИЙ5 минут | Презентация к уроку.Видеофраг-менты | Выполняют круговой бег и различные упражнения, в том числе прыжковые. Смотрят и анализируют видеофрагменты с прыжками, фиксируют затруднения | Фронтальная | Попробуем пробежаться и поупражняться, ведь в Спортляндии нам понадобится многое…А вот мы и прибыли в Спортляндию!Но вот беда, возникли затруднения. Я не знаю, как мы будем выбираться из этого. Попробуем вместе. Внимание на экран.Смотрим внимательно, а потом скажем:1. Кого вы там увидели?2 Что они делают?3. Что же там пошло не так?4. В чем причина некоторых затруднений? И др. | ***Предметные:******Умения:*** актуализировать знания и фиксировать затруднения в области прыжка и метания мяча.***Метапредметные:******Познавательные –*** сопоставление, анализ, построение цепи рассуждений.***Регулятивные –***анализ ситуации, волевая регуляция.***Коммуникативные***–диалог, сотрудничество.***Личностные:***формирование мотивации и самомотивации изучения темы |
| 3 этап.ПОСТАНОВКА УЧЕБНОЙ ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕЙ УРОКА5 минут | Презентация к уроку | Учащиеся делятся на малые группы. Каждая группа делится своими соображениями. Отвечают на вопросы учителя, сопоставляют факты, анализируют, рассуждают. Формулируют цель и задачи урока | Фронтальная, групповая | Чтобы дело пошло гладко, нам нужно работать слаженно и целенаправленно. Ответим на вопросы:1. Представьте, что в Спортляндии вас выбрали для участия на Олимпийских играх. Подумайте, какую бы цель вы бы поставили в первую очередь? Почему?2. Что нужно сделать, чтобы стать хорошим спортсменом?3. Что бы вы хотели узнать сегодня на уроке?4. Подумайте, как можно сформулировать цель и задачи урока? И др. | ***Предметные:******Умения:*** ставить цель и задачи урока.***Метапредметные:******Познавательные –*** сопоставление, анализ, построение цепи рассуждений.***Регулятивные –***целеполагание.***Коммуникативные***–диалог, сотрудничество.***Личностные:***формирование мотивации и самомотивации изучения темы |
| 4 этап.СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА, СТРАТЕГИИ ПО РАЗРЕШЕНИЮ ЗАТРУДНЕНИЯ5 минут | Презентация к уроку | Учащиеся работают в тех же малых группах | Фронтальная, групповая | Учитель руководит работой групп и каждого ученика в отдельности. Каждая группа предлагает свои варианты плана урока. В итоге общий план работы записывается на доске (либо записывается маркером на бумаге и вывешивается на видном месте) | ***Предметные:******Умения:*** составлять план урока, план действий по достижению цели.***Метапредметные:******Познавательные –***построение цепи рассуждений.***Регулятивные –***анализ ситуации, планирование.***Коммуникативные***–диалог, сотрудничество.***Личностные:***формирование мотивации изучения темы |
| 5 этап.РЕАЛИЗАЦИЯ ВЫБРАННОГО ПРОЕКТА15 минут | Презентация к уроку.Видеосюжеты с прыжками | Выполняют ходьбу на носках, руки вверху (0,5 круга), ходьбу на пятках, правая рука через верх, левая вниз замок (0,5 круга), бег с изменением направления движения – с поворотами, прыжками, передвижение на руках и ногах (по 0,5 круга), и др.Выполняют специальные беговые упражнения с подскоками, высоким подниманием бедра, крестными шагами, на ускорение из упора присев и др.Далее выполняют подготовку места для прыжков (можно на матах в спортзале, можно на песке на стадионе). Определяют угол, находят место отталкивания, совершают прыжки, воспользуясь знаниями и навыками, полученными на предыдущем уроке.С разных шагов и мест выполняют метание мяча, совершенствуют отдельные элементы.Выполняют построение. Готовятся к подтягиванию в висе на перекладине. Выполняют отдельные элементы и упражнения, а затем начинают подтягиваться | Фронтальная,индивидуальная | Итак, мы с вами имеем конкретную цель: формирование знаний, умений, навыков техники прыжка в длину с разбега и подтягивания в висе. Каждый из учащихся может столкнуться с этим на соревнованиях, сдаче ГТО и т.п. Чтобы победить на соревнованиях, нам нужны постоянные тренировки.Выполним упражнения в движении на осанку. Следить за соблюдением дистанции, выполнять по сигналу, интенсивнееВдох и выдох. Упражнения на восстановление дыхания.Обучение выполнению прыжка в длину с разбега разными способами. Показ прыжка учителем.Прыжки с одного, двух, трех, четырех шагов.Учитель и учащиеся следят за правильностью выполнения прыжков одноклассников.Метание мяча с места, шага, трех шагов, 4 бросковых шагов, беговых шагов и т.д.Шаги делать с левой ноги, на последние 2 счета в беговых шагах рука отводится назад прямая. При броске стопа опорной ноги разворачивается, таз выводится сильнее, делать финальное усилие с силой полета мяча. Разбег при метании дает большую скорость для метания мяча.Учитель показывает правильное подтягивание, затем вместе с учащимися следит за правильностью выполнения, комментирует действия учащихся. | ***Предметные:******Знания:***техники выполнения прыжков в длину, метания мяча и подтягивания на перекладине.***Умения:*** правильно выполнять упражнения, действия по достижению цели, восстанавливать дыхание после нагрузки.***Метапредметные:******Регулятивные –***анализ ситуации, волевая регуляция**.*****Коммуникативные***–диалог, сотрудничество.***Личностные:***формирование познавательных интересов, интереса к здоровому образу жизни |
| 6 этап.ЭТАП САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПРОВЕРКОЙ ПО ЭТАЛОНУ5 минут | - | Делятся на 3 группы, составляют комплексы упражнений по прыжкам в длину, метанию мяча, подтягиванию на перекладине (по жребию), показывают ихПосле упражнений убирают на место спортивный инвентарь | Фронтальная, групповая, индивидуальная | А теперь самостоятельно выполним комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений по прыжкам в длину с разбега. Развитие физических качеств, координационных способностей. Каждая группа должна самостоятельно составить комплекс упражнений, а также выполнять эти упражнения на высоком качественном уровне. | ***Предметные:******Знания:***техники выполнения упражнений.***Умения:*** технически правильно составлять комплекс упражнений и выполнять упражнения, прыжки, метание, подтягивание. ***Метапредметные:******Регулятивные –***анализ ситуации, волевая регуляция**.*****Личностные:***формирование познавательных интересов. |
| 7 этап.ЭТАП РЕФЛЕКСИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ5 минут | Презентация к уроку | Образуют круг вокруг учителя, берутся за руки, улыбаются друг другу в одну сторону, в другую сторону,задают друг другу вопросыСтроятся в колонну, благодарят учителя за урок, выходят из зала | Фронтальная,индивидуальная | Подведение итогов урока проходит в форме доверительной беседы. В какой стране мы сегодня побывали? Понравилось ли в Спортляндии? Что понравилось? Что не понравилось? Почему? Что и как бы они еще сделали для достижения цели?Удалось нам добиться цели? Что нам помогло в этом? И др.Выставление оценок в журнал.Домашнее задание – прочитать дополнительную информацию по теме урока в Интернете, спортивных газетах и журналах. Учитель благодарит учащихся, объявляет об окончании урока | ***Предметные:******Знания:***техники выполнения упражнений.***Умения:*** закреплять изученный материал. ***Метапредметные:******Познавательные –***построение цепи рассуждений.***Регулятивные –***анализ ситуации, рефлексия, волевая регуляция**.*****Личностные:***формирование интереса к здоровому образу жизни |

Оценка деятельности занимающихся на уроках Важным условием высокой эффективности работы учащихся, проявления инициативы и активности является оценка их деятельности. Успеваемость по физической культуре определяется по трем критериям:

- степени усвоения и практической реализации знаний;

- качеству выполнения двигательных действий, выражающемуся в уровне владения техникой при выполнении упражнений, предусмотренных программой;

- нормативами, предусмотренными школьной программой.

Критерии оценки следует разрабатывать и доводить к сведению учащихся до начала разучивания каждого упражнения. На основании разработанных критериев ученики смогут сами объективно оценивать ход усвоения разучиваемого двигательного действия, а также достижения товарищей. Научить детей самооценке и взаимооценке - важное условие их подготовки к самостоятельным занятиям. Рекомендации по выставлению оценки за выполнение конкретных заданий не могут быть средними, общими для всех. Учитель должен руководствоваться в основном уровнем подготовленности своих учеников и устанавливать свои нормы оценок. Итоговая оценка выводится с учетом всех трех ее компонентов, а в тех видах упражнений, где нет количественных показателей, она определяется по технике движений и знанию соответствующего теоретического материала (строевые и танцевальные упражнения, акробатика, спуск с гор и подъем на гору на лыжах, техника и тактика в спортивных играх).

При оценивании следует строго соблюдать принцип объективности, т. е. отметка выставляется за освоение материала и общие требования независимо от особенностей личности ученика и его поведения. Выставляемая отметка объявляется перед всем классом с комментариями, за что ставится такой балл, за что снижена оценка и т. д.

Литература

1. Б.А. Ашмарин. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение,

1990.

2. И.С. Барчуков Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:

«КноРус»,2012.

3. Ю.Д. Железняк. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».

М.: «Академия», 2010.- 272с.

4. Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко. Методика обучения физической культуре, М.:

«Академия», 2013.

5. В.М. Качашкин. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1980.

6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник. М.:

Физкультура и спорт, 1991.

7. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. Основы методики физического воспитания

школьников. М.: «Просвещение» 1989.

8. Г.С. Туманян. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. М.:

Академия, 2019.

9. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и

спорта. М.: Академия, 2020.