

Методическая рекомендация «Требования к содержанию урока»

Урок физической культуры, как и внеклассное занятие (в том числе и занятие внеурочной деятельностью) в сравнении с другими предметами образовательного учреждения специфичен своим содержанием. Ведь главным средством педагогических воздействий на физическое совершенствование и формирование личности занимающихся являются физические упражнения. Содержание учебного материала, подбор упражнений, заданий должны соответствовать учебной программе конкретного класса и характеру поставленных задач. Их объем должен быть оптимальным – укладывающимся в рамки продолжительности урока с учетом условий его проведения и количества занимающихся. Успешное овладение физическими упражнениями невозможно без формирования специальных знаний, главной функцией которых является обеспечение осознанной деятельности занимающихся. Исходя из содержания рабочих программ предметной области «Физическая культура», разработанной учителем физической культуры с учетом всех требований, любой урок физической культуры начинается с сообщения задач, ход урока сопровождается подачей необходимых знаний, коррекцией действий занимающихся по устранению возможных ошибок на основе анализа упражнений. Опыт показывает: если ученик понимает сущность поставленной перед ним задачи и заинтересован в ее решении, то это ускорит ход обучения и воспитания. Решение задач на уроке (занятии) достигается путем специального построения занятия (45 мин), которое состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно 11 самостоятельных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Должно быть четкое выделение частей урока и наглядность обеспечения их функциональной преемственности. Вводно-подготовительная часть (продолжительность – до 15 мин). Цель – подготовка учащихся к овладению основным (или несколькими) упражнением определенного характера по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков (игровых,

гимнастических, легкоатлетических) и сложности. Содержание данной части урока (занятия) должно быть подчинено содержанию основной части урока. Оно должно обеспечивать готовность учащихся к психо-физиологическим нагрузкам и качественному усвоению учебного материала основной части. Успешное решение такой задачи возможно лишь в том случае, если в конце подготовительной части будут предложены упражнения, сходные с упражнениями основной части урока: по структуре, по характеру проявления физических качеств (например, если главным упражнением основной части будет бег с низкого старта, то вводно-подготовительную часть целесообразно закончить ускорениями из различных исходных положений – приседа, упора лежа и т.п.). Содержание данной части следует разрабатывать после того, как определено содержание основной части. Основная часть (продолжительность – до 30 мин), в которой решаются основные задачи занятия (постановка задач в соответствии со структурой обучения). Содержание данной части урока (занятия) должно обеспечить (при доступности его двигательным и познавательным возможностям контингенту занимающихся), с одной стороны, полноценность решения всего комплекса запланированных в уроке педагогических задач, с другой стороны, максимально возможную разносторонность образовательно-воспитательных и оздоровительно-развивающих воздействий на организм и личность занимающихся. Заключительная часть (продолжительность – до 5 мин) используется для постепенного снижения физической и психической нагрузки до оптимального уровня и подведения итогов урока. Содержание данной части урока (занятия) обусловлено характером и степенью проявления психо-физиологических реакций занимающихся на предлагаемые им нагрузки в предыдущих частях урока. Кроме упражнений релаксирующего характера (ходьбы и бега с постепенным снижением темпа, дыхательных упражнений, упражнений на внимание) должны быть предложены такие упражнения специального характера, снижающие излишние напряжения отдельных групп мышц, регулирующие эмоциональное состояние. Например, если в конце

основной части урока предлагались преимущественно силовые упражнения, то необходимо включить в заключительную часть упражнения на расслабление соответствующих групп мышц; если предлагались упражнения, требующие распределения внимания на несколько объектов, как при игре в баскетбол, целесообразно использовать упражнения на концентрацию внимания; если предлагались упражнения скоростно-силового характера, как пробегание коротких отрезков сериями, то целесообразно включать какие-либо передвижения в равномерном темпе с постепенным снижением скорости передвижения до перехода на ходьбу и т.п. В процессе обучения следует доводить критерии оценки до сведения учащихся, чтобы ученики смогли сами оценить ход усвоения двигательного действия свой и товарищей, как по ходу занятия, так и при подведении итогов по его окончании.

Методист Голованов Н.В.