



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



СТРУКТУРА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ



Голов Александр Павлович
Фельдшер ЦОЗДиП

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Общая характеристика частей урока ФК (подготовительной, основной и заключительной) и методические особенности их построения и проведения;
2. Элементы урока и их характеристика;
3. Характеристика компонентов урока;
4. Временное соотношение частей и элементов урока.



СТРУКТУРА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Части урока физической культуры						
Подготовительная часть		Основная часть			Заключительная часть	
Элементы урока физической культуры						
Организация условий	Организация внимания	Подготовка к работе	Изучение нового материала	Повторение уже изученного материала	Оценка	Подведение итогов
Компоненты урока физической культуры						
Конкретизация задач	Краткосрочное планирование	Подбор средств	Страховка и помощь	Выбор способов организации		

ХАРАКТЕРИСТИКА ЧАСТЕЙ УРОКА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

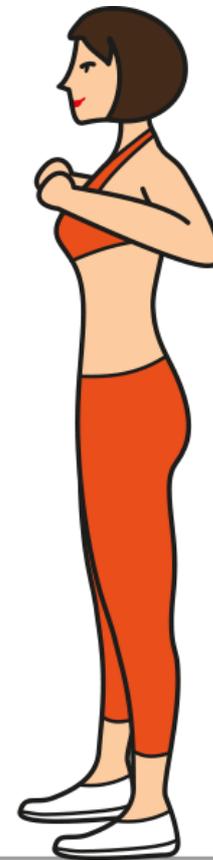
Основная цель – подготовка учащихся к физкультурно-спортивной деятельности в основной части.

Основными задачами подготовительной части урока являются:

1. Создание целевой направленности учащихся на овладение основным содержанием урока (сообщение задач, нацелить на их реализацию);
2. Подготовка учащихся к овладению основным содержанием урока (сущность подготовки состоит в оптимизации психоэмоционального и функционального состояния занимающихся; подготовленности их опорно-двигательного аппарата к решению основных дидактических задач - разминка);
3. Направленное формирование культуры движений, осанки, воспитание таких физических качеств как гибкость, быстрота и координация.

ОБЩАЯ СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

1. Построение;
2. Определение (сообщение обучающимся) задач урока;
3. Упражнения на осанку и внимание;
4. Ходьба и бег (в зависимости от вида урока);
5. Общая разминка (комплексы общеразвивающих упражнений);
6. Специальная разминка (специальные подготовительные упражнения в зависимости от вида и цели урока).



СТРУКТУРА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ

Общая разминка -

специфический вид физкультурно-спортивной деятельности (мышечной, прежде всего), направленная на становление общей двигательной и функциональной подготовленности учащихся (повышение нервно-мышечного тонуса, оптимизация деятельности сердечно-сосудистой системы, эндокринной и дыхательной систем).



Средства: общие развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, подскоки, перестроения и др.

Специальная разминка -

продолжение общей разминки, обеспечивает состояние подготовленности учащихся к реализации конкретного содержания (задач) основной части урока.



Требования к упражнениям специальной разминки:

координационная, биомеханическая и функциональная «схожесть» с упражнениями основной части.

ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ

Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм.

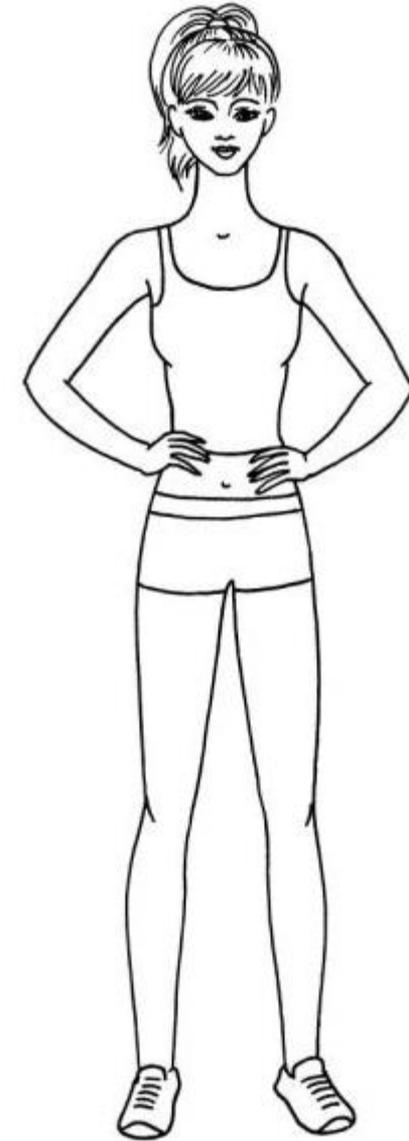


ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗМИНОК

- Постепенность наращивания тренирующих нагрузок (с целью обеспечения функциональной и нервно-мышечной «вработанности» к началу основной части);
- Целенаправленность подобранных упражнений (желательно на каждом уроке - на формирование осанки, культуры движений; воспитание физических качеств – гибкости, быстроты и ловкости);
- Оптимизация разминки (как общей, так и специальной);
- Продолжительность от 7 до 15 минут;
- Способ размещения – фронтальный;
- Порядок выполнения – одновременный.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗМИНКИ

- наклоны головы вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- наклоны головы вправо и влево на 4 счета (8-12 раз);
- повороты головы в стороны на 4 счета (8-12 раз);
- вращение головой по кругу по 2 раза в обе стороны;
- руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- разминка запястий – вращение в обе стороны по 2-4 раза;
- разминка локтей – вращение в обе стороны по 4 раза;
- вращение в пояснице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;
- наклоны туловища вперед-назад на 4 счета (8 раз);
- наклоны туловища вправо-влево на 4 счета (8 раз);
- разминка голеностопных суставов – вращение по и против часовой стрелке по 4 круга в каждую сторону;
- аналогичная разминка для тазобедренных суставов;
- руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе по 2-4 круга в каждом направлении;
- выполнение классических выпадов вперед – по 8 раз для каждой ноги;
- махи ногами – по 10-15 махов для каждой ноги.



Основное положение – ноги на ширине плеч

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ У ДЕТЕЙ

Если дети неохотно выполняют упражнения, рекомендуется проводить разминку под веселую и бодрую музыку, чтобы вызвать у детей интерес к упражнениям;

Также можно предложить кому-нибудь из обучающихся провести разминку самому (с подсказками правильных упражнений), чтобы наладить неформальную обстановку на занятии.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Задачи:

Изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.

Положения:

- Продолжительность основной части – примерно $2/3$ времени занятия;
- Основной способ размещения обучающихся – групповой (по половому признаку и степени подготовленности);
- Основной порядок выполнения заданий – попеременный и поочередной.



СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА

Основная часть урока по физкультуре предназначена для углубленного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, предусмотренных учебной программой и планом урока:

- а) общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма;
- б) обучение технике упражнений в целях развития способности управлять движениями собственного тела;
- в) формирование специальных знаний;
- г) развитие основных и специальных двигательных качеств;
- д) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

Содержание этой части урока определяется учебным материалом программы.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА

1. Изучение нового материала проводить в первую очередь, т.к. после разминки учащиеся оптимально подготовлены к обучению;
2. Оптимальное построение процесса обучения: вначале демонстрация, затем выполнение и закрепление изученного;
3. Технология совершенствования двигательного действия: повторение, усложнение, а затем игровой и соревновательный метод закрепления.



ПРИНЦИП ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

А) Сначала (конец подготовительной и начало основной части) идет работа по воспитанию гибкости, ловкости и быстроты и форм их проявления);

Б) Далее, по мере нарастания утомления, идут упражнения на воспитание скоростно-силовых и силовых способностей;

В) В последствии на выносливость (эффект возрастает по мере утомления и на его фоне) и можно вернуться к гибкости.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Цель: постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

При этом решаются следующие задачи:

1. Снижение уровня психического и эмоционального напряжения (возникшего в следствии нагрузки и в связи с предстоящей учебной нагрузкой)(содержание);
2. Подведение итогов урока (контроль, выставление отметок, самооценка);
3. Сообщение домашнего задания.



ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

1. Упражнения на расслабление:
 - дыхательные упражнения;
 - медленный бег;
 - спокойные подвижные игры;
2. Оценку физкультурно-спортивной деятельности проводить в соответствии с основными дидактическими принципами (объективно, гласно и т.п.);
3. Конкретное и доступное для выполнения домашнее задание.

ПРИНЦИПЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Для грамотного регулирования физической нагрузки необходимо учитывать следующие факторы:

- Сенситивный период развития группы обучающихся;
- Физкультурные медицинские группы.



СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ

Сенситивный период – наиболее благоприятный период для развития определённых физических качеств.

Возраст (сенситивный период)	Воспитываемые физические качества	Чем обусловлено
7-10 лет	Ловкость	Преобладание процессов возбуждения над процессами торможения ЦНС
10-12 лет	Гибкость	Оптимальные соотношения между подвижностью в суставах и тоническим сопротивлением мышц
11-12 лет (девочки) 12-13 лет (мальчики)	Быстрота	Высокая пластичность организма большая подвижность нервных процессов сравнительной лёгкостью образования и перестройки условно-рефлекторных связей
12-13 лет (девочки) 13-14 лет (мальчики)	Скоростная выносливость	Повышение функциональных показателей нервных центров
15-17 лет (девушки) 14-16 лет (юноши)	Сила	Морфологической и функциональной зрелостью двигательного аппарата
16-17 лет	Выносливость общая	К юношескому возрасту темпы роста сердца замедляются. Из-за повышения тонуса блуждающего нерва частота пульса в покое приближается к показателям взрослых

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ГРУППЫ

Определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: **основная, подготовительная и специальная.**



Приказ № 514н от 10 августа 2017г. «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».

К **основной медицинской группе** для занятий физической культурой (**I группа**) относятся несовершеннолетние:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.



К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой **(II группа)** относятся несовершеннолетние:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.



Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

К специальной подгруппе "А" (III группе) относятся несовершеннолетние:

- с нарушением состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.



К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель подготовительной части - посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося. Правильный подбор упражнений в движении, ходьбе, беге способствует улучшению работы органов дыхания, кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата.

В основной части урока с наибольшей эффективностью должны быть использованы оборудование, инвентарь, технические средства, чем достигается постоянная занятость учащихся, высокая плотность урока. В ней учитель решает одну задачу по изучению нового материала и две-три задачи на закрепление пройденного.

Заключительная часть урока предназначена для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности. В заключение подводятся итоги урока, выставляются оценки, дается домашнее задание.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!





МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



СТРУКТУРА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ



Голов Александр Павлович
Фельдшер ЦОЗДиП