**ДОКЛАД**

**На тему: «СТРУКТУРА СОВРЕМЕННОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Выполнила:** учитель физической культуры

МБОУ Русско-Акташской СОШ

Бабакулова Э.Г.

**Содержание**

Введение

1. Сущность и содержание понятия «современный урок физической культуры»

1.1 Классификация уроков по физической культуре

2. Содержание и структура урока физической культуры

2.1 Подготовительная часть урока

2.2 Основная часть урока

2.3 Заключительная часть урока

3. Подготовка учителя к уроку

3.1 Способы организации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке

3.2 Нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания

Заключение

Список использованных источников

**Введение**

Актуальность работы. В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока по учебному предмету «Физическая культура» - оздоровительное, тренировочное и образовательное.

Считалось тренировочное направление урока, главная задача которого заключалась в том, чтобы на уроках дать школьникам побольше упражнений, нагрузить их, добиться высокой моторной плотности. Урокам оздоровительной и образовательной направленности практически не уделялось должного внимания. Такое положение в основном сохранилось и поныне, хотя в программных документах по физической культуре эти направления продекларированы. В связи с введением дополнительного третьего урока по физической культуре открывается больше перспектив у учителей в плане сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Таким образом, урок должен обладать образовательной направленностью. Цель данных уроков – чтобы ребенок приобрел такие специальные знания, которые он сумеет перенести в обыденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Современный образовательный урок по учебному предмету «Физическая культура» должен быть комплексным, межпредметным, в своей основе объединяющим в себе знания по биологии, математике, истории, физике и другим дисциплинам. Именно такой урок позволит учащимся более полно осмыслить необходимость физкультурного образования и будет ориентирован на решение следующих задач:

1. В начальной школе – формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека; развитие психических процессов, креативности, самостоятельности, сознания, толерантности; обучение элементарным способам самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

2. В основной школе – углубление основ знаний о физической культуре, роль физкультурной деятельности в жизни человека; воспитание положительных индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии, толерантности; создание представлений об индивидуальных псохосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; развитие навыков самоконтроля, ответственности за свое здоровье; изучение культурно – исторических основ физической культуры.

Цель работы: исследовать содержание и структуру современного урока физической культуры, а также его проведение и объяснить его главные задачи: образовательную, воспитательную, оздоровительную.

Задачи работы:

1. раскрыть сущность и понятия «современный урок физической культуры»

2. изучить структуру и содержание современного урока, а также его проведение.

3. ознакомиться с главными задачами и направить их на улучшение: образования, здоровья и воспитания физических качеств у детей школьного возраста

**1. Сущность и содержание понятия «современный урок физической культуры»**

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. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы.

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. Характерными чертами уроков, отличающими их от других форм физического воспитания, является следующие:

1. Явно выраженное дидактическое направленность, обусловленное решением образовательных задач.

2. Руководящая роль учителя, направленная на преподавание предмета и воспитание учащихся.

3. Строгая регламентация деятельности учащихся и дозирование нагрузки.

4. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Уроку присущи все перечисленные черты, что создает благоприятные возможности для достижения цели обучения в школе – подготовки всех учащихся к самостоятельной трудовой жизни, формирования у них потребности и умений регулярно заниматься физическими упражнениями для укрепления здоровья и поддержания высокого уровня физической подготовленности в течение всей жизни.

**1.1 Требования, предъявляемые к проведению урока**

Исходя из общих основ обучения и воспитания и принимая во внимание принципы системы физического воспитания, можно определить следующие главные требования к содержанию и методике проведения учебно-воспитательной работы на уроке.

1. Каждый урок должен служить решению конкретных, заранее намеченных задач и представлять собой завершенное целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими уроками. Намечаемая в уроке учебно-воспитательная работа должна быть доступной, в необходимой мере индивидуализированной и вполне выполнимой в рамках отведенного времени. Важно, чтобы процесс этой работы увлекал занимающихся, требовал повышенных, по сравнению с привычными, усилий и вызывал положительные эмоции. Необходимо также, чтобы результаты работы были осознаны занимающимися и вызывали у них чувство удовлетворения.

2. Влияние каждого урока на занимающихся должно быть достаточно разносторонним. Специфические воздействия должны складываться из элементов и физического образования, и физического развития, и воспитания двигательных качеств. Это не означает, что перечисленные элементы должны быть представлены в каких-либо постоянных соотношениях. Чаще всего в зависимости от ведущих на данном этапе педагогических задач, типа урока и многих других условий любой из этих элементов акцентируется и, следовательно, занимает главное место за счет остальных, которые, очевидно, отходят на второй план. При всех условиях урок в целом должен непременно служить оздоровительным целям.

3. Каждый урок независимо от решаемых на нем специфических задач физического воспитания должен быть подчинен общим целям нравственного воспитания, конкретные задачи которого решаются или попутно, в единстве со специфическими, или в соответствии со складывающимися условиями — в отрыве от них, специально. Аналогичным путем решаются также задачи умственного и эстетического воспитания.

4. Процесс вооружения занимающихся конкретными знаниями, умениями и навыками необходимо направлять в каждом уроке так, чтобы он оказывал положительное влияние на развитие интеллектуальных и волевых качеств и последовательное формирование новых познавательных интересов, правильных взглядов, а в конечном счете и достаточно прочных убеждений в области двигательной деятельности. В этих целях надо настойчиво активизировать мышление занимающихся, добиваться понимания ими сути выполняемых действий, создавать условия для проявления самостоятельности, личной ответственности за свою работу, за поведение в целом, приучать их владеть своими эмоциями.

5. Деятельность занимающихся на протяжении урока должна быть достаточно разнообразной не только по содержанию, но и по характеру. Как физические, так и интеллектуальные и волевые усилия необходимо варьировать по напряжению так, чтобы был обеспечен оптимальный уровень работоспособности, необходимый для успешного решения намеченных задач. Действия, требующие сложной координации движений, полезно перемежать с хорошо усвоенными привычными действиями, творческую деятельность с исполнительской, интересные упражнения со «скучными» и т. п. Подобные контрастные переключения прежде всего помогают предупредить утомление. С другой стороны, при достаточной постепенности в таких переключениях они играют важную тренирующую роль в развитии способности к срочной смене установок и налаженных действий новыми, подчас неожиданными, непривычными. Это имеет существенное значение в современной жизни. Конечно, мера внесения в уроки таких элементов разнообразия зависит от особенностей занимающихся и их состояния во время занятий, типа урока, его продолжительности и многих других факторов. В частности, нельзя упускать из виду и задачи подготовки занимающихся к определенным видам продолжительной, нередко однообразной и весьма напряженной работы.

6. Деятельность занимающихся на протяжении всего урока должна быть непрерывной, с тем чтобы целесообразно использовать время урока, исключить потери в рабочих установках и функциональной готовности организма к очередным усилиям, а также предупредить возможное нарушение дисциплины. Это не исключает введения в урок необходимых пауз отдыха, но отдых, как правило, должен носить активный характер: занимающиеся должны выполнять заранее предусмотренные на эти случаи задания, например какие-либо успокаивающие или отвлекающие общеподготовительные или подводящие упражнения; анализировать технические ошибки (или достижения) и количественные результаты; мысленно проектировать предстоящие повторные действия; наблюдать и оценивать действия товарищей и т. д.

7. В процессе проведения уроков обязательно использование разнообразных методов обучения и воспитания, соответствующих решаемым задачам, особенностям занимающихся, характеру упражнений, разнообразным условиям и обстоятельствам проведения занятий, возможностям самого педагога. Особое внимание следует уделять методам, повышающим личную, прежде всего интеллектуальную активность занимающихся, побуждающим к самостоятельному поиску целесообразных вариантов изучаемых действий, требующим внесения в учебный процесс элементов исследования, проявления творческих усилий. Только при этом условии можно обеспечить высококачественную образовательную работу и соответствующий современным требованиям жизни воспитывающий характер этой работы.

Методика проведения урока должна соответствовать рассмотренным общим требованиям к нему. Обобщая ее детали, можно выделить следующие типичные элементы руководящей деятельности педагога в процессе проведения урока: а) определение для занимающихся задач очередной работы, а также вытекающих из них практических заданий: б) разъяснение важнейших особенностей предстоящей работы и требований к ее качеству и ожидаемым результатам; в) формирование у занимающихся необходимых представлений и понятий, раскрытие закономерностей изучаемых явлений и т. п.; г) контроль за деятельностью и поведением занимающихся; д) определение и регулирование нагрузок; е) оказание своевременной помощи занимающимся, в частности в выявлении и устранении ошибок; ж) разбор действий и поведения занимающихся, подведение итогов урока и определение задач дальнейшей деятельности [8, c.43].

**2. Содержание и структура урока физической культуры**

В уроках физического воспитания принято различать две взаимосвязанные части: содержание и структуру.

Под содержанием урока обычно понимают физические упражнения, предлагаемые занимающимся. Однако такое понимание является односторонним и неглубоким. Существенным, приводящим к определенному результату является весьма емкое, много образное деятельность занимающихся, проявляющаяся в слушании педагога, наблюдении за тем, что он показывает, осмысливании воспринимаемого, проектировании предстоящих действий, непосредственно выполнении упражнений, контроле и оценки их, обсуждении с педагогом возникающих вопросов, контроле за состоянием своего организма, регулировании эмоциональных проявлений и т. п. Именно все эти элементы деятельности занимающихся в процессе урока и следует считать главным его содержанием, так как от них в конечном счете и зависит результат знаний [1, c.23].

В тоже время конкретное содержание деятельности занимающихся на уроке всегда обусловлена руководящей деятельностью педагога, заключающейся в постановке и разъяснении учебных и других задач, определении конкретных заданий и организации их выполнения, непрерывном наблюдении за действиями занимающихся, оценке и корректировании выполняемого, регулировании нагрузок, а также в тактичном направлении поведения воспитуемых, налаживании отношений между ними и т. п. Вся эта многогранная деятельность педагога, требующая большого мастерства и усилий, тоже составляет определенную, очень важную часть содержания урока.

Направляемая педагогом интеллектуальная и двигательная деятельность занимающихся сопровождается определенными функциональными процессами и сдвигами в различных системах организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), приводящими к намеченным изменениям в физическом и психическом состоянии, в знаниях, умениях и навыках, в поведении. Эти внутренние процессы и непрерывные изменения в состоянии и возможностях занимающихся составляют, еще одну характерную сторону содержания уроков физического воспитания. Таким образом, понятие «содержание урока» физического воспитания является сложным, многогранным. Оно включает в себя, во-первых, обусловленную конкретными учебно-воспитательными задачами совокупность предлагаемых занимающимся физических упражнений (предметное содержание урока); во-вторых, активную деятельность занимающихся, осуществляемую в рамках намеченных задач и предметного содержания урока; в-третьих, руководящую деятельность педагога, обеспечивающую правильное осмысливание и эффективное выполнение занимающимися упражнений; в-четвертых, воспитательно-образовательный результат урока, являющийся непосредственным продуктом деятельности активных участников педагогического процесса.

Все перечисленные стороны содержания урока взаимно обусловливают друг друга. Поэтому очень важно, чтобы педагог обеспечивал полную взаимосвязь и согласованность между ними [2, c.76].

Под структурой урока обычно понимают наличие в нем нескольких, характерных по содержанию, взаимосвязанных составных частей, расположенных в определенной последовательности. Обобщенно она воспринимается как сгруппированная последовательность выполняемых упражнений, обусловленная логикой развертывания учебно-воспитательного процесса. По существу, это также последовательность и необходимая взаимосвязь всех действий как педагога, так и занимающихся, от которых зависит успешное выполнение очередных упражнений и переход к последующим. Решающей, конечно, является именно структура взаимосвязанных действий педагога (объяснений, показа, страховки, разбора, оценочных суждений и т. д.) и занимающихся (наблюдения за показываемым, осмысливания заданий, решения двигательных задач, выполнения самих упражнений и др.).

В теории и практике физического воспитания целесообразному построению занятий всегда уделялось большое внимание. Первоначально структура урока носила стандартный характер — все практикуемые в данной системе физического воспитания виды физических упражнений были представлены в каждом занятии, всегда в одной и той же неизменной последовательности, в одном и том же методическом оформлении и с одним и тем же порядком изменения величины физических нагрузок; постепенно менялись только конкретные упражнения в пределах каждого вида. Такое построение урока было особенно характерно для шведской гимнастики, созданной П. Г. Лингом.

Однако еще в конце прошлого века в связи с развитием систем физического воспитания, сопровождавшимся расширением задач и арсенала используемых средств, такое стандартное построение урока стало считаться нецелесообразным. Наиболее богатая по содержанию и прогрессивная для того времени система Ж. Демени оставляла в стандартной последовательности только определенные групп типичных видов физических упражнений (серии), рассчитанные на решение конкретной части задач. Отдельные же виды упражнений в пределах каждой серии, как и упражнения из этих видов, мог отбирать для урока и распределять внутри серии сам педагог. Это имело, несомненно, прогрессивное значение, так как обеспечивало возможность построения занятий в более полном соответствии с особенностями занимающихся и условиями проведения занятий. Но проявление самостоятельности педагога в построении урока тормозилось недостаточной разработанностью задач предлагаемых серий и включаемых в них видов упражнений. Это затрудняло ориентировку в содержании физических упражнений и приводило к формальному различию и размещению их в уроке (главным образом, лишь по внешним признакам) [14, c.45].

В начале нашего столетия во Франции была разработана трехчастная структура урока, в которой четко определялось основное назначение каждой части (в этом отношении она явилась прообразом современного общего построения занятий). Но само содержание основной части урока, существенно ограниченное задачами, вновь предлагалось строить стандартно, в строго определенной последовательности установленных для нее видов физических упражнений.

Дальнейшее существенное развитие теория и практика построения занятий получила в двадцатых — начале тридцатых годов XX столетия, главным образом в результате усилий советских ученых и методистов. Оно заключалось в том, что в качестве основы определения содержания каждой части, а также соответствующих подразделов и видов упражнений были рекомендованы относительно подробно разработанные учебно-воспитательные и гигиенические задачи. Следование им способствовало как более сознательному выбору и методически правильному оформлению физических упражнений, так и более целесообразному распределению их в уроке. Тем самым была поставлена серьезная преграда формализму и дана полная возможность строить уроки творчески, проявляя самостоятельность и личную инициативу в обеспечении необходимого соответствия содержания и форм занятий конкретным условиям учебно-воспитательной работы. В дальнейшем в теорию и методику построения уроков было внесено немало уточнений и дополнений в этом направлении.

Следует, однако, иметь в виду, что творческую организацию занятий физическими упражнениями нельзя мыслить как абсолютно произвольную, не подчиненную никаким требованиям и осуществляемую педагогом стихийно. Наоборот, урок должен строиться с учетом многих объективных факторов, в частности закономерностей влияния физических упражнений на организм психику, поведение занимающихся; закономерностей самого процесса развития человека; логики развертывания учебно-познавательной деятельности; зависимостей между техникой выполняемых движений и характером проявления двигательных качеств и многих других факторов, вплоть до времени, места и условий занятий. Только умелое использование разнообразных научных знаний и передового опыта может обеспечить подлинное методическое творчество и гарантировать его успех.

В настоящее время в системе физического воспитания за основу построения урока принято разделение его на три главные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Они являются обязательными и всегда располагаются в названной последовательности. Выделение этих частей обусловлено определенными физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями последовательного включения занимающихся в учебно-воспитательный процесс, достижения и сохранения высокого, относительно устойчивого уровня работоспособности и, наконец, переключения в условиях снижающейся работоспособности на предстоящую деятельность.

**2.1 Подготовительная часть урока**

Подготовительная часть урока играет вспомогательную роль и служит созданию необходимых предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Характерными задачами, которые решает педагог в этой части, являются: а) начальная организация занимающихся, овладение их вниманием, ознакомление их с предстоящей работой и создание необходимой для ее успеха психологической установки; б) постепенная функциональная подготовка организма к повышенным нагрузкам и изменение его физического состояния («разогревание»); в) создание благоприятного эмоционального состояния [11, c.56].

В меру необходимости в вводной части могут решаться и некоторые образовательные, а еще чаще воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции этой части — введению занимающихся в работу.

В качестве средства решения перечисленных задач могут быть использованы самые разнообразные физические упражнения, техника выполнения которых уже хорошо освоена занимающимися или поддается быстрому овладению, «с места». Чаще всего это различные построения и перестроения, некоторые гимнастические упражнения общеподготовительного характера, различные варианты ходьбы, бега и непрерывных ритмичных прыжков, выполняемых с постепенно повышающейся, но относительно умеренной нагрузкой, а также достаточно легко дозируемые танцевальные упражнения, хорошо знакомые игры (не связанные с большими напряжениями или длительными паузами в деятельности отдельных учеников) и т. п.

**2.2 Основная часть урока**

Основная часть урока служит непосредственному решению всех предусмотренных программами и планами текущей работы образовательных, воспитательных и гигиенических (оздоровительных) задач физического воспитания. Это гармоническое общее и необходимое специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование и поддержание хорошей осанки, закаливание организма; вооружение занимающихся общими и специальными знаниями в области двигательной деятельности, умением управлять своим двигательным аппаратом, а также формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; общее и специальное воспитание двигательных (физических), а также моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

В тесной связи с этими специфическими задачами физического воспитания в основной части урока (как и в других его частях) решаются также широкие задачи нравственного и эстетического воспитания.

В основной части урока могут применяться любые физические упражнения, которые служат эффективному решению перечисленных задач. В нее могут быть включены и упражнения, характерные для вводной и заключительной частей, если необходимо создать какие-либо дополнительные предпосылки для проведения основных упражнений, восстановить временно снизившуюся работоспособность тех или других органов и т. п.

**2.3 Заключительная часть урока**

Заключительная часть урока предназначена для завершения работы, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создания в возможной мере установки на эту деятельность. Наиболее характерными задачами заключительной части урока являются: снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц; регулировка эмоциональных состояний; подведение итогов урока, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов учебной деятельности или поведения занимающихся, ознакомление их с содержанием очередных занятий и заданием на дом и т. п.

Наиболее характерными упражнениями для заключительной части урока являются: различные варианты ходьбы и других естественных движений, направленные на постепенное снижение напряженности функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем; гимнастические упражнения на расслабление и осанку; специальные упражнения на внимание; танцевальные упражнения и игры относительно спокойного характера, передвижение под музыку, с песней и т. п. К заключительной части урока примыкают организованные гигиенические процедуры — умывание, душ, массаж и др.

Временные рамки и конкретное содержание рассмотренных частей урока весьма изменчивы, так как зависят от особенностей и состояния занимающихся, намеченных для данного занятия учебных и воспитательных задач, специфики избранных средств, общей продолжительности урока, внешних условий работы и других факторов. В определении содержания и длительности отдельных частей совершенно недопустимы формальный подход и следование каким-либо шаблонам.

Так, вовсе не обязательно стремиться к решению всех задач, типичных для той или иной части урока. Может оказаться, например, что с самого начала урока занимающиеся внимательны, находятся в хорошем эмоциональном состоянии и достаточно «разогреты» в процессе предыдущей деятельности. Очевидно, в таких случаях в вводной части отпадает необходимость постановки соответствующих задач и применения специальных средств для их решения. И наоборот, если при проведении основной части внимание снизится, придется прибегнуть к средствам, типичным для вводной части [22, c.105].

Совершенно не обязательно также решать каждую задачу той или иной части урока порознь. Нередко бывает более целесообразно совместить несколько задач, если удается подобрать упражнения, позволяющие одновременно и одинаково хорошо решить все их. Например, беговое упражнение, игра, танцевальная комбинация вполне могут послужить и организации внимания, и постепенному усилению деятельности органов дыхания и кровообращения, и необходимому подъему эмоций.

Трехчастным делением урока не исчерпывается его построение, а определяются лишь наиболее крупные и своеобразные этапы проведения каждого занятия — его общая структура, или макроструктура. Это как бы первый уровень весьма обобщенного упорядочения занятия. Вторым, более существенным уровнем построения урока является определение последовательности упражнений в каждой его части и обеспечение оптимальных связей между ними, поскольку в своем влиянии на личность они взаимодействуют. Эффект каждого упражнения в какой-то мере предопределяется функциональными следами от предыдущих упражнений, и само оно тоже оставляет после себя след (последействие), влияющий на последующее или даже ряд последующих упражнений. Это влияние может быть и положительным, способствующим повышению эффективности очередного упражнения, и отрицательным, снижающим, даже сводящим на нет его эффективность. Вот почему так важно правильное распределение упражнений в каждой части урока.

Процесс определения последовательности упражнений всегда должен быть творческим, поскольку содержание конкретных уроков весьма многообразно, изменчиво и обусловлено разнообразными программными требованиями, особенностями и подготовленностью занимающихся, этапом учебно-воспитательной работы, природными и материально-техническими условиями занятий и многими другими факторами.

Например, упражнения, требующие сложного управления координацией движений и проявления ловкости, на первоначальных этапах учебно-воспитательного процесса рекомендуется давать в начале основной части урока. На этапе совершенствования в. целях развития способности управлять своими движениями в условиях высоких психофизических нагрузок и накапливающегося утомления, по-видимому, целесообразно постепенно перемещать такие упражнения все ближе к концу основной части [17, c.13].

Организация последовательности и взаимосвязи упражнений тоже не исчерпывает построения урока полностью, а является лишь промежуточным звеном в его упорядочении — мезоструктурой. Остается третий, решающий и самый трудный уровень структурной организации конкретного занятия. Это — определение взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся при решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения. Только с помощью детальной разработки этой части построения урока (образно ее можно назвать микроструктурой) можно достичь полной организации всего содержания занятий. Определение микроструктуры урока является, по существу, упорядочением методических намерений, методов и методических приемов, используемых педагогом и занимающимися в учебно-воспитательном процессе. Это решающее звено построения урока, поскольку оно непосредственно влияет на его содержание.

Известно, что даже при весьма удачном определении последовательности упражнений можно и не достичь желаемых результатов, если ошибочно построены действия педагога или занимающихся. Так, совсем не безразлично, покажет ли сначала педагог изучаемое движение, затем предложит выполнить, а потом детально объяснит его занимающимся, или же поступит наоборот. В первом случае он обеспечит привычное запечатление занимающимися готового образа этого движения, причем будет более или менее верно зафиксирована лишь его внешняя сторона. Выполнение движения будет носить в основном подражательный характер, из-за чего внимание мало коснется элементов техники. В случае удачного, по мнению занимающегося, воспроизведения показанного последующие объяснения педагога будут выслушаны поверхностно, а главное — «перекроются» уже запечатлевшимся, подкрепленным опытом выполнения, неглубоким представлением. Вместе с тем влияние учебной деятельности будет весьма ограниченным, усваиваемые знания — поверхностными, умения и навыки — технически несовершенными.

Во втором случае учебная деятельность окажется намного содержательнее, а ее результаты значительнее, потому что с самого начала будут исключены подражательные действия. Чтобы сформировать представление о задаваемом движении по слову, занимающимся придется больше напрячь внимание, охватить мысленно различные стороны и элементы техники этого движения, создать целостный образ силой своего воображения. Наблюдая затем образцовый показ, они извлекут из него значительно большую и более ценную информацию, а осмыслив ее, смогут лучше ее использовать для совершенствования изучаемого. Особенно же ценными будут высокая сознательность и интеллектуальная активность занимающихся в учебной работе, намного больший воспитательный эффект, главным образом в развитии мышления и воображения, инициативности и самостоятельности, воспитании творческих способностей и др.

Это не значит, однако, что целесообразен лишь второй подход. В зависимости от конкретных учебных и воспитательных задач, особенностей и состояния занимающихся, характера изучаемой техники, места и времени занятий и многих других факторов может оказаться наиболее целесообразным и первый подход, а чаще всего придется выбирать и даже создавать те или другие их варианты и сочетания.

К микроструктуре кроме упорядочения действий педагога и занимающихся относятся также многие вспомогательные действия — организация работы подгрупп, смена мест занятий, распределение учебного инвентаря и др.

**3. Подготовка учителя к уроку**

Успешное проведение уроков физического воспитания возможно только при условии серьезной подготовки к ним педагога. Даже высококвалифицированные педагоги не могут пренебрегать этим условием.

Для обеспечения достаточной готовности к предостоящей учебно-воспитательной работе необходимо: а) определить ее содержание, соответствующие организационные мероприятия, а также структуру занятия; б) составить конспект; в) привести себя в состояние готовности к работе (имеется в виду двигательная, речевая и другая предварительная подготовка); г) подготовить к предстоящим действиям своих помощников; д) подготовить места для занятия; е) проверить состояние оборудования, учебного инвентаря и др.

Определение содержания занятия является решающей стороной подготовки педагога к его проведению. Собственно воспитательно-образовательное содержание урока определяется путем разработки четких педагогических задач. Эти задачи должны быть предельно конкретными, точно определяющими влияние занятия на организм, усваиваемые знания, умения и навыки (или их элементы), желаемые изменения в поведении занимающихся и др. Как правило, эти задачи являются относительно узкими, частными, поскольку они должны предусматривать лишь то, что действительно может быть достигнуто в рамках конкретного урока.

Каждая такая задача решается с помощью определенных физических упражнений, совокупность которых составляет предметное содержание урока и определяет формы двигательной деятельности занимающихся. Отбор этих упражнений должен осуществляться очень вдумчиво, так как необходимо выбрать наиболее эффективные, вполне доступные занимающимся и применимые в данных условиях работы. Подбор материала упражнений нужно дополнить хорошо продуманной ориентировочной системой собственных действий организационно-методического и методического характера, направленных на руководство деятельностью занимающихся на уроке. Особенно важным в этой части подготовительной работы является выбор методов и методических приемов обучения и воспитания, а также определение нагрузок.

После определения содержания урока следует разработать его структуру, т. е. определить последовательность и взаимосвязь как упражнений, так и действий занимающихся и собственных действий. При этом может возникнуть необходимость в некоторых изменениях в содержании урока [6, c.167].

Такая подготовка к уроку осуществляется на основе намеченного на данный период плана учебно-воспитательной работы, но с учетом степени его выполнения, конкретного состояния занимающихся и условий проведения очередного занятия. При этом целесообразно вначале разработать основную часть урока, а затем уже, исходя из особенностей ее содержания и намеченных нагрузок, вводную и заключительную.

Результаты разработки содержания и структуры урока необходимо оформить в виде конспекта урока, в котором более или менее полно излагаются частные задачи работы, перечень соответствующих им упражнений и ориентировочные нагрузки, организационно-методические указания.

В заглавной части конспекта указывается номер занятия, дата его проведения, название группы занимающихся, ведущая или 2— 3 главные задачи. Далее указываются место занятия и необходимое учебно-техническое обеспечение его. Частные задачи (во второй графе) перечисляются в той последовательности, в какой они будут решаться, притом на одном уровне с названием соответствующих упражнений в третьей графе. Дозировка упражнений (в четвертой графе) должна обозначаться так, чтобы были видны и объем (число повторений, общая продолжительность, величина дистанции) и интенсивность усилий (темп, скорость, вес отягощений, размеры препятствий и т. п.), а также величина интервалов отдыха, если они намечаются между отдельными упражнениями или сериями упражнений. В пятой графе указываются намечаемое место и способы размещения и перемещения занимающихся, приемы распределения между ними мелкого учебного инвентаря, порядок и способы установки снарядов; определяется организация работы занимающихся, перечисляются методы и методические приемы обучения и воспитания; фиксируется, кого и как необходимо проверить для оценки знаний, умений, количественных достижений; отмечаются названия и характер домашних заданий и т. п. Последняя, шестая, графа при разработке конспекта не заполняется, так как предназначена для записи замечаний о выполнении намеченного после проведения урока [10, c.234].

Разработка столь подробного конспекта весьма трудоемка, но она обязательна для учащихся физкультурных учебных заведений, проходящих педагогическую практику, для каждого начинающего педагога; полезна она и для высококвалифицированного педагога в тех случаях, когда ему приходится готовиться к урокам, в каком-либо отношении новым для него или проводимым в целях демонстрации, иногда в связи с неудачами в работе.

В широкой педагогической практике удобно пользоваться менее подробными планами-конспектами, в которых формулируются только задачи (или же перечисляются намечаемые упражнения), а организационная и методическая стороны работы определяются лишь частично, в отношении наиболее ответственных моментов. Опытные педагоги могут ограничиваться краткими планами работы, в которых перечисляются только задачи (или упражнения) с ориентировочным определением нагрузки. Для сокращения записей и придания конспектам большей наглядности могут быть применены схематические рисунки упражнений, схемы расположения и взаимодействия занимающихся, условные обозначения и другие сокращения.

Никогда не следует механически пользоваться старыми конспектами в работе с новым составом занимающихся, так как не может быть совпадения особенностей и состояния занимающихся, условий проведения занятий и возможностей самого педагога. Старые конспекты (как и конспекты других педагогов) могут послужить лишь материалом для разработки новых, иначе работа неизбежно приобретет формальный характер и окажется недостаточно эффективной.

Важное место в подготовке к проведению очередного урока занимает собственно речевая и двигательная подготовка педагога, поскольку от нее во многом зависит успешное руководство работой занимающихся. В связи с этим необходимо проверить себя в произношении команд, в подсчете темпа движений; заранее сформулировать и запомнить определения, которые должны быть усвоены занимающимися; продумать изложение правил выполнения движений; определить содержание и форму предполагаемой беседы, рассказа игры, освещения спортивного события и т. п. При этом надо обратить внимание на образность изложения, интонацию голоса и другие речевые приемы.

Двигательная подготовка педагога к проведению урока сводится к пробному выполнению тех движений, действий, которые намечено демонстрировать занимающимся, а также приемов поддержки и страховки. При недостаточно правильном или неуверенном выполнении их необходимо специально поработать над ними, так как неуверенный и тем более неточный показ сыграет отрицательную роль в обучении и воспитании. К тому же и возможность прочувствовать свои движения очень полезна в методическом отношении.

Немаловажное значение в подготовке педагога к занятиям имеет его внешний облик. Костюм и обувь должны соответствовать условиям проведения занятий и выполняемым упражнениям, удовлетворять всем гигиеническим требованиям и свидетельствовать о хорошем эстетическом вкусе педагога. Необходимо отработать манеру держаться перед занимающимися, пользоваться жестом и др.

Подготовка к предстоящим занятиям помощников (групповодов, судей, дежурных и др.) чаще всего сводится к передаче или проверке тех знаний и умений организационно-методического характера, которыми им придется руководствоваться при выполнении своих обязанностей. Это, например, знание назначения упражнений и умение правильно выполнять их, знание ошибок, характерных для этих упражнений, и умение их исправлять, умение страховать и оказывать занимающимся физическую помощь, знание правил игры, требований к установке снарядов и т. д. Такая подготовка носит характер краткого инструктирования и осуществляется обычно непосредственно перед проведением занятия.

При подготовке мест занятий, оборудования и учебного инвентаря необходимо иметь в виду требования к материально-техническому обеспечении!) занятий. Особенно ответственной задачей является обеспечение безопасности занятий. Каждый раз необходимо проверять техническую исправность снарядов, мелкого спортивного инвентаря, состояние матов, мест приземления в секторах для прыжков, беговых дорожек, ограждения мест для метаний, обучения плаванию на открытой воде и т. п.

Под методами ведения урока понимаются способы организации учащихся на уроке для выполнения упражнений в соответствии с планом учителя. Основными способами, используемыми в начальных классах школы, являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

Фронтальный способ — упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя. Этим способом можно пользоваться при обучении большинству упражнений школьной программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками, игры, передвижение на лыжах и элементы лыжного строя).

Этот способ широко применяется в работе с учащимися всех начальных классов школы, особенно при ознакомлении с учебным материалом.

Поточный способ — учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, беспрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Например, при обучении упражнению в равновесии два-три потока могут быть при наличии двух-трех бревен или гимнастических скамеек и т. д.

Преимущество одного потока — в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений.

При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, а следовательно, и нагрузка. Поточный способ удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений с длинной скакалкой, в лазанье по скамейкам и гимнастической стенке, в перелезании, в равновесии, при опорных прыжках и прыжках в дли¬ну и в высоту, а также при спусках и подъемах на лыжах.

Разновидностью поточного способа будет поочередное выполнение нескольких различных упражнений. Например, вначале ученики идут по скамейке, а затем перелезают через бревно, далее прыгают через планку. Такая поточная линия не дает возможности учителю наблюдать за выполнением школьниками всех упражнений, поэтому он будет находиться там, где его присутствие наиболее необходимо.

Поточный способ чаще всего применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Посменный способ состоит в том, что все учащиеся на уроке распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений. В каждой из смен столько учеников, сколько могут одновременно сделать упражнение. Во время занятий одной смены остальные наблюдают за своими товарищами. Например, если в зале 10 пролетов гимнастической стенки, а в классе тридцать учащихся, то образуется три смены для выполнения упражнений в лазанье или на осанку, и т. д.

Посменный способ обычно применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях. При посменном способе учитель имеет возможность лучше наблюдать за работой учащихся.

Групповой способ состоит в том, что учащиеся распределяются на группы, каждая группа по заданию учителя занимается самостоятельно. К такому способу прибегают в основной части урока в тех случаях, когда для занятий одним видом упражнений не хватает оборудования и инвентаря. Поэтому, чтобы рациональнее использовать время, изучаются одновременно два-три вида упражнений. Группы через определенный промежуток времени меняются местами, для того чтобы за время, отведенное на основную часть урока, все успели выполнить задание учителя.

В каждой группе назначается старший, который наблюдает за детьми во время занятий.

Деление на группы чаще всего проводится путем расчета по два, по три или перестроением из колонны по одному в колонну по два, по три последовательными поворотами. Возможно деление на группы, в основе которых будут пионерские звенья [23, c.77].

На уроке группы располагаются так, чтобы одна группа не мешала другой.

Групповой способ может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный способ заключается в том, что каждый учащийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Такой способ применяется в учетных уроках. Он позволяет учителю после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

В учебной работе с учащимися старших классов, кроме методов, указанных выше, применяется метод круговой тренировки. Сущность этого метода состоит в том, что учащиеся в определенный момент урока распределяются на несколько групп, по 4—8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу учителя начинают самостоятельно выполнять упражнения. По истечении определенного времени (30—40 с) учитель подает новый сигнал, по которому учащиеся организованно переходят к другому снаряду или месту занятий. Так продолжается до тех пор, пока все учащиеся позанимаются всеми упражнениями, предусмотренными планом урока. Круговым такой метод называется потому, что учащиеся, переходя от одного снаряда к другому и выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. Нередко и снаряды или места занятий располагаются в зале или на площадке по кругу. А тренировкой такой метод называют потому, что основная целенаправленность этого метода состоит в повышении уровня развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся, что может быть достигнуто путем многократного повторения упражнений, в определенной последовательности, в произвольном и заданном темпе, в течение определенного времени или определенное количество раз.

В процессе методически правильного обучения учащихся начальных классов физическим упражнениям обеспечивается не только овладение ими необходимыми двигательными умениями и навыками, но и развитие физических качеств до уровня, требуемого для их возраста.Поэтому нет необходимости в применении метода круговой тренировки при проведении занятий с младшими школьниками.

Методы ведения урока зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных методов разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

**3.1 Способы организации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке**

Под методами ведения урока понимаются способы организации учащихся на уроке для выполнения упражнений в соответствии с планом учителя. Основными способами, используемыми в школах, являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

Фронтальный способ — упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя. Этим способом можно пользоваться при обучении большинству упражнений школьной программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками, игры, передвижение на лыжах и элементы лыжного строя).

Этот способ широко применяется в работе с учащимися всех начальных классов школы, особенно при ознакомлении с учебным материалом.

Поточный способ — учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, беспрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Например, при обучении упражнению в равновесии два-три потока могут быть при наличии двух-трех бревен или гимнастических скамеек и т. д.

Преимущество одного потока — в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений.

При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, а следовательно, и нагрузка. Поточный способ удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений с длинной скакалкой, в лазанье по скамейкам и гимнастической стенке, в перелезании, в равновесии, при опорных прыжках и прыжках в длину и в высоту, а также при спусках и подъемах на лыжах.

Разновидностью поточного способа будет поочередное выполнение нескольких различных упражнений. Например, вначале ученики идут по скамейке, а затем перелезают через бревно, далее прыгают через планку. Такая поточная линия не дает возможности учителю наблюдать за выполнением школьниками всех упражнений, поэтому он будет находиться там, где его присутствие наиболее необходимо.

Поточный способ чаще всего применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Посменный способ состоит в том, что все учащиеся на уроке распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений. В каждой из смен столько учеников, сколько могут одновременно сделать упражнение. Во время занятий одной смены остальные наблюдают за своими товарищами. Например, если в зале 10 пролетов гимнастической стенки, а в классе тридцать учащихся, то образуется три смены для выполнения упражнений в лазанье или на осанку, и т. д.

Посменный способ обычно применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях. При посменном способе учитель имеет возможность лучше наблюдать за работой учащихся.

Групповой способ состоит в том, что учащиеся распределяются на группы, каждая группа по заданию учителя занимается самостоятельно. К такому способу прибегают в основной части урока в тех случаях, когда для занятий одним видом упражнений не хватает оборудования и инвентаря. Поэтому, чтобы рациональнее использовать время, изучаются одновременно два-три вида упражнений. Группы через определенный промежуток времени меняются местами, для того чтобы за время, отведенное на основную часть урока, все успели выполнить задание учителя.

В каждой группе назначается старший, который наблюдает за детьми во время занятий.

Деление на группы чаще всего проводится путем расчета по два, по три или перестроением из колонны по одному в колонну по два, по три последовательными поворотами. Возможно деление на группы, в основе которых будут пионерские звенья.

На уроке группы располагаются так, чтобы одна группа не мешала другой.

Групповой способ может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный способ заключается в том, что каждый учащийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Такой способ применяется в учетных уроках. Он позволяет учителю после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

В учебной работе с учащимися старших классов, кроме методов, указанных выше, применяется метод круговой тренировки. Сущность этого метода состоит в том, что учащиеся в определенный момент урока распределяются на несколько групп, по 4—8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу учителя начинают самостоятельно выполнять упражнения. По истечении определенного времени (30—40 с) учитель подает новый сигнал, по которому учащиеся организованно переходят к другому снаряду или месту занятий. Так продолжается до тех пор, пока все учащиеся позанимаются всеми упражнениями, предусмотренными планом урока. Круговым такой метод называется потому, что учащиеся, переходя от одного снаряда к другому и выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. Нередко и снаряды или места занятий располагаются в зале или на площадке по кругу. А тренировкой такой метод называют потому, что основная целенаправленность этого метода состоит в повышении уровня развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся, что может быть достигнуто путем многократного повторения упражнений, в определенной последовательности, в произвольном и заданном темпе, в течение определенного времени или определенное количество раз.

В процессе методически правильного обучения учащихся начальных классов физическим упражнениям обеспечивается не только овладение ими необходимыми двигательными умениями и навыками, но и развитие физических качеств до уровня, требуемого для их возраста.

Поэтому нет необходимости в применении метода круговой тренировки при проведении занятий с младшими школьниками.

Методы ведения урока зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных методов разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

**3.2 Нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания**

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое всем процессом урока и физическими упражнениями.

Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т.е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения.

Все физические упражнения оказывают влияние на организм занимающихся — дни более, другие менее сильное. Урок, состоящий из большого количества упражнений, дает и большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на уроках может быть различной, и учитель обязан ее регулировать. Нельзя допускать перегрузки учеников. Это может вызвать утомление и отразиться на их работоспособности. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние физических упражнений на организм будет недостаточным.

Учителю на каждом уроке следует добиваться достаточной физической нагрузки на организм занимающихся, что параллельно с решением образовательных задач обеспечит необходимые улучшения функциональной деятельности организма. Для этого нужно умело пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся. Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся: измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследования составов крови и др. Из указанных способов учитель чаще всего может использовать измерения пульса [13, c.87].

Примером простого способа определения влияния физической нагрузки может быть следующий.

До начала бега, ходьбы в чередовании с бегом, преодоления полосы препятствий или других упражнений у ученика измеряется пульс. Затем проводятся упражнения, после чего вновь измеряется пульс (два-три раза на протяжении 2-3 мин.). Показатели пульса до упражнения и после него сравниваются. Если пульс, как правило, учащенный, в течении 3 мин. не приходит к показателям, которые были до упражнений, или становятся более редким, то это рассматривается как неблагоприятный сигнал, свидетельствующий о большой нагрузке или об отклонениях в деятельности сердечно-сосудистой системы данного ученика. И то и другое должно привлечь серьезное внимание учителя.

Учитель ведет постоянное наблюдение за самочувствием учащихся.

Существует много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: дрожание рук и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, побледнение лица, вялость, ухудшение качества выполнения упражнений, жалобы учащихся на чувство усталости и т.п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают учителя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить.

Физическую нагрузку учитель определяет заранее, при составлении плана урока, а в процессе урока в соответствии с наблюдениями вносит некоторые поправки. При этом надо стремиться к тому, чтобы нарастание нагрузки было по возможности постепенным. Наибольшая нагрузка, как правило, должна даваться в середине основной части урока.

Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся. Поэтому, составляя урок и определяя физическую нагрузку, надо учитывать, что новые и трудные упражнения, игры с большой подвижностью, упражнения, требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки учащихся, надо чередовать трудные упражнения с мене трудными, а знакомые с незнакомыми.

Трудностью в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различную физическую подготовку. В практической работе надо ориентироваться на детей со средней физической подготовкой [15, c.94].

Более сильным ученикам следует давать индивидуальные занятия, предлагая им дополнительные упражнения, а ослабленных детей внимательно оберегать от перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

Физическая нагрузка на уроке регулируется:

а) изменением количества упражнений и игр;

б) различным количеством повторений упражнений;

в) увеличением или уменьшением времени, отводимого на выполнение упражнений;

г) применением различного темпа выполнения;

д) увеличением или уменьшением амплитуды движений;

е) осложнением или упрощением выполнения упражнений;

ж) применением в упражнениях различных предметов.

**Заключение**

Выполнив данный курсовой проект, можно сделать следующие выводы:

1 Понятия «содержание урока физической культуры» многообразно. Оно составляет определенный набор физических упражнений, деятельность учащихся, работу учителя и результата, отражающая эту работу. Все элементы содержания урока должны быть спроектированы учителем в процессе построения урока. Основой для построения урока являются биологические закономерности функционирования организма, определяющая его работоспособность, и логика развертывания учебно-воспитательного процесса. Большому разнообразию контингента занимающихся, программ, условий проведения занятий и многих других факторов соответствует и огромное разнообразие содержания и формы занятий физическими упражнениями, в частности урока. Чтобы правильно ориентироваться в этом разнообразии, правильно планировать уроки и умело выделять главное при разработке содержания и структуре очередных занятий, необходимо опираться на обоснованную классификацию урока.

В системе физического воспитания все урочные занятия подразделяются прежде всего в соответствии с общей направленностью процесса физического воспитания на пять основных типов – уроки общего физического воспитания (в школе они называются уроками физической культуры), спортивной тренировки, прикладной физической подготовке, лечебной и методической.

Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям: иметь определенные задачи; быть правильно методически построенным; быть последовательным продолжением предыдущих занятий, должен в значительной степени предусматривать задачи содержания следующего очередного урока; быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности; содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки; правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня; носить воспитывающий характер.

2 Структура урока физической культуры включает в себя три части: подготовительная, основную, заключительную. Каждая из них имеет свое обоснование и содействует решению задач урока. Назначение подготовительной части заключается в организации учащихся, активизация их внимания, подготовке организма к физическим нагрузкам

Решение наиболее сложных задач урока осуществляется в его основной части. Здесь проводятся обучение новым двигательным действиям, повторение закрепление пройденного учебного материала, воспитание физических качеств и развитие способностей.

Заключительная часть урока имеет цель восстановления функциональной активности организма школьников и обеспечение перехода их от возбужденного состояния к более спокойному и уравновешенному. Здесь используют относительно спокойные, мало интенсивные упражнения. Затем учитель подводит итоги дает домашнее задание.

3 Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное: решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся любого возраста и полового различия.

**Список использованных источников**

1. Барышников Ю.А. Уроки физической культуры в 7 – 8 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др. – М.: Просвещение, 1986.

2. Барышников Ю.А. Уроки физической культуры в 9 – 10 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водянникова и др. – М.: Просвещение, 1987.

3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.

4. Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста (медико-биологические основы) / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

5. Деркач А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980.

7. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

8. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе: методика уроков в 9 – 10 классах. – М.: Просвещение, 1992.

9. Куколевский Г.М. Физическое совершенствование. – М.: Медицина, 1987.

10. Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания школьников / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский. – М.: Просвещение, 2001.

11. Мишин Б.И. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности. – М.: Астрель, 2002.

12. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2002.