

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Умение методически грамотно составлять конспект и на основе его проводить урок физической культуры - является одним из основных требований, предъявляемых к практиканту. С методикой составления конспекта студенты знакомятся в ходе занятий по практическим дисциплинам, а также на дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта». Напомним лишь некоторые принципиальные моменты.

1. Структура урока (наиболее оптимальное сочетание):

Подготовительная часть	- 12 минут (25-30% урока)
Основная часть	- 28 минут (60-65% урока)
Заключительная часть	- 5 минут (5-10% урока)

Время, отводимое для решения задач основной части урока, варьируется в связи со сложностью задач.

2. Обязательное содержание «шапки» конспекта

Возраст контингента (класс).

Основные задачи, решаемые в процессе урока

1. образовательные,
2. воспитательные,
3. оздоровительные.



Задачи урока необходимо формулировать грамотно, исходя из планирования учебного материала:

Образовательная задача (единственная или несколько, если того требует план урока) является основной и формулируется в отглагольной форме (как бы отвечая на вопрос: что делать? Например: обучать, повторять, закреплять, совершенствовать, учить и т.п.)

Воспитательная и оздоровительная задачи являются вспомогательными и связаны с воспитанием личностных качеств и развитием различных способностей (Например: воспитывать, содействовать воспитанию, развивать и т.п.)

Место и время проведения; где и когда проводится урок.

Инвентарь – (записать необходимый спортивный инвентарь, который будет применяться на уроке)

Конспект составил: (ФИО) проводящего.

Конспект проверил: (ФИО) преподавателя / методиста бригады

3. Последовательность записи подготовительной части урока:

1. Построение сообщение задач урока.
2. Строевые упражнения, перестроения.
3. Разновидности передвижений: (шагом..., бегом ...).
- 4.ОРУ (на месте, с мячом)

Например:

- 1) И.п. – основная стойка
 1. – правую влево на носок, руки вверх
 2. – И.п.
 - 3-4 – тоже в право.

5. Эстафеты, подвижные игры

4. Последовательность записи основной части урока:

Образовательные задачи записываются в определённой последовательности

1. Обучать (учить)
2. Повторять, закреплять, совершенствовать. (если задачи схожи по смыслу или есть необходимость сначала повторить, а затем совершенствовать, задачи меняются местами)
3. В конце основной части урока применяются подвижные игры, эстафеты подводящие к видам спорта для закрепления навыков выполнения двигательных действий и развития специальных двигательных качеств.

5. Последовательность записи заключительной части урока:

1. Необходимо подобрать специальные упражнения:
 - Строевые упражнения, на внимание,
 - Упражнения на восстановление дыхания, гибкость,
 - Подвижные игры низкой интенсивности.
2. Построение, подведение итогов.
3. Домашнее задание

6. Вопрос записи дозировки и последовательность выполнения видов упражнений допускается:

Применение записи в: минутах 10', секундах 30'', метрах (20 метров).

Дозировка повторов ОРУ:

- 8 – 12 раз при счёте на 1-4;
- 4 раза при счёте на 1- 4,5 - 8

Последовательность записи ОРУ:

1. Упражнение на осанку;
2. Упражнение общего воздействия (повороты, наклоны)
3. Упражнение для рук
4. Упражнение для туловища;
5. Упражнение для ног
6. Упражнение для развития координации
7. Упражнение для развитие силы
8. Упражнение для развитие гибкости
9. Упражнение для развитие прыгучести (разновидности прыжков на месте и в движении)
10. Упражнение на осанку.

7. Вопрос записи методических указаний:

- соблюдение записи в соответствии требований гимнастической терминологии (рекомендуется):

1. направленность (для мышц рук)
2. плоскость показа (анфас, профиль)
3. методические указания - контроль за правильностью выполнения с указанием на ошибки и пути их исправления.