

Методы и приёмы построения уроков физической культуры и внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС

как обязательный компонент реализации ФГОС на примере пособий издательства «Просвещение»

**Селякова Анна Евгеньевна,
учитель физической культуры
МБОУ СШ № 2 г. Дзержинска**

12 ноября 2018 г.



Цель семинара:

- Охарактеризовать формы организации образовательного процесса по физической культуре в соответствии с ФГОС;
- показать работу с учебными пособиями издательства «Просвещение»;
- поделиться опытом работы.

Основные формы организации ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ в школе

* *Уроки физической культуры*



Внеклассные формы:

- * Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
- * Спортивные соревнования и праздники
- * Занятия в спортивных секциях и кружках
- * *Самостоятельные занятия спортивными упражнениями*

Уроки физической культуры - основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета

Типы уроков:

- * Уроки с образовательно-познавательной направленностью
- * Уроки с образовательно-обучающей направленностью
- * Уроки с образовательно-тренировочной направленностью

Уроки с образовательно-познавательной направленностью

- * Дают знания о физкультуре и спорте.
- * Дают знания, навыки и умения по проведению самостоятельных занятий:
 - способы и правила их организации,
 - их планирование, проведение и контроль.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью



Особенность и новизна:

- * Использование учебников по физической культуре
- * Использование неспецифических дидактических материалов (карточки, тесты множественного выбора и т.д.)
- * Освоение двигательного компонента урока в классной комнате или образовательного компонента в спортивном зале



Уроки с образовательно-познавательной направленностью

Структура урока

* Подготовительная часть

Двигательные упражнения общеразвивающего характера (повышение работоспособности, памяти, внимания)

* Основная часть

Образовательный компонент		Разминка	Двигательный компонент	
Учебные знания	Новые способы физкультурной деятельности	<i>Соответствует задачам двигательного компонента</i>	Обучение двигательной деятельности	Развитие физических качеств

Уроки с образовательно-обучающей направленностью



- * Используются для обучения **практическому материалу** в разделе «Физическое совершенствование» (лёгкая атлетика и др.)
- * Образовательный компонент ограничен **только знаниями о предмете обучения** (названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.)
- * Решают несколько задач (**комплексные уроки**)

Уроки с образовательно-обучающей направленностью

Особенности планирования этого типа уроков

- * Задачи урока отражают поэтапное формирование двигательного навыка (начальное обучение, разучивание и закрепление, совершенствование)
- * Динамика нагрузки учитывает постепенное нарастание утомления
- * Развитие физических качеств осуществляется после решения задач обучения (после формирования двигательного навыка)
- * Последовательность развития физических качеств:
 - гибкость, координация движений, быстрота
 - сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности)
 - выносливость (общая и специальная)



Уроки с образовательно-тренировочной направленностью



- * Используются для **развития физических качеств**
- * Проводятся как **целевые уроки**
- * Планируются по принципам **спортивной тренировки**:
 - определённое соотношение тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке
 - постепенное нарастание величины физической нагрузки в основной части урока
 - основные режимы нагрузки: развивающий (пульс до 160 уд./мин) и тренирующий (пульс свыше 160 уд./мин)
 - индивидуальный подбор учебных заданий для самостоятельного выполнения учащимися на основе контроля пульса и самочувствия

План - конспект урока по физической культуре в 7-а классе

Тема урока: Тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта.

Цель урока: Развитие физических качеств (координация и быстрота) в ходе тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, развитие выносливости.

Задачи:

Обучающая – научить контролировать величину физической нагрузки по частоте сердечных сокращений;

Развивающая – обогатить двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;

Воспитательная – научить оценивать индивидуальные достижения, что способствует созданию ситуации успеха, повышает самооценку и уверенность в себе, подталкивает к стремлению к самосовершенствованию, формированию положительных характеристик личности.

Тип урока: урок с образовательно – тренировочной направленностью

Формы работы учащихся: коллективная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: секундомер, свисток, ориентиры, бланки для записи результатов контроля физического состояния, «лесенка скорости».

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты
- Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений. - Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	- Владение навыками бега различными способами, в различных внешних условиях. - Применение беговых упражнений для развития физических качеств.	• Регулятивные - Планирование: установление последовательности действий в соответствии с установленной целью. - Коррекция: умение внести изменения в выполнение задания в случае несоответствия с эталоном; умение выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. - Оценка: оценивание своего выполнения тестового упражнения; - Саморегуляция: способность преодолевать возникшие препятствия • Познавательные - Использование способов наблюдения за показателями индивидуального физического здоровья при организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. - Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. • Коммуникативные - Умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Внеурочная деятельность в рамках спортивно-оздоровительной направленности

- * Школьный спортивный клуб
- * ОДО «Общая физическая подготовка»
- * Участие в спортивных мероприятиях различных уровней
- * Сдача норм ГТО
- * Волонтерское движение





































СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ