Областное государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

«Смоленская академия профессионального образования»

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТА УРОКА (учебно-тренировочного занятия)

# ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И ИВС.

Смоленск

2015

Методические рекомендации по составлению конспекта урока (учебно-тренировочного занятия) по спортивным играм и ИВС обучающихся по специальности 050141 "Физическая культура" разработаны на основе программы междисциплинарного курса "Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов".

Организация разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Смоленская академия профессионального образования"

Разработчик: Вишневский Е.Г., руководитель физического воспитания

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено научно-методическим советом ОГБПОУ СмолАПО

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Содержание

Пояснительная записка...........................................................................................4

1. Основные требования к составлению конспекта урока (учебно-тренировочного занятия)........................................................................................5

2. Последовательность составления конспекта....................................................6

**Пояснительная записка**

Конспект урока (учебно-тренировочного занятия) является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Конспект урока (учебно-тренировочного занятия) разрабатывается на основе календарно-тематического плана и итогов предыдущего урока (занятия). Необходимо учитывать сложность освоения нового материала, состав занимающихся, уровень подготовленности, условия мест занятий. Намечается план предстоящего урока: задачи, основные виды упражнений, порядок организации. После разрабатывается подробный конспект урока (учебно-тренировочного занятия).

 Работа над конспектом начинается с определения и формулировки задач урока. На каждый урок(занятие) ставится три задачи: образовательная, оздоровительная и воспитательная. Задачи должны быть конкретными и реальными, т.е. точно определять все, что намечено достигнуть, и может быть достигнуто именно на данном уроке.

**Основные требования к составлению конспекта.**

В профессионально грамотно составленном конспекте, разработанном студентом, должно быть отражено:

1. Сформулированы основные (частные) задачи урока.
2. Разработано полное содержание всех трёх частей урока с выделением основных (целевых), подготовительных и подводящих физических упражнений, в совокупности направленных на решение поставленных задач.
3. Определена нагрузка по каждому используемому физическому упражнению (или их комплексу) и заданию.
4. Обозначены методы и методические приёмы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.
5. Указаны методы организации занимающихся (фронтальный, групповой, и т.п.), а также способы построений, перестроений, смены мест занятий.
6. Отмечены приёмы страховки, помощи и другие необходимые для проведения урока организационно-методические действия, а также оборудование и инвентарь.

Все вышеперечисленные пункты являются типичными для современного урока (учебно-тренировочного занятия), поэтому они должны быть тщательно продуманы, осмыслены и отражены в конспекте, особенно на этапе овладения методикой его разработки.

Необходимо обратить внимание, что объединяющим фактором являются конкретные **задачи** урока. Всё остальное должно направляться и максимально соответствовать оптимальному их решению.

**Последовательность составления конспекта.**

Прежде всего, рассмотрим как формулируются задачи на предстоящий урок. В исходном варианте они уже обозначены в тематическом планировании, в последовательности обучения и совершенствования основным техническим и тактическим действиям. Сформулированные задачи необходимо уточнить и конкретизировать с обязательным учётом результатов предыдущего занятия и определить последовательность их решения. Формулировка конкретных задач урока, связанных с процессом обучения двигательному действию, зависит полностью от этапа обучения. Поэтому корректными будут следующие формулировки: «ознакомление», «разучивание», «совершенствование», далее указывается то двигательное действие, которое осваивается. Желательно также обозначить уровень овладения техникой выполнения движения, например: «добиться выполнения двигательного действия в общих чертах», « исключить ошибки в той или иной фазе», «выполнить упражнение на результат» и т.п.

При формулировке задач, ориентированных на развитие физических способностей, определяющим будет термин – развитие. Затем указывается то физическое качество, которое подлежит развитию, а также обязательно обозначается средство (физическое упражнение или комплекс упражнений), с помощью которого решается поставленная задача, например: « содействие развитию силы рук и плечевого пояса при подтягивании на высокой перекладине (до отказа)». Формулировка оздоровительных и собственно воспитательных задач также должна фиксировать три отмеченных выше момента, например: «формирование правильной осанки при ходьбе (беге); «воспитание чувства коллективизма во время подвижной игры «Мяч капитану».

Исключение при постановке задач урока хотя бы одного из этих моментов делают задачу неопределённой, неконкретной и формальной.

Число задач в одном уроке определяется возможностью их решения. Практика показывает, что оптимально планировать 2-3 задачи, из них одна -две задачи на обучение двигательным действиям и одно – на развитие физических способностей. Для воспитания физических способностей целесообразно на уроке спортивных игр и ИВС отводить время в подготовительной части. Собственно воспитательные и некоторые оздоровительные задачи могут реализовываться в любой части урока, но чаще всего они реализуются параллельно в процессе решения специфических задач физического воспитания. Поэтому для их решения время специально не выделяется, но ставить в конспекте подобные задачи и добиваться их решения необходимо.

Кроме этого, современные программы по физическому воспитанию предусматривают повышение его образовательной направленности. Поэтому необходимо, кроме прочего, целесообразно систематически планировать сообщение специальных физкультурных знаний, формирование методических умений.

Следующий этап разработки конспекта – детальная разработка содержания основной части, в которой должны решаться конкретные специфические задачи урока. Для этого тщательно подбираются основные и вспомогательные (подготовительные и подводящие) физические упражнения по каждой поставленной задаче. При этом для всех упражнений определяется соответствующая нагрузка (число повторений, затраты времени, темп или скорость выполнения, интервалы отдыха ит.п.). Следующий шаг в разработке конспекта – составление комплекса физических упражнений для подготовительной части урока и определение нагрузки для каждого общеразвивающего упражнения (количество упражнений или продолжительность выполнения в показателях времени). Причём вначале подбираются упражнения специальной, а затем общей разминки. Такая последовательность обусловлена тем, что конкретные задачи, как правило, решаются в основной части урока, следовательно, организм занимающихся необходимо подготовить с помощью специально-подготовительных упражнений. Определив специальные упражнения, круг которых все же ограничен, подбираются общеразвивающие упражнения наиболее целесообразные с точки зрения обеспечения требований всестороннего физического развития. Принцип всесторонности должен выдерживаться на каждом уроке (спортивной тренировке).

Средствами подготовительной части урока могут быть различные разновидности ходьбы и бега, ОРУ (общеразвивающие упражнения): без предмета или с предметами (гимнастические палки, мячи, скакалки, гантели, скамейки), на месте или в движении, в парах, у гимнастической стенки и др.

При записи ОРУ соблюдается гимнастическая терминология. Число упражнений в комплексе не должно превышать 8-10. Каждое из них выполняется от 4 до 8-12 раз.

Рекомендуемая схема комплекса ОРУ с точки зрения принципа постепенного наращивания нагрузки может выглядеть примерно так:

Упражнения на внимание, потягивание (с акцентом на соответствие с ритмом дыхания);

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения преимущественно для мышц туловища (наклоны, сгибания, разгибания, круговые вращения);

Упражнения преимущественно для мышц ног (махи, выпады, приседания, прыжки, бег).

Заканчивается комплекс ОРУ ходьбой на месте или в движении с выполнением упражнений на восстановление дыхания и на внимание.

Еще один этап в разработке конспекта связан с определением содержания заключительной части урока. В этой части обязательно должны планироваться физические упражнения умеренной интенсивности для приведения организма учащихся в оптимальное состояние для последующей деятельности. Такими средствами могут быть медленный бег, чередующийся с ходьбой, ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на внимание, различные виды фигурной маршировки и т.п. Кроме этого, содержанием заключительной части могут быть такие типичные для урока физической культуры компоненты, как уборка мест занятий, краткий анализ урока, сообщение домашнего задания и организованный уход из зала.

По окончании разработки содержания всех частей урока предполагается уточнение нагрузки по разделам содержания и частям урока. Уточнение величины нагрузки по каждому упражнению, разделу и части урока отмечаются в графе «дозировка упражнений». Продолжительность частей урока и основных разделов выражается временем в минутах; отдельные упражнения - разными способами: количеством повторений, преодолённым расстоянием, весом отягощений, числом подходов к снаряду и т.п. При её определении важно последовательно выдерживать требования структурного построения урока и его основного принципа – постепенного наращивания нагрузки с её снижением к концу занятия. Поэтому отсутствие в заключительной части двигательного компонента, а тем более самой этой части, что часто встречается на практике, считается как грубое нарушение физиологической и педагогической закономерностей построения занятия.

Заключительный этап разработки конспекта состоит в определении и записи в графе «Организационно-методические указания» наиболее важных указаний по тем разделам, отдельным заданиям и конкретным упражнениям, которые требуют соответствующего внимания учащихся и преподавателя.

К типично-организационным указаниям можно отнести: способы построения занятия (групповой, фронтальный, поточный, др.) приёмы распределения учащихся по отделениям, раздачи инвентаря, порядок выполнения упражнений, организацию страховки и помощи, подготовку и уборку мест занятий. Все эти моменты реализуются разными способами и приёмами, которые и необходимо отметить в данной графе.

К собственно-методическим указаниям относятся: методы и методические приёмы обучения движениям и воспитания физических качеств, приёмы исправления ошибок в технике, указания по нагрузке (темпу, ритму, амплитуде и др.), способы сообщения знаний, активизации внимания, приёмы регулирования эмоционального состояния учащихся, оценка успеваемости и др.

Выполнив все вышеназванные шаги, в заключении еще раз внимательно вновь просмотреть конспект, обозначить дату и место проведения урока, оборудование, инвентарь, учебные пособия.