Методические рекомендации для учителя физической культуры.

Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе.

Под планированием понимают систему заранее разработанных на определенный период организационных и методических мероприятий обеспечивающих успешное решение поставленных задач.

Планирование предвосхищает работу, позволяет наметить эффективные пути и средства к решению поставленных задач.

Планирование зависит от субъективных и объективных факторов.

К субъективным факторам относятся:

- Уровень профессионального мастерства педагога
- Владение навыками и умениями в составлении документации.

К объективным факторам относятся:

- Уровень физической подготовленности занимающихся
- Сезонно-климатические условия
- Материальная база
- Традиции школы и т.д.

Система документов планирования учебной работы по физической культуре

1. Базисный учебный план общеобразовательной школы
2. Региональный образовательный стандарт по физическому воспитанию
3. Программа по физическому воспитанию
4. Учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)
5. Годовой план-график учебного процесса по физической культуре
6. Рабочий план на четверть

7. План-конспект урока.

Каждый из документов планирования должен отвечать следующим требованиям:

- Целеустремленность
- Преемственность
- Реальность
- Конкретность
- Наглядность

Также необходимо соблюдать основные дидактические принципы:

- Доступность, прочность
- Систематичность, последовательность
- Наглядность и т.д.

Целеустремленность достигается за счет указания в каждом документе или цели или задач или требований к учащимся и т.д.

Преемственность заключается в тесной взаимосвязи между предыдущим и последующим документом.

Реальность достигается за счет детального учета всех условий работы (подготовленности учащихся, материальной базы, сезонно-климатических условий и т.д.).

Конкретность планирования выражается в четком определении этапа обучения, его задач и соответствия этим задачам подобранных средств. Из большего числа упражнений необходимо выбрать наиболее ценные, обеспечивающие максимальный педагогический эффект.

Наглядность достигается за счет строго соблюдения формы каждого документа.

Базисный учебный план школы это документ обязательный для всех школ государства.

В этом документе определено:

- Предметы, изучаемые в школе
- Количество часов в неделю отводимое на каждый предмет
- Последовательность изучения предметов
- Начало и окончание учебного года
- Экзамены и сроки их проведения
- Наполняемость классов и порядок деления на подгруппы.

Из этого документа следует, что:

- Физическая культура – это равноправный предмет
- На физическую культуру отводится по 3 часа в неделю в каждом классе
- В учебном году на физическую культуру отводится 102 часа.

Учебный план по физическому воспитанию («сетка часов»)

Находится в программе по физическому воспитанию.

В этом документе определено:

- Разделы программы (гимнастика, л\атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и т.д.)
- Количество часов отводимых на каждый раздел программы в каждом классе на учебный год
- Последовательность изучения разделов

(см. приложение «Сетка часов»).

Программа по физическому воспитанию

Содержание:

- Задачи и содержание урочных и внеурочных форм занятий
- Объем и содержание теоретических сведений и практических умений и навыков для каждого класса
- Требования к учащимся и учебные нормативы по классам

В объяснительной записке указано:

- Цель и задачи физического воспитания обучающихся
- Дана краткая характеристика всех урочных и внеурочных форм занятий

- Приводится сетка часов
- Даны методические рекомендации и указания по планированию материала, проведению уроков, ведению учета результатов.

Годовой план-график учебного процесса по физической культуре

Составляется самостоятельно учителем физической культуры для каждой параллели классов на основе сетки часов и программы по физической культуре.

В этом документе определено:

- Количество четвертей и уроков в учебном году
- Разделы программы и количество часов отводимых на каждый из них в году, четверти, недели
- Последовательность изучения разделов.

Последовательность составления графика.

1. Вычертить форму графика
2. Выписать из сетки часов изучаемые разделы программы и количество часов на год
3. Распределить указанные разделы программы по четвертям и урокам с учетом следующих требований:

- График должен быть реальным, что достигается за счет учета

сезонно-климатических условий, наличие материальной базы и

инвентаря

- Преемственность графика достигается за счет соответствия часов и изучаемых разделов в сетке часов и графике
- Систематичность достигается за счет того, что надо стремиться по возможности к компактному изучению материала, к обязательному учету положительного переноса навыков.

Рабочий план на четверть

Составляется самостоятельно учителем физической культуры на основе образовательного стандарта, графика учебного процесса, программы по физическому воспитанию.

В этом документе определено:

- Количество уроков в четверти
- Задачи на четверть
- Учебные нормативы
- Объем и содержание теоретических сведений, практических умений и навыков на четверть, каждый урок, каждую часть урока.
- Рациональное количество уроков и их система необходимая для овладения каждым конкретным движением, каждым физическим качеством
- Сроки проведения и материал для итогового учета успеваемости.

Последовательность составления рабочего плана на четверть.

Условно составление рабочего плана можно разделить на три этапа:

- Составление «шапки» рабочего плана
- Определение содержания материала по частям урока
- Распределение материала по урокам.

1 этап:

1. Заранее вычертить форму учебного плана
2. Указать количество уроков в четверти всего и отдельно по указанным разделам
3. Определить задачи на четверть:

- Изучить теоретические сведения
- Выполнить зачетные комбинации – составляется самостоятельно учителем на основе программного материала
- Выполнить учебные нормативы.

2 этап – определение содержания материала.

1. начинать с основной части
2. дать заголовок раздела, назвать снаряды, указать упражнения для мальчиков
3. под названием каждого снаряда перечислить элементы , изучаемые в четверти.

Для этого:

- разбить зачетные комбинации по элементам (связкам)
- выписать из программы недостающие элементы
- додумать самостоятельно специально-подготовительные и подводящие упражнения
- в конце указывается «зачетная комбинация» (не расписывается)

4. аналогичным образом расписать комбинацию для девочек
5. расписать другие разделы программы, изучаемые в четверти
6. Дать заголовок: «Развитие двигательных качеств» и перечислить те качества, над развитием которых надо работать в четверти.

Заключительная часть.

Средства этой части подбираются самостоятельно в соответствии с видом, типом урока и характером работы в основной части и выглядят следующим образом:

1. Упражнения:

- на осанку,
- на дыхание,
- на расслабление.
- на внимание

2. подвижные игры малой интенсивности

3. танцевальные упражнения и движения

4. домашнее задание:

- на освоение знаний
- на овладение техникой
- на развитие физических качеств и т.д.

Подготовительная часть.

Средства этой части выписываются из программы и подбираются самостоятельно в соответствии с видом и типом урока. Эти

средства многообразны и должны располагаться в следующей последовательности:

1. строевые упражнения

- построения
- повороты
- перестроения

2. прикладные упражнения

- разновидности ходьбы
- разновидности бега
- подскоки
- сочетания ходьбы, бега, подскоков.

3. танцевальные упражнения

4. игры, эстафеты

5. перестроения в движении

6. ОРУ

7. Специально-подготовительные упражнения по станциям и т.д.

3 Этап: распределение материала по урокам

1. Распределение материала необходимо начинать с основной части
2. «Птичкой» отметить уроки, в которых изучается каждый снаряд
3. Общее количество повторения снаряда проставить в графе «количество уроков»
4. Зная общее количество уроков, на которых изучается каждый снаряд внимательно разобраться в трудностях изучаемых элементов и распределить их только по указанным «птичкой» урокам. При этом элементы распределять от легкого к трудному, от простого к сложному и обязательно учитывать положительный перенос навыка.
5. Количество повторений каждого элемента проставить в графу «количество уроков».
6. При распределении материала в основной части использовать условные обозначения: «М» – мальчики
   «Д» – девочки
   «+» - и мальчики и девочки
7. Обязательно запланировать работу над развитием двигательных качеств отдельно у мальчиков и девочек на каждом снаряде,

учитывая характер работы, подготовленность обучающихся, условия проведения и т.д.