ОСОБЕННОСТИ УРОЧНЫХ

ФОРМ ЗАНЯТИЙ по физической культуре

**Урочные формы занятий**

Наиболее существенный признак урочных форм за­нятий состоит в том, что это форма учебно-воспитательной дея­тельности, при которой ведущую, направляющую и непосредственно организующую роль играет учитель вооруженный системой знаний, педагогиче­скими умениями и навыками, отвечающий за результаты учебно- воспитательного процесса перед государством и обществом.

Характер взаимодействия учителя и учащихся в уроке создает дидактически наилучшие условия для процесса физическо­го воспитания.

Как правило, уроки проводятся в системе занятий по упорядо­ченному расписанию (по школьному расписанию). Урочным формам присущи постоянство состава занимающихся и их возрастная однородность в учебных классах. Систематическое уча­стие в общей деятельности сплачивает занимающихся в коллектив, что также служит важнейшим фактором эффективного решения как образовательных, так и воспитательных задач в процессе физи­ческого воспитания.

Уроки физических упражнений строятся в соответствии с обще­педагогическими принципами, общими и методическими принципа­ми российской системы физического воспитания. Они конкретизиру­ются и дополняются применительно к уроку следующими требова­ниями:

1. Воздействие урока должно быть всесторонним — образова­тельным, воспитательным и оздоровительным.
2. Обучение и воспитание занимающихся должны осуществлять­ся на всем протяжении урока — с первой минуты до последней. Встречающуюся в практике тенденцию решать образовательные задачи только в основной части урока нельзя считать верной. Про­водя подготовительную и заключительные части урока без образо­вательной «нагрузки», преподаватель занимает формальную пози­цию, непродуктивно затрачивает время.
3. В уроках, следует всячески избегать методических шаблонов. Необходимость разнообразить содержание и методику уроков обусловлена постоянным усложне­нием задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме занима­ющихся, изменчивостью внешних условий.
4. Нужно вовлекать занимающихся в учебную деятельность — всех в равной мере, но в то же время с учетом индивидуальных осо­бенностей. Только так можно достичь однородного для всех учени­ков хода учебно-воспитательного процесса в течение длительного времени и тем самым избежать их отсева или появления отстающих.
5. В уроках следует ставить совершенно конкретные задачи и лучше так, чтобы их можно было решить именно на данном за­нятии. Ре­шение общих задач учебно-воспитательного процесса (предусмат­ривающих воспитание силы, быстроты, ловкости, выносливости совершенствование телосложения и т. п.) достигается выполнением системы частных, конкретных задач. Естественно, что достигнуть цели можно при условии успешного завершения каждого из уроков и органической преемственности их.

**Постановка задач в уроке**

Многие уроки имеют прежде всего образовательный характер, что отличает эту форму занятий от оздоровительных и воспитательных форм занятий в широком смысле слова. Но реше­ние образовательных задач в физическом воспитании достигается посредством физических упражнений, от воздействия которых зави­сит оздоровительный и воспитательный эффект урока. Ведущее зна­чение образовательной направленности учебного урока вовсе не оз­начает, что снижаются его оздоровительный и воспитательный эф­фекты. Ставя задачи по овладению знаниями, умениями, навыками, решая эти задачи с помощью комплекса разнообразных упражне­ний, строго дозируя при этом физические нагрузки, нужно одновре­менно добиваться должных оздоровительного и воспитательного эффектов.

Конкретизация учебных задач достигается на основе знания закономерностей процесса обучения двигательным действиям. На различных этапах обучения возможны, например, такие формулировки учебных задач: «ознакомить с сальто назад в группировке», «разучить отталкивание в прыжках в высоту спосо­бом «перешагивание», «совершенствовать гребковые движения в плавании способом кроль с заданной скоростью» и т. п.

Задачи по воспитанию физических и волевых качеств, укрепле­нию здоровья и т. д. также должны быть по возможности конкрет­ными, например воспитание смелости с помощью таких-то средств (скажем, упражнений на перекладине, связанных с риском), про­филактика искривления позвоночника такими-то упражнениями и т. п. Однако некоторые воспитательные и оздоровительные задачи могут быть решены только в течение длительного времени путем изменений соответствующих функций и форм организма. Такие за­дачи ставятся перед серией уроков и по возможности конкретизи­руются в виде заданий для отдельных уроков.

Число задач в уроке обусловлено конечной целью учебно-воспи­тательного процесса, психофизиологическими возможностями уча­щихся осваивать учебный материал и другие задания, программой постепенного овладения им, бюджетом наличного времени для за­нятий.

**Структура урока**

Урок, как и другие занятия физическими упражне­ниями, имеет в качестве общей основы три части — подготовитель­ную, основную и заключительную. Учитывая их особенности, при­ступают к детальному планированию урока соответственно наме­ченным конкретным задачам.

В подготовительную часть входит прежде всего на­чальная организация учащихся: обеспечение порядка при подготов­ке к началу занятия (переодевание, размещение инвентаря и т. д.), инструктаж дежурных, построение перед выходом на площадку и т. п. Эти стороны организации во многом определяют успех всего урока, создавая, помимо прочего, необходимый для предстоящей ра­боты эмоциональный фон и психологическую установку.

Формированию необходимой установки непосредственно в нача­ле урока могут способствовать: сдача рапорта, специальные упраж­нения на внимание, сообщение задач урока и др. Во время началь­ной организации решается ряд частных образовательно-воспита­тельных задач: обучение строю, формирование правильной осанки, приучение к четкости выполнения команд, слаженности действий и т. п.

Центральное место в подготовительной части урока занимает функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности. Это достигается с помощью упражнений, легко дози­руемых и не требующих длительного времени на подготовку и вы­полнение. К ним относятся, в частности, ходьба, подскоки, общераз­вивающие гимнастические упражнения, танцевальные шаги, эле­менты подвижных игр и другие действия, хорошо знакомые из пре­дыдущих занятий. При их выполнении можно решать ряд частных задач обучения и воспитания, но всякий раз таким образом, чтобы с должной постепенностью было обеспечено быстрейшее психологи­ческое и физиологическое врабатывание, и лишь постольку, по­скольку это совместимо с функциями подготовительной части.

Последовательность упражнений, включаемых в эту часть урока, обусловлена как физиологическими факторами, так и логическими связями между упражнениями. Например, при выполнении комп­лексов упражнений «для разминки» часто придерживаются следую­щего порядка, в котором учтена необходимость поочередного воз­действия на основные мышечные группы и постепенного увеличе­ния нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей; упражнения для ног, приседания; упражнения для ту­ловища; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения «на рас­слабление».

Содержание подготовительной части урока должно быть соот­несено с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений для подготовительной части по координационным ме­ханизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Для этого в нее включаются упражнения, как бы подводящие к первым упражнениям основной части. На под­готовительную часть урока в целом выделяется около - 5- 12 мин.

Решение наиболее сложных задач в уроке осуществляется в его **основной части**. Она также может иметь несколько подразде­лов в зависимости от конкретного содержания.

Состояние максимальной работоспособности, особенно психи­ческой,— явление относительно кратковременное. Этот факт опре­деляет в известной мере порядок решения основных задач урока. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением принци­пиально новым материалом, действиями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом учитывают этапы обучения и придерживаются следующей последовательности в постановке задач: ознакомление, детализированное разучивание, совершенствование.

Упражнения для направленного воздействия на физические ка­чества часто включаются в такой последовательности: скоростные упражнения, силовые упражнения, упражнения требующие преиму­щественно проявления выносливости. Это характерно для комплекс­ных уроков по общей физической подготовке. В уроках по различ­ным видам спорта фаза оптимальной работоспособности использу­ется часто для упражнений специфического характера (например, в уроке по лёгкой атлетике — для скорстных и скоростно-силовых упражнений).

В жизни, в практической деятельности те или иные двигатель­ные задачи нередко приходится решать в самых различных усло­виях. Поэтому и последовательность различных упражнений в уро­ке необходимо варьировать, с тем чтобы занимающиеся приучались проявлять высокую работоспособность при различных состояниях организма.

В основной части урока, имеющего сложную структуру, несколь­ко раз чередуются подготовительные, основные и другие упражне­ния. Каждому основному упражнению может предшествовать одно или несколько подготовительных, создающих предпосылки для ус­пешного выполнения основного (врабатывание, настройка, восста­новление забытого). Наряду с методами строго регламентированного упражнения в основной части урока для повышения эмоционального состояния занимающихся и интенсификации проявления физических качеств используются соревновательный и игровой методы.

Конкретная продолжительность основной части урока зависит от объема и интенсивности нагрузки, возраста и пола занимающих­ся, количества времени, необходимого на начало и завершение уро­ка и других обстоятельств. В школьном уроке, например, на основ­ную часть нередко выделяют до 35 мин.

В **заключительной части** урока необходимо обеспечить направленное постепенное снижение функциональной активности организма. Уборка снарядов, перестроения к окончанию занятий уже сами по себе несколько успокаивают занимающихся, способ­ствуют снижению нагрузки. Однако специфика учебно-воспитатель­ных задач и содержания заключительной части урока требует спе­циального регулирования деятельности занимающихся.

К числу образовательных задач, типичных для заключительной части урока, особенно на ранних этапах физического воспитания, относятся, в частности, следующие: обучить умению постепенно сни­жать интенсивность упражнений, анализировать проделанную ра­боту, переключаться на последующую деятельность. Для заключи­тельной части подбираются обычно легко дозируемые упражнения: умеренный бег, ходьба, элементарные движения, танцевальные эле­менты и пр.

В системе уроков должна быть преду­смотрена дидактически оправданная последовательность и преем­ственность задач заключительной части. Самое серьезное внимание необходимо уделять домашним заданиям, помня, что уроки — лишь часть процесса физического воспитания, которая дополняется са­мостоятельными упражнениями, участием в соревнованиях, играх и т. п. Недооценка домашних заданий нарушает связь между уроч­ными и неурочными формами занятий.