Определение общей и моторной плотности урока.

Одним из показателей эффективности урока является его плотность. Чем рациональнее используется время на уроке, тем выше плотность. Плотность урока имеет существенное значение, поскольку она оказывает влияние на нагрузку, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы.

При подготовке к уроку учитель обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения урока и решить, где должен быть просто показ упражнения, где подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда.

Определять плотность урока необходимо в целом и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Точный учёт времени деятельности учителя и учеников на уроке определяется по скользящей стрелке секундомера. Секундомер пускается со звонком и останавливается после организованного выхода учащихся из класса. В качестве объекта наблюдения избирается так называемый средний ученик, достаточно активный и дисциплинированный.

*Общая плотность урока* – это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока.

Время, педагогически оправданное \*100%

Общая плотность = время урока

В числитель (педагогически оправданное время) входит выполнение физических упражнений, слушание, наблюдения, организация урока, словом всё то, без чего нельзя провести урок. Это время умножается на 100% и делится на общее время урока. Общая плотность полноценного урока физической культуры должна приближаться 100%.

К снижению общей плотности урока приводят следующие причины: неоправданный отдых, опоздания на урок или преждевременное его окончание, выполнение упражнений с ошибками и не исправление их учителем, нарушение дисциплины и другое, чего не должно быть на уроке.

*Моторная плотность урока* – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока.

Для расчёта моторной плотности (МП) необходимо время выполнения физических упражнений умножить на 100% и разделить на общее время урока.

Время выполнения физических упражнений \*100

Моторная плотность = время урока

Например, установлено, что суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений, равно 25 минут (оставшиеся 15 минут были затрачены на объяснение преподавателя, подготовку мест занятий, интервалы отдыха и т.п.)

В этом случае моторная плотность урока будет равна:

25 минут\*100%

МП= 40 мин. =62,5%

Моторная плотность в процессе урока постоянно меняется. Изменения можно объяснить, прежде всего, различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами их применения. Показатели моторной плотности меняются также и в зависимости то типа урока. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств оно может достигать 70 – 80%, а на уроках разучивания двигательных действий и формирования знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

Факторы, влияющие на моторную плотность:

1 Тип урока (начального разучивания, совершенствования)

2 Вид программы (гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры)

3 Количество и качество инвентаря

4 Количество учащихся в классе, их подготовленность

5 Мастерство педагога.

Пути повышения моторной плотности.

1 Использование безостановочных методов (поточный, круговой)

2 Заблаговременная подготовка инвентаря.

3 Увеличения количества отделений и групп

4 Хорошая дисциплина.

5 Использование временно освобождённых учеников.

6 Сочетание объяснения с показом (если это возможно) .

7 Введение дополнительных заданий во время ожидания.

8 Методические указания давать во время выполнения упражнений (если это возможно)

При всей важности моторной плотности урока она не может достигать 100%, так как в противном случае не оставалось бы времени для объяснения материала, его осмысления учащимися, анализа ошибок, что неизбежно привело бы к снижению качества и эффективности учебной работы в целом. Хронометрия деятельности учащихся заносится в таблицу, производятся расчёты, формируются выводы, и рекомендации.

**Хронометрия деятельности учащихся на уроке физической культуры.**

Место проведения: спортивный зал.

Ведущий урока:

Класс: 3А

Время проведения: 40 мин. (8.00-8.40)

Задачи урока:

1.Совершенствование ловли и передачи меча.

2. Развитие ловкости, быстроты двигательных реакций, общей выносливости. 3. Содействовать развитию психических процессов: внимания, мышления.

4. Воспитывать смелость, выносливость.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание и вид деятельности. | Время о начале Дея-и. | Двиатель-  ная | | Умствен  ная | | отдых | | | Примеча ние. |
| + | - | + | - | + | | - |
| I | П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь | | | | | | | | | |
|  | 1. построение | 0.30 | 0.30 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 2.сообщение задач урока | 1.30 |  |  | 1.0 |  |  |  | |  |
|  | 3. повороты на месте | 1.48 | 0.18 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 4. ходьба | 2.0 | 0.52 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 5. ходьба с заданием | 5.30 | 3.30 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 6. бег | 6.30 | 1.0 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 7. ходьба с восстановлением дыхания | 7.0 | 0.30 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 8. перестроение | 8.0 | 1.0 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 9. ОРУ поточно | 11.0 | 3.0 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 10.перестроение | 12.0 | 1.0 |  |  |  |  |  | |  |
|  | ИТОГО: | 12.0 | 11.0 |  | 1.0 |  |  |  | |  |
| II | О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь | | | | | | | | | |
|  | 11обьяснение  12.30 | |  |  | 0.30 |  |  |  | |  |
|  | 12. п\и «охотники и утки. | 22.30 | 5.3 | 0.30 |  |  | 2.0 | 2.0 | | Выбили, сидит без задания. |
|  | 13.подведение итогов игры | 23.0 |  |  | 0.30 |  |  |  | |  |
|  | 14.п\и «белые медведи» | 30.0 | 7.0 |  |  | 0.3 |  |  | |  |
|  | 15.полведение итогов игры | 30.20 |  |  | 0.20 |  |  |  | |  |
|  | 16. перестроение | 31.30 | 1.10 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 17. п\и передал, садись | 34.30 | 3.0 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 18. подведение итого игры | 35.30 |  | 1.0 |  |  |  |  | |  |
|  | ИТОГО: | 23.30 | 16.4 | 0.30 | 2.20 | 0.3 | 2.0 | 2.0 | |  |
| III | З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь | | | | | | | | | |
|  | 19. упражнения на внимание | 38.00 | 3.0 |  |  |  |  |  | |  |
|  | 20. подведение итогов, выставление оценок | 39.30 |  |  | 1.0 |  |  |  | |  |
|  | 21.домашнее задание | 40.0 |  |  | 0.30 |  |  |  | |  |
|  | ИТОГО: | 4.3 | 3.0 |  | 1.3 |  |  |  | |  |
|  | ВСЕГО ЗА УРОК: | 40.0 | 31.1 | 0.30 | 4.5 | 0.3 | 2.0 | 2.0 | |  |

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

ОП = 12.0 : 12.0 \* 100 = 720 :720 \*100 = 100%

МП = 11.3:12.0 \* 100 = 678 : 720 \* 100 =94.1%

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

ОП = (16.4+2.2+2.0):23.3 \* 100 = (984+ 132+120):1398 \* 100 =88.4

МП = 16.4:23.3 \* 100 = 984:1398 \*100 = 70.3%

1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

ОП = 4.3 : 4.3 \* 100 = 100 %

МП = 3.0:4.3 \* 100 = 180:258 \* 100 = 69.7 %

ВСЕГО ЗА УРОК:

ОП = (31.3+4.5+2.0):40 \*100 = (1878+270+120):2400 \* 100 = 2268:2400 \*100 = 94.5%

МП = 31.3: 40 \* 100 = 1866:2400 \* 100 = 77.7%

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

В подготовительной части урока общая и моторная плотность высокие, за счет применения безостановочных методов. Учащиеся хорошо подготовлены к предстоящей работе.

В основной части урока общая, моторная плотность упала, за счет объяснения правил игр.

В заключительной части урока общая плотность отличная.

Рекомендуется предусмотреть задания для выбывших из игры: приседания, прыжки.

В целом, плотность на уроке была достаточной.

Оценка за урок: 5 «отлично»

Распономарёва Татьяна Валерьевна

Учитель физической культуры.

Школа №2

Красноярский край.

г. Лесосибирск