

Структура и содержание современного урока физической культуры.

Актуальность приобретают теперь слова Уильяма Уорда:
«Посредственный учитель излагает. Хороший учитель объясняет.
Выдающийся учитель показывает. Великий учитель вдохновляет».

Структура урока физической культуры остается неизменной три части урока: 1. Подготовительная
2. Основная
3. Заключительная.

В подготовительной части урока мы подготавливаем организм обучающегося к предстоящей деятельности, настраиваем его на работу.

В основной части урока идет освоение новых знаний, умений и навыков (обучение технике физических упражнений), их совершенствование и закрепление, развитие физических качеств на их основе способностей, воспитание личностных качеств обучающегося. В заключительной части урока идет восстановление организма обучающихся после физической нагрузки, подводятся итоги урока, дается домашнее задание.

А вот в содержании данных частей происходят изменения в свете требований ФГОС (чаще всего используются проблемные и поисковые методы обучения).

Приведем пример содержания обучающего урока в рамках деятельностного подхода. В подготовительной части урока учитель совместно с обучающимися формулирует задачи урока, мотивируя их к учебной деятельности. Мотивирование к учебной деятельности. Данный этап предполагает осознанное вхождение обучающегося в пространство учебной деятельности на уроке. С этой целью на данном этапе организуется его мотивирование к учебной деятельности, а именно:

1) актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности

(“зачем мне это надо”);

2) создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность (“я хочу выполнять упражнение”);

3) устанавливаются тематические рамки (“что я смогу после освоения данной техники”).

В развитом варианте здесь происходят процессы адекватного самоопределения в учебной деятельности и самополагания в ней, предполагающие сопоставление учеником своего реального “Я” с образом “Я -идеальный ученик.

Подготовка организма обучающихся к предстоящей деятельности (физической нагрузке).

На данном этапе изменения заключается в следующем – общеразвивающие упражнения с 5 класса должны проводить обучающиеся самостоятельно, объясняя технику выполнения каждого упражнения и правильно выполнять показ (зеркально). Необязательно общеразвивающие упражнения (ОРУ) проводить фронтально, есть множество других интересных и разнообразных способов проведения ОРУ, например в парах, в кругу, в шеренге, в колонне.

Основная часть урока физической культуры решает дидактические, развивающие и воспитательные задачи.

На 1 этапе основной части урока - создается представление о технике выполнения данного упражнения (словесно-образная наглядность: показ видео, слайдов со спортсменами, выполняющими данное упражнение; практическая наглядность - сам учитель показывает технику данного упражнения или же с помощью обучающегося владеющего данной техникой в совершенстве, с указанием типичных ошибок)[14].

Пробное выполнение и прочувствование техники данного упражнения. На данном этапе обучающиеся пробуют выполнить упражнение, или выполняют подводящие упражнения, если техника упражнения сложная, например, техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками: здесь обучающиеся в парах выполняют правильную стойку

волейболиста, правильное положение пальцев рук на мяче (работа может осуществляться как в парах, так и индивидуально с мячом), броски волейбольного мяча по разным траекториям (прямая, высокая, средняя), уделяя внимание на параллельную работу рук и ног. Для этого обучающиеся должны:

1) хорошо и четко представлять как выполняется упражнение в целом;

2) знать теоретические характеристики выполняемого упражнения;

3) выполнение данного упражнения или данной техники упражнения в группах или индивидуально. Выявление ошибок и их причин. На данном этапе учитель организует выявление обучающимися места и причины затруднения. Для этого обучающиеся должны:

1) восстановить выполненное упражнение и разобрать их по фазам (вербально и знаково) и выявить фазу где возникло затруднение (ошибка);

2) соотнести свои действия с используемым способом выполнения данного упражнения (техникой) и на этой основе выявить и зафиксировать причину затруднения (конкретные знания, умения или способности, которых недостает для решения исходной задачи и задач такого класса или типа вообще).

Приведем пример, продолжая тему волейбола, технику приема и передачи мяча двумя руками сверху разбиваем на фазы: выход к мячу, выбор исходного положения, момент приема, передача мяча (работа рук и ног одновременно), разгибание в лучезапястных суставах и эластичные движения пальцев придает направление мяча (приложение 1).

После чего выявляются ошибки и их причины, например не правильная постановка рук на мяч в момент приема мяча, или неодновременная работа рук и ног (ноги вообще не работают, лишь руки). Учитель лишь при объяснении данной техники упражнения (на 1 этапе обучения) показывает возможные ошибки при освоении данной техники, уделяя им особое внимание. Построение проекта выхода из затруднения (цель и задача, способ, план, средство). На

данном этапе обучающиеся продумывают проект будущих учебных действий: ставят цель (целью всегда является устранением возникшей ошибки), выбирают способ, строят план достижения цели и определяют средства – алгоритмы, модели и т.д. Например выполнение подводящих упражнений для работы ног во время приема и передачи мяча, или подготовительных упражнений на правильную постановку рук в момент приема мяча. Этим процессом руководит учитель: на первых порах с помощью подводящего диалога, затем - побуждающего, а затем и с помощью исследовательских методов. Реализация построенного проекта. На данном этапе осуществляется реализация построенного проекта: выполняются различные варианты упражнения, предложенные обучающимися, и выбирается оптимальный вариант. Обучающиеся выполняют подготовительные и подводящие упражнения и доводят данную технику или прием до автоматизма. Построенный способ действий используется для решения исходной задачи, вызвавшей затруднение. В завершение уточняется общий характер нового знания и фиксируется преодоление возникшего ранее затруднения. Первичное закрепление техники данного упражнения. На данном этапе обучающиеся фронтально, в группах, в парах выполняют типовые задания по изученной технике упражнения, например, выполнение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах на месте или в шеренгах с передвижением (1 номера – с мячами стоят по линии вдоль волейбольной площадки, 2 номера перемещаются вдоль спортивного зала и остановившись перед обучающимся с мячом выполняют прием и передачу на точность). Закрепление и совершенствование техники упражнения.

На данном этапе выявляются границы применимости техники упражнения и выполняются задания, в которых данная техника предусматривается как промежуточный шаг. Организуя этот этап, учитель подбирает задания, в которых совершенствуется изученное ранее упражнения, имеющего техническую ценность для введения в последующем новых способов выполнения данного упражнения. Таким образом, происходит, с одной стороны, автоматизация данного упражнения по изученным нормам, а с другой - подготовка

к введению в будущем новых технических и тактических приемов. Например, на данном этапе можно усложнить технику данного упражнения, добавив прием мяча над собой и передачу мяча партнеру, или прием мяча над собой и выполнив приседание, передача партнеру. Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону. При проведении данного этапа используется индивидуальная или групповая форма работы: обучающиеся самостоятельно выполняют освоенную новую технику и осуществляют самопроверку, пошагово сравнивая с эталоном.

В завершение организуется исполнительская рефлексия хода реализации построенного проекта учебных действий и контрольных процедур.

Например на данном этапе в 5 классе можно дать учебную игру пионербол с элементами волейбола (включая прием и передачу мяча сверху двумя руками). Эмоциональная направленность этапа состоит в организации, по возможности, для каждого обучающегося ситуации успеха, мотивирующей его к включению в дальнейшую познавательную деятельность. На заключительном этапе урока восстанавливают организм обучающихся после физических нагрузок, подводятся итоги урока, проводится рефлексия и дается домашнее задание. Восстановление организма после физической нагрузки проводится с помощью подвижных игр малой активности или на внимательность и координацию, например, «Нос, пол, потолок», «Дерево, кустик, трава», «Класс смирно» и т.д.

Рефлексия учебной деятельности на уроке (итог). На данном этапе фиксируется новое содержание, изученное на уроке, и организуется рефлексия и самооценка обучающимися собственной учебной деятельности. В завершение соотносятся ее цель и результаты, фиксируется степень их соответствия, и намечаются дальнейшие цели деятельности.

Рефлексию на уроках физической культуры можно организовать в разных

формах, например с помощью строевой подготовки: «4» - шаг вперед, налево; «5» - поворот направо. С использованием различного

инвентаря, например – флажков разного цвета, или различных по форме мячей и т.д.

Домашнее задание – на данном этапе учитель должен предоставить самому обучающемуся право выбора задания, которым он займётся дома. Цель таких домашних заданий – личностное развитие обучающегося, стимулирования интереса к учению, формирование творческого мышления. Их домашняя работа отличается от работы других детей личной значимостью, а потому ценностью. Чтобы не перегружать обучающихся домашними заданиями, их целесообразно строить по принципу «минимум-максимум» – обязательные для всех и рассчитанные на обучающихся, интересующихся предметом, имеющих к нему склонность. Именно эти условия будут способствовать тому, что домашние задания будут вызывать у обучающихся удивление в начале их выполнения, радость в процессе работы, удовольствие при виде ее результатов, пробуждая интерес к образовательной деятельности, не зависимо от её предметного наполнения.

Только тогда домашняя работа обучающихся станет эффективным инструментом формирования их познавательной самостоятельности.

Можно приготовить карточки с заданиями, обучающиеся самостоятельно выбирают задание, которое им интересно, карточки могут быть следующего содержания: «Подводящие упражнения к технике передвижения волейболиста», «Подводящие упражнения для пальцев рук при приеме волейбольного мяча» и т.д. Количество карточек должно быть на две - три больше чем обучающихся по списку.