МИНИСТЕРСТВО УКРАИНЫ ПО ДЕЛАМ

СЕМЬИ, МОЛОДЁЖИ И СПОРТА

ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ

ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Факультет олимпийского и профессионального спорта

Кафедра теории физического воспитания, олимпийского спорта и образования

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: «Теория и методика физического воспитания»

Тема:

**«Планирование процесса физического воспитания»**

Донецк 2008

**Содержание**

1. Планирование как основа организации учебной работы
2. Программа по физическому воспитанию
3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году
4. Четвертной рабочий план
5. План-конспект урока
6. **Планирование как основа организации учебной работы**

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в школе. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий учителя и учащихся, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Таким образом, систематическое и обязательное ведение учителем документов планирования необходимо и обязательно:

* для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;
* для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которой затрагивает не только медицинский и педагогический, но гуманистический аспект в целом;
* для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который учитель осуществляет решение аналогичных задач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами, средствами и методами;
* для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам и дальнейшего развития теории и методики физического воспитания как научной дисциплины.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

1. быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определить конечную цель плана;
2. соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов физического воспитания (например, полное отражение базового компонента программы по физическому воспитанию);
3. по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам физического воспитания;
4. иметь преемственность с содержанием предыдущего и каждого последующего плана, а так же преемственность материала внутри самого плана: каждый шаг в плане должен являться логичным продолжением предыдущего и подготовкой для следующего;
5. быть реальным для выполнения запланированного;
6. иметь четкость и конкретность формирования планируемых задач, средств, методов;
7. быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

Содержание перспективного, текущего и оперативного планирования учебного процесса по физической культуре в школе определяется базовым компонентом государственной учебной программы. Непосредственное планирование учебного процесса по физической культуре осуществляется посредством целого ряда документов:

1. годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году;
2. поурочные рабочие планы на каждую четверть;
3. план-конспект на каждый урок физической культуры.
4. **Программа по физическому воспитанию**

Программа по физическому воспитанию - это документ планирования, в котором определяются: а)целевые установки и задачи курса физического воспитания; б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень освоенных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженной в зачетных требованиях и учебных нормативах, которых должны достигнуть занимающиеся на каждом году обучения.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов: 1) уроки физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) физическая культура во внеучебное время; 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру: 1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий и т.д.; 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а так же зачетные требования по освоению двигательных действий и развитию физических качеств; 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом, содержанием и объемом часов, отведенным на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

1. **Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году**

Годовой план-график наиболее общий документ перспективного планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по физической культуре для учащихся младшего возраста.

В период составления плана необходимо детально проанализировать работу, проделанную в минувшем учебном году, выяснить на какие разделы в текущем году следует обратить особое внимание.

Опираясь на закономерности обучения и физическое развитие учащихся, следует с учетом возможностей школы (материальная база) и сезонных условий реализации основных разделов программы, распределить программный материал на год (102 урока). Определить очередность изучения материала, правильное его сочетание, установить сроки повторения пройденного и т.п. Не менее важно при этом ясно представлять себе цели воспитания и обучения, нормативы, которые должны выполнить школьники к концу года.

Таким образом, годовой план отражает всю «но в лаконичном, обобщенном виде» картину организации учебно-воспитательного процесса в течение года. Оформление плана-графика по предмету «Физическая культура» в школе может быть следующим:

Форма 1.

Годовой план-график

распределения учебного материала по физической культуре

\_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_ школы \_\_\_\_ учебный год

Задачи: образовательные; оздоровительные; воспитательные.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы учебный материал | I четверть | | | | | | | IV четверть | |
| Номера уроков | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | … | … | 102 |
| I. Теоретические сведения | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| II. Навыки, умения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. гимнастика | 25 | 15 | 24 | 20 | 20 |  |  |  |  |
| 2. легкая атлетика | 15 | 10 | 14 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| III. Развитие физических качеств | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. сила | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. быстрота и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. Домашние задания |  |  | + |  |  | + |  |  |  |

Вне графика годового плана выносятся основные требования по выполнению программного материала, т.е. что учащиеся должны знать и уметь выполнять по окончанию данного класса.

1. Требования к знаниям (из учебной программы)
2. Основные учебные нормативы по освоению двигательных умений и навыков (из учебной программы)
3. Нормативные требования к физической подготовленности (из учебной программы).

**Распределение учебного материала в годовом плане-графике**

В первую очередь необходимо определить объем учебного материала на учебный год. С этой целью учитель может включить в план весь содержащийся в учебной программе материал. Однако содержание программы необходимо скорректировать в соответствии с частными условиями, подготовленностью класса, своим опытом работы и интересами учащихся, с возможными изменениями времени, отведенного на освоение различных разделов.

Вместе с тем, необходимо помнить, что изменения в содержании уроков не должны снижать эффект физической подготовки у учащихся, отрицательно отражаться на овладении ими жизненно важными двигательными умениями и навыками. Рекомендуется отразить в плане и домашние задания. Это позволит связать содержание домашних заданий с учебным материалом, изучаемым на уроках.

1. **Четвертной рабочий план**

Четвертной рабочий план (текущее планирование) составляется на основе годового плана распределения учебного материала, имеет более развернутый вид. По форме он может быть тематическим и поурочным.

При тематическом планировании содержание учебной программы делится на темы, каждая из которых расчленяется на подтемы. Затем определяются задачи подтем, подбирается комплекс средств и методов для их решения.

Поурочное планирование заключается в непосредственном определении задач и содержания каждого из уроков в порядке прохождения их в целостном курсе обучения.

Рассмотрим основные формы примерных поурочных планов.

Форма 2.

Четвертной поурочный план по «Физической культуре»

для учащихся \_\_\_класса СШ \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_ четверть \_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год.

Гимнастика - 12 часов, баскетбол - 10 часов

Задачи: образовательные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

оздоровительные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

воспитательные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № уроков | Основные разделы программного материала и задачи | Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| 1 урок | 1. Ознакомить учащихся с задачами и содержанием работы на I четверть; 2. Гимнастика. Повторить строевые команды; 3. Висы смешанные и простые на канате; 4. Упражнения с набивными мячами и в равновесии; 5. Подвижная игра «Борьба за мяч» | Сообщение задач и требований в I четверти.  Строевые упражнения: перестроения и т.д.  Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1. Упражнения с набивными мячами 2. Вис стоя 3. Висы на канате 4. Подвижная игра | Упражнения на внимание.  Домашние задания |
| 2 урок и т.д. |  |  |  |  |

**Распределение учебного материала в четвертном учебном плане.**

В первую очередь необходимо распределить намеченный материал по урокам учебного года. Полноценно решить данную задачу можно только опираясь на закономерности обучения, развития и воспитания личности школьников, знание их возможностей и особенностей.

Планируя последовательность прохождения программного материала, педагог должен учитывать наиболее благоприятные (сенситивные) возрастные периоды для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Правильнее было бы начинать учебный год с освоения материала по гимнастике, поскольку гимнастический раздел содержит большой арсенал средств, оказывающих воздействие на учащихся. Однако в сложившейся практике с учетом реальных материально-технических и климатических условий, в абсолютном большинстве школ первая четверть начинается с материала по легкой атлетике на стадионах и там, где есть возможность пробегать длинные дистанции, выполнять метания снарядов, прыжки в длину и т.д. По этим причинам, материал по легкой атлетике планируется и на весну. Гимнастический раздел и спортивные игры чаще всего планируются в межсезонье, когда состояние открытых мест и погода заставляют вести занятия в спортивном зале. Лыжная подготовка планируется на зимний период занятий при наличии снежного покрова, плавание - при возможности заниматься в плавательном бассейне.

При этом, планируя содержание учебных четвертей следует обращать внимание на рациональное соотношение в них объемов упражнений как по воздействию на основные звенья опорно-двигательного аппарата школьников, так и по направленности физических нагрузок (т.е. избегать, когда направленное развитие получают преимущественно одни звенья тела или физические качества, а другие нет).

1. **План-конспект урока**

План-конспект является документом оперативного планирования учебной работы по физической культуре в школе. Разрабатывается он исходя из задач и содержания четвертного плана.

План-конспект, в первую очередь, отличается детализацией задач по формированию двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей и формированию специальных знаний. Затем в него заносятся специально подобранные средства, методы и методические приемы для реализации поставленных на уроке задач; планируются параметры нагрузки и отдыха в сериях упражнений и отдельных упражнениях, а так же дополнительные, индивидуальные и домашние задания; указываются методы различных видов контроля за усвоением учебного материала и психофизическими нагрузками на уроке.

В плане-конспекте также фиксируются основные организационно-методические указания и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия.

В соответствии с принципом оздоровительной направленности в конспекте выстраивается рациональная динамика физической нагрузки на протяжении всего занятия, которая постепенно повышаясь в подготовительной части урока и достигая максимальных величин в основной части занятия, постепенно снижается к заключительной части, приводя организм занимающихся в обычное (устойчивое) состояние.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

Последовательная разработка содержания урока включает в себя следующие обязательные составляющие:

1. Выбор адекватных возрасту занимающихся и задачам урока средств и методов решения.
2. Определение необходимого оборудования и инвентаря, порядка его размещения и использования.
3. Определение рациональных форм организации деятельности учащихся на уроке.
4. Определение форм и методов контроля деятельности учащихся.

Все это компонуется в определенной форме плана-конспекта. Учеными-специалистами в области физического воспитания рекомендуются различные формы планов-конспектов. Рассмотрим один из них:

**План-конспект**

урока физической культуры № \_\_\_ для учащихся \_\_\_\_класса

Место проведения:

Дата проведения:

Необходимый инвентарь:

Задачи урока:

1. Образовательные: по обучению знаниям (теоретические сведения);
2. Образовательные: по формированию двигательных умений и навыков;
3. Оздоровительные: включая развитие двигательных качеств;
4. Воспитательные: морально-волевые, нравственные, эстетические.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания | Замечания по уроку |
| Части и продолжительность каждой части с учетом возможности варьирования времени в 1-2 минуты | Определяется на основе поставленных задач. Записываются упражнения в соответствии с очередностью их выполнения на уроке (начиная с начала построения), а так же действия учителя (сообщение задач урока и теоретических сведений). | 1. Все передвижения - в метрах или минутах; 2. Общеразвивающие упражнения, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжок в длину, метание и т.д.) - в количестве раз исполнения; 3. Перестроение в количестве раз или во времени; 4. Игры по времени. Все это определяет физическую нагрузку на уроке. | Эта графа заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены:   1. Методические приемы, используемые при обучении. 2. Выделены наиболее важные детали техники упражнений, на которые надо обратить внимание. 3. Данные указания по предупреждению типичных ошибок и т.п.   Здесь же (а лучше отдельная графа):   1. Фиксируются и методы нравственного воздействия, примеры положительного воздействия на учащихся, поведение, дисциплина, проявление моральных и волевых качеств. 2. Способы организации учащихся. 3. Расстановка и уборка снарядов. 4. Оценка учащихся. 5. Домашние задания (рисунки, схемы). | Заполняется после урока на основе разбора и критического анализа  оценки реализации запланированного.  В ней отмечаются:   * Недостатки в организации урока; * Содержание и его реализация; * Ошибки методического характера.   Все это учитывается в будущей работе. |

**Список литературы**

1. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Учеб пособие.- Мн.: Полымя, 1988.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. 5-е изд., испр. и доп.- М.: Просвещение,1980.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
4. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
5. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.-480с.