

Примерные формулировки задач для планирования урока

физической культуры в школе

ЗАДАЧИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛА УРОКА

1. Повысить сознательность и активность учащихся для эффективной деятельности на уроке.
2. Добиться сосредоточенности внимания учащихся на содержании урока.
3. Активизировать познавательную деятельность учащихся для оптимизации деятельности на уроке.
4. Добиться осмысленного и ответственного отношения к деятельности на уроке.
5. Сконцентрировать внимание учащихся на содержании урока.
6. Повысить интерес к предстоящей работе на уроке.
7. Добиться создания (повышения) мотивации к деятельности на уроке.
8. Сформировать осмысленное и позитивное отношение к деятельности на уроке.
9. Создать побуждающие мотивы к деятельности на уроке.
10. Создать представление и понятия о содержании предстоящей работы на уроке.
11. Создать установку на активную и осознанную работу на уроке.
12. Активизировать познавательный интерес к деятельности на уроке.
13. Создать условия для активного восприятия и осознания учебной информации.

ЗАДАЧИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ

1. Добиться повышения частоты и глубины дыхания.
2. Повысить функциональные возможности энергообеспечения организма.
3. Добиться распределения энергоресурсов для обеспечения мышечной работы.
4. Добиться оптимального функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма для обеспечения двигательной деятельности.
5. Добиться повышения работоспособности для активной двигательной деятельности.
6. Добиться увеличения мощности дыхательных мышц.
7. Добиться увеличения объема вдыхаемого воздуха.
8. Добиться увеличения объема вентиляции легких.
9. Добиться увеличения количества поступающего кислорода в системы организма, обеспечивающие двигательную деятельность.
10. Добиться увеличения скорости разворачивания дыхательных процессов.

11. Активизировать процесс потребления кислорода для повышения работоспособности.
12. Активизировать функциональное состояние организма для обеспечения высокой работоспособности.
13. Добиться активизации функциональных возможностей сердца и дыхательных процессов.
14. Добиться повышения работоспособности для обеспечения результативности двигательной деятельности.
15. Активизировать адаптационные возможности организма к физическим нагрузкам.
16. Добиться увеличения производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
17. Добиться увеличения интенсивности кровообращения в системах организма, обеспечивающих высокую работоспособность.

ЗАДАЧИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

1. Добиться увеличения частоты импульсов в мышцах (указать каких).
2. Добиться быстрого увеличения рабочего усилия в мышцах (указать каких).
3. Развивать координацию сокращения и расслабления в мышцах (указать каких).
4. Развивать быстроту наращивания усилий в мышцах (указать каких).
5. Совершенствовать тонические свойства мышц.
6. Активизировать способность преодолевать внешние силы (или конкретное указание силы: тяжести, инерции, сопротивления внешней среды, центробежные и т.д.), влияющие при выполнении (название двигательного действия).
7. Развивать способность определять (соразмерять, измерять) степень мышечного напряжения.
8. Развивать способность менять (чередовать) режимы напряжения мышц.
9. Добиться обеспечения энергоресурсами работающих мышц.
10. Активизировать доставку энергоресурсов к работающим мышцам.
11. Активизировать энергообеспечение мышечной деятельности.
12. Добиться синхронизации возбуждения в мышцах (указать каких).
13. Добиться увеличения количества двигательных единиц, одновременно включенных в работу в рабочих мышцах.
14. Добиться вовлечения в работу мышц дополнительных двигательных единиц.
15. Повысить напряжение кровотока в работающих мышцах.
16. Увеличить объем и скорость циркулирующей крови в работающих мышцах.
17. Добиться увеличения циркуляции крови в мышцах (указать каких).
18. Повысить эластичность (растяжимость) мышц (указать каких).
19. Развивать эластичные свойства мышц (указать каких).

20. Добиться увеличения растяжимости мышечных волокон для беспрепятственного выполнения движений.
21. Развивать способность к произвольному расслаблению мышц.
22. Развивать способность к соразмерению степени напряжения и расслабления мышц.
23. Развивать способность к оптимальному и своевременному расслаблению мышц.

ЗАДАЧИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

1. Добиться увеличения подвижности суставов (указать каких).
2. Увеличить мобильность суставов.
3. Добиться постепенного увеличения амплитуды движений в суставах.
4. Развивать способность выполнять движения с повышенной амплитудой.
5. Совершенствовать эластичные свойства связок для увеличения амплитуды движения.
6. Добиться увеличения размаха движений.
7. Добиться выполнения движений с возрастающей амплитудой.
8. Добиться увеличения эластичности связок, проходящих через сустав (указать какой).

ЗАДАЧИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАВЕРШЕНИЯ УРОКА

1. Добиться ускорения восстановительных процессов после физической нагрузки.
2. Добиться снижения частоты и увеличения глубины дыхания.
3. Добиться увеличения объема вентиляции легких.
4. Восстановить уровень работоспособности, близкий к исходному.
5. Снизить уровень функционального состояния до оптимального, необходимого для ведения дальнейшей учебной деятельности.
6. Добиться оптимизации эмоционального и функционального состояния занимающихся.
7. Снизить величину мышечного напряжения.
8. Добиться постепенного снижения активности функциональных процессов в организме занимающихся.
9. Добиться ускорения восстановительных процессов в организме занимающихся.
10. Активизировать внимание занимающихся на результатах их учебного труда.
11. Создать представление о степени успешности деятельности на уроке.
12. Сообщить сведения о результатах учебной деятельности на уроке.

Технологическая карта урока по ФК 5 класс
Тема: «Совершенствование техники кувырка вперед, обучение техники кувырка назад»

Раздел программы Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед.

Цель урока Обучение акробатическому элементу – кувырок вперед.

Задачи урока:

Образовательная: изучить технику выполнения кувырка вперед, освоить помощь и страховку при выполнении данной техники.

Оздоровительная: развитие двигательно-координационных способностей

Воспитательная: воспитывать взаимопомощь и чувство ответственности за своего товарища.

Основные термины Группировка, перекат, кувырок вперед, страховка и помощь.

Планируемые результаты

Предметные: Объем освоения и уровень владения компетенциями: научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения кувырков, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия.

Получают возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД – овладеть способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, сформировать представления о технике выполнения кувырка вперед, назад;

коммуникативные УУД – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение

окружающих:

регулятивные УУД – управляют процессом овладения техникой упражнения, демонстрируют технически правильное выполнение двигательного действия (кувырок вперед, назад).

Личностные УУД – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, ловкость, координацию; умения соблюдать правила и технику безопасности.