

Технология разработки календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на четверть

Календарно-тематический план-график на учебную четверть является обязательным документом планирования образовательного процесса, предусматривающим отражение содержания учебных занятий, задач обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей, затрат времени.

В графе «Части урока» указывается примерная продолжительность подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия с учетом возраста, уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся, содержания учебного материала и места проведения занятия.

Графа «Содержание учебного материала» включает в себя содержание подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия.

В **подготовительную часть** учебного занятия входят: организация занимающихся, общая и специальная разминка. К организации занимающихся относится: построение, рапорт дежурного, сообщение учителем задач урока. При составлении календарно-тематического плана-графика на III четверть по разделу «Лыжные гонки» следует дополнить вышеперечисленное записями «Получение инвентаря» и «Передвижение к месту занятия».

Разминка включает в себя выполнение строевых упражнений, разновидностей ходьбы, бега, прыжковых упражнений, общеразвивающих гимнастических, подготовительных упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, на месте, без предметов, с предметами и др.

В **основную часть** учебного занятия в соответствии с годовым планом-графиком распределения разделов учебной программы включен учебный материал из разделов «Основы знаний и основы видов спорта», «Развитие двигательных способностей», «Тестовые упражнения», содержание вариативного компонента учебной программы, а также контроль домашнего задания.

В раздел «Основы знаний и основы видов спорта» включены темы, запланированные к изучению на данную четверть в годовом плане-графике распределения разделов учебной программы, а также перечислены двигательные умения и навыки, которые необходимо сформировать в течение четверти. В календарно-тематическом плане-графике на учебную четверть должно отражаться только новое программное содержание с учетом возможностей материально-технической оснащенности учреждения образования. Содержание инвариантного (базового) компонента программы может быть дополнено материалом вариативного компонента в рамках соответствующих тем раздела «Основы знаний и основы видов спорта».

В раздел «Развитие двигательных способностей» включены те двигательные способности, работа над развитием которых запланирована в

годовом плане-графике распределения разделов учебной программы в данной четверти.

Планирование тестовых упражнений в первой и четвертой четвертях должно соответствовать требованиям учебной программы. Необходимо обратить внимание на сочетание тестовых упражнений в одном учебном занятии и их последовательность в серии учебных занятий. Не рекомендуется в течение одного учебного занятия использовать более двух тестовых упражнений. Выполнение тестовых упражнений для оценки уровня развития скоростных способностей и общей выносливости проводится на стадионе. На одном уроке не следует планировать выполнение тестовых упражнений, которые рекомендовано принимать в различных местах (в спортивном зале и на стадионе).

Контроль домашнего задания планируется не реже 2-3 раз в течении учебной четверти. **Проведение тестирования на педагогической практике** планируется и осуществляется в рамках контроля выполнения учениками домашнего задания. Выбор тестовых упражнений, используемых студентами в период прохождения педагогической практики, определяется содержанием программного материала в данной четверти и согласовывается с учителем физической культуры.

В **заключительную часть** учебного занятия входят: упражнения на восстановление, внимание, подведение итогов занятия, домашнее задание.

По направленности домашние задания могут быть трех видов:

1) задания, связанные с освоением техники отдельных упражнений или комплексов упражнений;

2) задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений;

3) задания, связанные с развитием двигательных способностей.

В зависимости от вида задания сроки их выполнения могут составлять от 1–2 недель до 1–2 месяцев.

При составлении календарно-тематического плана-графика на III четверть по теме «Лыжные гонки» в заключительной части занятия следует предусмотреть записи «Приведение в порядок спортивного инвентаря» и «Возвращение в школу».

Каждый новый элемент (компонент организации учебного занятия, учебное задание) в графе «Содержание учебного материала» записывается с новой строки.

В графе «Номера уроков» в подготовительной части учебного занятия указывается время, необходимое для выполнения построения, строевых упражнений, сообщения задач учебного занятия и разминки. В основной части урока планируются задачи формирования основ знаний, обучения двигательным умениям и навыкам, развития двигательных способностей и время для их решения. В заключительной части указывается время,

необходимое для восстановления организма занимающихся и подведения итогов учебного занятия.

При распределении учебного материала по учебным занятиям необходимо руководствоваться следующими правилами:

–на обучение двигательному действию отводить от 6 до 9 учебных занятий;

–при планировании содержания учебного занятия необходимо учитывать координационную сложность физических упражнений, перенос двигательных умений и навыков, разносторонность воздействия упражнений на занимающихся;

–обучение новому двигательному действию необходимо начинать с ознакомления, ранее изученный материал следует начинать с разучивания;

–не должно быть перерывов при формировании двигательного умения и навыка;

–последнее учебное занятие в цикле занятий обучения должно быть контрольным;

–в одном учебном занятии должны решаться не менее двух и не более трех образовательных задач (задачи обучения двигательным действиям) и от одной до двух задач по направленному развитию двигательных способностей;

–в старших классах необходимо уделять до половины времени основной части учебного занятия на развитие двигательных способностей;

–не следует планировать контроль результатов освоения техники двигательных действий на последнем учебном занятии учебной четверти;

–планирование задач по направленному развитию двигательных способностей следует осуществлять циклами, что позволит обеспечить кумулятивный тренировочный эффект упражнений.

В графе «Номера уроков, основные задачи учебного занятия, время» следует указывать время, планируемое для каждого элемента графы **«Содержание учебного материала»**.

Процесс формирования двигательных умений и навыков на учебных занятиях требует соблюдения научно обоснованной последовательности обучения в соответствии с тремя этапами: этапом начального разучивания, этапом углубленного разучивания и этапом закрепления и совершенствования двигательного действия. Для планирования учебного материала по формированию двигательных умений и навыков рекомендуется использовать условные обозначения, соответствующие задачам этапов формирования двигательных умений и навыков: «О» – ознакомить; «Р» – разучивать; «З» – закрепить; «С» – совершенствовать; «К» – контролировать (контроль), а также указывать время (в минутах), которое будет отводиться для решения данной задачи на уроке. Например, Р/7' – означает разучивать двигательное действие в течение 7 минут. Не рекомендуется планировать в течение одного учебного занятия проведение контроля более одного учебного задания.

Выполнение тестовых упражнений обозначается буквой «Т» и планируется через неделю после начала учебного года и за неделю до его окончания.

При планировании задач по формированию основ знаний, развитию двигательных способностей, контролю домашнего задания указывается время, необходимое для их решения (в минутах).

Распределение времени на решение основных задач начинается с определения продолжительности основной части урока (как правило, 28–30 минут). Если на учебном занятии по гимнастике запланированы три задачи по обучению двигательным действиям и одна на развитие двигательных способностей, а учащиеся организованы на учебном занятии групповым методом, то на решение каждой задачи можно выделить 7 минут (28 минут разделить на 4 задачи).

Затраты времени на разучивание каждого отдельного двигательного действия выделяют, ориентируясь на контингент занимающихся, уровень их физической, координационной и психической готовности к освоению новых двигательных действий, наличие необходимого физкультурного и спортивного оборудования и инвентаря, место проведения занятий и т. д.

В случае планирования для девочек и мальчиков разных учебных заданий темы «Гимнастика, акробатика» расчет времени на решение задач учебного занятия осуществляется отдельно для каждой группы занимающихся.

К проведению игровых уроков предъявляются такие же организационные, педагогические и санитарно-гигиенические требования, как и к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». На игровых уроках рекомендуется использовать учебный материал тем вариативного компонента. На данном уроке не рекомендуется освоение содержания инвариантного компонента учебной программы, не допускается планирование сдачи тестовых и контрольных упражнений.