

Требования к разработке плана-конспекта урока физической культуры:

- план-конспект урока должен подробно отражать ход урока;
- конспект разрабатывается на каждый урок, в том числе и теоретический для каждой параллели классов на основании содержания поурочного календарно-тематического плана-графика на четверть;
- обязательно указываются номер урока, параллель классов, дата проведения урока, его задачи, место проведения, перечень используемого на уроке спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения;
- структура плана-конспекта должна включать в себя: обозначение частей урока и их продолжительность; содержание учебного материала для каждой части урока; дозировку нагрузки при выполнении упражнений и комплексов, а также организационно-методические указания (ОМУ) по выполнению каждого задания;
- задачи в плане-конспекте урока должны соответствовать календарно-тематическому плану-графику на четверть и решаться в основной части урока в определенной последовательности с учетом закономерностей процесса обучения и методики направленного развития двигательных способностей;
- в условиях бесснежной зимы уроки по лыжным гонкам заменяют на изучение элементов других видов спорта учебной программы по выбору учителя. Номер урока должен соответствовать номеру в календарно-тематическом плане-графике, а в скобках указывается номер урока из которого взяты задачи на данный урок. Например, урок № 49 (57);
- задачи урока должны быть конкретными, реальными и сформулированными в повелительном наклонении (ознакомить с техникой низкого старта, разучивать кувырок вперед, закрепить технику стойки на голове и руках, совершенствовать технику передачи мяча одной рукой в движении, способствовать развитию (развивать) скоростно-силовых способностей в процессе игры в баскетбол, контролировать (контроль) технику лазанья по канату с помощью ног и т. п.);
- логика разработки плана-конспекта предусматривает, прежде всего, определение и формулировку конкретных задач, решаемых преимущественно в основной части урока. Поэтому первоначально разрабатывается содержание и методика именно основной части, затем подготовительной и заключительной частей урока;
- содержание подготовительной части урока должно быть тесно увязано с задачами, решаемыми в основной части, и являться предпосылкой для их эффективного решения и достижения оздоровительного эффекта;
- запись содержания учебного материала основной части урока следует делать в той последовательности, в которой сформулированы задачи урока;
- при выборе средств, методов и методических приемов, используемых на уроке, нормировании нагрузки необходимо учитывать возрастные, половые и индивидуальные особенности учащихся;

- в основе построения частей урока и распределения учебных заданий должны лежать закономерности динамики работоспособности при выполнении физической нагрузки;
- план-конспект должен быть развернутым, с полным описанием названий упражнений каждой части урока в соответствии с профессиональной терминологией, указанием условий их выполнения (объема, интенсивности, интервалов отдыха в графе «Дозировка» и др.);
- в графе «Организационно-методические указания» записываются, в зависимости от учебного задания, требования к наиболее важным характеристикам движений (амплитуде, скорости, темпу, направлению движения, величине усилия, положению частей тела и др.), которые существенно влияют на тренировочный эффект упражнения; указываются способы построений, перестроений и команды для их выполнения; дистанция между учениками и другие замечания организационного и воспитывающего порядка;
- в случае использования подвижных игр в качестве средств развития двигательных способностей необходимо разработать и приложить к плану-конспекту урока игровую карточку.