

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Согласовано

Директор МАУ ДО СШ

Заикина Л.Ю.



Методические рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Составитель

Марчук Л.Г.

Инструктор-методист

ГО Карпинск, 2024

План-конспект занятий и рекомендации по его составлению

Конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие. Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Конспект занятия разрабатывается на основе календарно-тематического плана и итогов предыдущего занятия. Необходимо учитывать сложность освоения нового материала, состав занимающихся, уровень подготовленности, условия мест занятий.

Намечается план предстоящего занятия: задачи, основные виды упражнений, порядок организации. После разрабатывается подробный конспект занятия.

Работа над конспектом начинается с определения и формулировки задач занятия. На каждое занятие ставится три задачи: образовательная, развивающая и воспитательная. Задачи должны быть конкретными и реальными, т.е. точно определять все, что намечено достигнуть, и может быть достигнуто именно на данном занятии.

Образовательные задачи вооружают обучающихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения. Приняты следующие правила постановки и формулировки задач:

При разучивании двигательного действия – «Разучить технику выполнения»

При закреплении двигательного действия – «Закрепить технику выполнения»

При совершенствовании двигательного действия – «Совершенствовать технику выполнения»

При контроле – «Оценить или принять на оценку... (учебный норматив)»

Образовательные задачи должны отвечать на вопрос «Что сделать?», потому, что эти задачи должны быть решены на этом занятии.

Развивающие задачи направлены на укрепление здоровья физическими упражнениями, на формирование правильной осанки, на развитие двигательных качеств. Так как на одном занятии невозможно сформировать осанку или воспитать двигательное качество, то для этого требуется система занятий. Поэтому развивающие задачи должны отвечать на вопрос «Что делать?». Формулирование развивающих задач осуществляется следующим образом: «формировать правильную осанку, добиваясь свободного ненапряжённого положения туловища во время бега и ходьбы», «развивать общую выносливость, используя кроссовый бег» и т.д.

При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Воспитывать быстроту движений в беге на короткие дистанции», «Воспитывать скоростно-силовые качества при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д. Как видно из примеров, первое слово формулировки задачи – это «воспитывать», далее указывается конкретное физическое качество и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности обучающихся. При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитывать смелость при соскоке с гимнастического козла», «Воспитывать чувство выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км»

Воспитательные задачи, так же как и развивающие должны отвечать на вопрос «Что делать?».

При разработке содержания урока физической культурой необходимо:

- 1)определить средства и методы решения каждой из задач занятия;
- 2)уточнить необходимый инвентарь для занятия;
- 3)разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4)определить критерии оценки деятельности обучающихся на занятие.

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

План конспект занятия по виду спорта_____ №_ для обучающихся группы_

Тема занятия: (исходя из календарно-тематического плана)

Цель занятия: _____

Задачи занятия: (не более трех задач на 1 занятие)

1.Разучить (обучить), закрепить, ознакомить технику изучаемого вида(конкретизировать)

2.Совершенствовать, развивать технику изучаемого вида(конкретизировать)

3.Воспитывать физические и личностные качества, (конкретизировать):

Дата и время проведения (когда и во сколько)

Необходимый инвентарь (в зависимости от количества обучающихся)

Методы организации занятия (фронтальный, групповой, индивидуальный)

Занятие провёл: ФИО проводящего

Части занятия/время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I часть /мин			
II часть /мин			
III часть /мин			

В первой графе конспекта «Части занятия» указываются цифрами части занятия (I — подготовительная; II — основная; III — заключительная) и их продолжительность (мин).

В третьей графе «Содержание занятия» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные для проведения физические упражнения. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, обязательно надо записать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счёт. Если в основной части занятия используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. В четвертой графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

В пятой графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024