СПб АППО

Кафедра педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека

Курсы повышения квалификации учителей ФК

Анализ введения третьего урока физической культуры в

ГБОУ СОШ №129 Красногвардейского района .

Исполнители: учителя физической культуры: Азиатская О.К. Аникеева Н.П.

Руководитель: Попова Е.В.

Санкт-Петербург 2012

**Оглавление**

Введение 3

Цель и задачи 3

Особенности введения в ГБОУ СОШ №129 4

Материальное обеспечение 5

Положительные и отрицательные стороны конкретно в нашей школе. 6

Выводы 11

Список литературы 12

**Введение**

Одним из важнейших разделов государственной социально-экономической политики, в силу своей исключительной значимости для общества, является физическая культура, которая в целях сохранения и укрепления здоровья, формирования и развития гармоничной личности ребенка как члена общества, выполняет целый ряд специфических социальный функций: образовательную, воспитательную, профессионально-прикладную и рекреационно-игровую. Работником образования и физической культуры следует по-новому, более осмысленно подходить к выбору средств, методов и форм занятий физической культурой.

Анализ состояния физического воспитания в образовательных учреждениях показал, что для обеспечения школьникам качественного уровня физической активности, физического развития и физической подготовленности двух уроков физической культуры в неделю недостаточно. Поэтому введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью.

Одной из задач учителя физической культуры является формирование у детей осознание необходимости здорового образа жизни. В основе ЗОЖ лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Она является результатом регулярных (в течении многих лет) занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих учащихся.

Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

Введение третьего урока физической культуры оздоровительной направленности, не нарушая отработанной и оправдавшей себя программы физического воспитания, берет на себя значительную долю функций вариативной части программы, ориентированной преимущественно на оздоровительный компонент физического воспитания, тем самым позволяя в рамках двух уроков более эффективно реализовать задачи, предусмотренные базовой частью программы.

Цель введения третьего урока физической культуры - ликвидация низкой двигательной активности детей для сохранения и укрепления их физического, психического и нравственного здоровья.

**Задачи:**

•формирование у учащихся представления о ценности здоровья и **ЗОЖ,** потребности в укреплении своего здоровья, понимая его как единство физического, психического и нравственного здоровья;

•формирование интересов и потребностей учащихся в регулярных занятиях оздоровительными физическими упражнениями в различных формах физкультурной деятельности, отражающей личные интересы учащихся в развитии культуры тела, культуры движений, физических возможностей и физической подготовленности;

• формирование положительного отношения школьников к физической

культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое

самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях

оздоровительными физическими упражнениями.

•обучение школьников навыкам рационально-двигательной

деятельности;

•овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

•повышение общей физической подготовленности.

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни и благополучия человека, основой для самореализации и самовыражения личности. На фундаменте физического базируется здоровье психическое, на психическом нравственное и социальное. Статистика показывает, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема укрепления здоровья детского и подросткового населения возникла в результате взаимодействия огромного количества факторов риска, порождённых неблагоприятными биологическими, экологическими, социальными и экономическими условиями. Актуальность проблемы здоровьесбережения в современных условиях связана так же со школьными перегрузками, с тем, что учитываются психофизические особенностями развития учащихся.

Данная проблема решается на научной основе в рамках государственной политики по данному вопросу.

В соответствии с приказом 11инистерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. *N2* 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. *N2* 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

**Особенности введения третьего урока физической культуры в ГБОУ СОШ №129**

Школа № 129: количество учащихся 300-340 человек

14-15 классы в (классы то объединяют, то разъединяют в зависимости от количества детей.)

Начальная школа по одному классу в параллели

Средняя школа по два

Старшая школа по одному

До введения третьего урока в школе работало два педагога, после введения так же два педагога нагрузка делилась до введения примерно пополам так как в старшей школе классы делятся на две группы получалось на учителя 16-18 часов до ставки набирали большим количеством кружков, занятия по одному классу в зале ( в школе пятидневка)

Учителя работают по комплексной программе 1-11 класса. В.И. Ляха

После введения третьего урока нагрузка 18 и 30 часов в зале :

Начальная школа и пятый класс в зале работают по одному,

Шестые, седьмые, восьмые классы работаю по два, но не все уроки два урока сдвоены, третий урок отдельно.

Старшая школа по одному классу плюс еще так как они делятся работают с двумя педагогами.

В этом учебном году школа переехала в свое старое здание после капитального ремонта построена новая спортивная площадка с футбольным полем , волейбольной нестандартной площадкой и на ней же баскетбольной, не сложной полосой препятствий и маленькими комплексами( канат, лесенки, кольца, параллельные брусья) Круг беговой дорожки примерно 170м. по прямой 30м. Прямая упирается в прыжковую яму. Наличие своей спортивной площадки очень радует, но качество покрытия и качество крепления снарядов ,волейбольных , баскетбольных ,и футбольных стоек и ворот оставляет желать лучшего! Как тут можно отвечать за безопасность детей!

Что очень хорошо -это наличие прыжковой ямы, что позволило обучать детей прыжкам в длину в нормальных условиях (маты в зале были, но только последний год, до этого и их не было)

Так как беговая дорожка имеет очень маленькую прямую меньше 30 метров получается , что дети фактически бегут сплошной вираж, что тоже не очень хорошо, но так как раньше не было ничего, а был пустырь между домами с бутылками и мусором, то это все здорово!

Зал один находится на втором этаже, под физкультурным залом столовая ,в окнах зала установлены стеклопакеты, то есть что позволяет проветривать зал и соблюдать температурный режим есть запасной выход на пришкольный стадион , раздевалки находятся отдельно от зала оборудованы душевыми кабинами и туалетами. Зал очень прилично отремонтирован, но что-то не продумано с изоляцией стен и в зале сильная акустика и эхо, поэтому учителя в конце зала просто не то что не слышно, а непонятно, что он говорит и очень тяжело вести урок так как любой шум утраивается, что влияет на здоровье самих учителей. Материальное обеспечение:

Волейбольных мячей 30 штук

Футбольных мячей 30 штук

Баскетбольных мячей 60 штук (двух размеров)

Резиновых детских мячей 30 штук (d-15см)

Набивных мячей 45 штук разного диаметра

Для метания 150гр-30 штук

Гранаты-20 шт.

Скакалки 50 штук разной длины

Гимнастические палки-50шт.

Гантели по 1,5кг-20шт.

Для атлетической гимнастики палки типа грифов от штанг различного веса-20 штук

Ракетки для бадминтона-20 шт.

Ракетки для настольного тенниса-20шт.

Столы теннисные-4 шт.

Сетки для наст. тенниса -10 шт.

Сетки для бадминтона-2 шт.

Кегли-20 шт.

Стойки для прыжков в высоту

Зона приземления для прыжков высоту-2 по 3 мата

Маты h-10см-20 шт.

Маты h-30см-6 шт.

Гимнастические скамейки- 12 шт.

Шведские стенки-13 шт.

Канаты-2 шт.

Переносные турники-20 шт.

Козел гимнастический -1

Мостики для отталкивания- 2шт.

Волейбольные сетки-3 шт.

Баскетбольные щиты-6 шт.

Воротики-4 шт.

Обручи разного диаметра-40 шт.

Мешки для прыжков-4шт.

Тоннель для ползания со стойками -2 шт.

Кубики пластмассовые-10шт.

Летающие тарелки-10шт.

Шашки-20 компл.

Мячи фитбольные-10шт.

По разделу гимнастика отсутствуют снаряды: бревно, брусья, конь.

Наличие в таком количестве мячей позволяет работать мяч на пару при двух классах в зале и мяч на каждого при одном классе.

В принципе введение третьего урока особых проблем не вызвало так как большинство классов работают по одному в зале и даже сдвоенные уроки в средней школе особенно на уроках гимнастики имеют свои плюсы –есть возможность работать отдельно с мальчиками и девочками так как программа отличается, по разделу легкая атлетика это тоже удобно наличие двух учителей на стадионе и возможность разнообразить нагрузку и контролировать учащихся на уроке, единственно из-за акустики и эха в зале сложней объяснить новый материал, но мы стараемся это сделать когда классы по одному.

Очень радует возможность в связи с введением третьего урока дать детям больше игровых упражнений и игр. Просто в самой структуре третьего урока увеличилось время на игру, хотя распределение программного материала было добавлено на разделы волейбола, баскетбола, футбола и легкой атлетики. Двух уроков конечно было очень мало и нам и детям, но мы не сокращаем времени разминки за счет игр. Вообще введение третьего урока способствует многому: помимо того, что увеличивается суммарный объем двигательной активности ( что способствует решению оздоровительных задач на уроке) учащиеся получают эмоциональную разрядку в течении рабочей недели и в течении рабочего дня и за счет увеличения игровой деятельности помимо совершенствования техники и тактики спортивных игр помогают еще и решению воспитательных задач таких как развитие чувства товарищества, коллективизма, воспитание лидерских качеств. Кроме увеличения игровой деятельности появилась возможность индивидуализации на уроках физической культуры, то есть дать возможность учащимся совершенствовать навыки прикладной направленности, самосовершенствоваться в выбранной деятельности .

Основные принципы построения третьего оздоровительного часа физической культуры включают: принцип деятельного подхода, принцип многообразия, принцип оптимизации.

Принцип деятельного подхода к освоением физкультурно-оздоровительной практики (включение учащихся в процесс физического самообразования и самосовершенствования). В основу данного принципа положена идея непрерывного физкультурного оздоровления ребенка, задача которого состоит в том, чтобы научить его заботиться о здоровье, используя методы самообразования (комплекс самостоятельных домашних заданий).

Принцип многообразия направлен на индивидуализацию и дифференциацию, Т.е. создание условий для использования альтернативного содержания, учитывая местные и региональные условия, возрастно-половые особенности приоритетные интересы обучающихся школы.

Принцип оптимизации определяет разумную достаточность физических нагрузок при организации педагогических воздействий, учитывая индивидуальные способности, мотивацию и состояние здоровья обучающихся.

При формировании содержания третьего урока физической культуры оздоровительной направленности необходимо выделить ряд принципиальных требований:

* целенаправленное совершенствование своих физических способностей;
* соответствие учебного материала. физическим и психологическим возможностям учащихся их состоянию здоровья возрастным особенностям;
* творческий подход учителя к выбору содержания для разных форм самостоятельных занятий оздоровительной физкультуры;
* культуросообразность, то есть освоение физкультуры, как социального выявления в его связи с другими видами и формами культуры, как условие и результат развития личности школьника.

Эти требования позволяют конкретизировать важнейшую цель ­формирование и закрепление навыков использования оздоровительной физкультуры и специальных физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, стабилизацию и повышение показателя здоровья учащихся.

Содержание третьего часа физической культуры в настоящее время определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе федерального

государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

При разработке содержания третьего часа физической культуры, необходимо учитывать:

- Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.

- Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

- Основные направления развития физической культуры, а именно:

*Оздоровительное направление* ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

*Спортивное направление* характеризуется углубленным освоением обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре, а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

*06щеразвивающее направление* ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования:

Особенностями третьего оздоровительного урока физической культуры в начальной школе являются знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера. Здесь важно заинтересовать ребенка, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать его значимость. Для этой цели, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Как известно, основными бедами младших школьников являются простудные заболевания, стрессы, связанные с незнакомой обстановкой в начале школьного обучения, создание предпосылок для нарушения осанки, недостаточная двигательная активность.

Основными разделами, которыми нужно овладеть младшим школьникам на третьем оздоровительном уроке физической культуры, являются основы дыхательной гимнастики, навыки мышечной релаксации, комплексы для психической регуляции, упражнения на концентрацию внимания, комплексы для профилактики нарушений осанки. Очень важно использовать игры и упражнения для формирования основных двигательных качеств, научить детей знаниям по основам оздоровительной и развивающей физической культуры, а также использовать на уроках упражнения для профилактики простудных заболеваний, закаливающие мероприятия.

**Средняя школа**

В основной школе цель и задачи третьего оздоровительного урока несколько меняются. Здесь уже не только знакомят с основами физической культуры, но и активно ее формируют, приспосабливаясь к индивидуальным особенностям учащихся. При этом используемые упражнения несут не столько познавательную нагрузку, сколько ориентированы на общеприкладную их направленность. Школьникам уже не только дают задания, но и показывают, как используются оздоровительные и развивающие упражнения в различных ситуациях, с которыми может на практике столкнуться учащийся.

Физкультурная оздоровительная и развивающая деятельность приобретает общеприкладную направленность, то есть школьники учатся использовать полученные знания, умения и навыки на практике, в соответствии со своими потребностями. Например, мало научить школьников выполнять дыхательные упражнения - нужно еще научить их использовать эти упражнения для разных целей: для быстрого восстановления после умственной или физической работы, при возникновении стрессовых ситуаций или просто плохого настроения, при подготовке к выполнению ответственной работы, требующей повышенного внимания и/или сложной координации. При этом практические знания должны опираться на четкие и доступные школьникам теоретические сведения.

На этом этапе подготовки школьников используются комплексы дыхательной гимнастики для укрепления дыхательной системы, совершенствование навыков мышечной релаксации в процессе выполнения физической работы различного характера, комплексы для регуляции эмоционального состояния и противодействия неблагоприятным физическим и психологическим факторам внешней среды, упражнения на концентрацию внимания при выполнении двигательной деятельности различного характера, элементы атлетической гимнастики для устранения недостатков телосложения, комплексы для профилактики простудных заболеваний и закаливания. Школьников обучают основам спортивной деятельности, эффективным упражнениям для формирования двигательных качеств и технической подготовленности, формируют знания по основам физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.

**Старшая школа**

Цель третьего урока в средней (полной) школе ориентирована на формирование физической культуры учащихся посредством овладении знаниями и умениями физкультурной деятельности со спортивно­-рекреационной направленностью - формирование так называемого опыта творческой деятельности. На основе ранее сформированных знаний, навыков и умений юноши и девушки используют упражнения оздоровительной физической культуры в спортивной и досуговой деятельности. На этом этапе перечень знаний существенно расширяется. Старшеклассники должны познакомиться с историей возникновения оздоровительной физической культуры, ее основными направлениями, различными оздоровительными системами, накопленными в мировой культуре. Старшим школьникам мало знать и уметь использовать средства оздоровительной физической культуры, мало уметь применять ее в различных ситуациях - нужно знать те процессы, которые происходят в организме при их выполнении. Это позволяет в том числе осмысленно подбирать и самостоятельно выполнять оздоровительные упражнения, оценивать их тренировочное влияние на организм.

Старшие школьники выполняют физкультурно-оздоровительную деятельность в процессе занятий в спортивных школьных секциях. Эта форма занятий физической культурой наиболее полно отвечает психическим и физическим возрастным особенностям, а также эффективно способствует социализации выпускников общеобразовательной школы.

Содержание третьего урока физической культуры старших школьников можно охарактеризовать как спортивно-оздоровительное. Акцент делается на использование спортивных упражнений для устранения недостатков телосложения (тяжелая атлетика, стретчинг, элементы спортивных гимнастических упражнений, статические напряжения мышц, гиревой спорт, шейпинг и др.). Используются комплексы дыхательной гимнастики, аутогенная тренировка, элементы медитации, психофизические комплексы для формирования черт характера, упражнения на формирование навыков управления эмоциональной сферой. Для развития двигательных качеств используются элементы видов спорта .:.... легкой атлетики, единоборств, спортивных игр, гимнастики, танцев.

Предложенная схема отбора содержания третьего урока физической культуры позволяет охватить наиболее острые проблемы; касающиеся: физического, психического и социального здоровья учащихся общеобразовательной школы. Основываясь на предложенном материале, учителя физической культуры смогут самостоятельно насытить третий урок конкретным содержанием и методикой его проведения. Это важно еще и потому, что каждый учитель будет подбирать учебный материал в соответствии со своим видением проблемы, уровнем подготовленности учащихся, материальным обеспечением и другими особенностями, в которых работает каждая конкретная школа.

**Выводы**

Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1.Третий урок физической культуры конкретно в нашей школы тематически он является продолжением двух уроков, но увеличена в основном игровая деятельность. Программа третьего урока физической культуры должна основываться на принципе вариативности. Отличительной чертой нового подхода к разработке средств третьего урока является его оздоровительная направленность) насыщенная конкретным материалом, который позволит повлиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у данного конкретного школьника. При этом предлагается использовать оздоровительные упражнения, направленные не только на формирование физического здоровья. Здоровье рассматривается как единство физической, психической и социальной составляющих.

2. Содержание третьего (оздоровительного) урока физической культуры предполагает дополнительный (к Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов) перечень знаний, навыков и умений, которыми необходимо овладеть школьникам с преимущественной ориентацией на оздоровительные, общеразвивающие, общеприкладные и спортивно-рекреационные задачи. При этом приоритетное внимание уделяется формированию физического, психического и социально-­нравственного здоровья, личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физкультурной деятельности с параллельным сокращением количества задач на третьем уроке.

3. Содержание третьего урока физической культуры представляет собой совокупность учебно-методических комплексов физкультурно-оздоровительных технологий, базирующихся на материально-технических, кадровых возможностях средних школ, направленность ­формирование здорового образа жизни школьника, состоящие в реализации положения о том, что комплексное использование специально разработанных систем и элементов здорового образа жизни определяет степень физического и психического здоровья школьника.

**Список литературы:**

1. Закон РФ «Об образовании» (в последней редакции). М.: Сфера, 2010.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б.. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Изд-во «Глобус», 2008.
3. Комплексная про грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / авт.-СОСТ. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.:

Просвещение, 2010.

1. Наршлков А.1., М:етодическ:ие рекомендации о введении третьего часа физической :культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ.
2. Письмо Мин. обр. и науки от 08.10.2010 Н2 ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
3. Попова Е.В., Старолавникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях СПб: методические рекомендации / под общ. ред. Е.В. Поповой. СПб: СПб A[IПО,2012.
4. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 07.04.2011 .M~431«O Плане мероприятий по сохранению и укреплению здоровья школьников в Санкт-Петербурге на 2011-2015 годы».
5. Примерная программа по физической культуре. М.: «Просвещение», 2010.