Фролова Наталия Евгеньевна

ГБОУ СОШ № 193 СПб Центрального района

Учитель физической культуры

.

Статья

**«** **Анализ введения третьего урока физической культуры в школы».**

**Санкт-Петербург 2013**

**Оглавление**

1. Введение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3 стр.
2. Особенности внедрения третьего урока физической культуры

в ГБОУ СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8 стр.

1. Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9 стр.
2. Литература \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9 стр.

**Введение.**

Минобрнауки России направляет для использования в работе Приказ  Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 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. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" и методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

Физическая культура в школе должна содействовать формированию и развитию способностей личности, позволяющих реализовать индивидуальные возможности и применять полученные знания по физической культуре в собственной жизненной практике, что, к сожалению, далеко не в полной мере выполняется существующей системой общего физкультурного образования. Чтобы преодолеть этот недостаток рекомендуется, наряду с решением традиционных задач физического воспитания, больше внимания уделять воспитанию у учащихся ценностных ориентации на роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, на формирование потребностей и мотивов в регулярных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

Организация двигательного режима школьников на фоне современной интенсификации образовательного процесса как никогда требует от педагогов непременного учета биологических закономерностей развития детского организма. В этой связи серьезную озабоченность вызывает явная недостаточность физической нагрузки учащихся в ходе учебно-воспитательного процесса. Школьная программа по предмету «Физическая культура» с двумя часами в неделю не может обеспечить должное физическое развитие детей в учебном процессе. Причиной этого является чрезмерный временной разрыв между занятиями, который составляет 3-4 дня.

Такой разрыв, **во-первых**, не сохраняет накопленного организмом «про запас» для последующей мышечной работы потенциала и приводит к его утрате.

**Во-вторых**, функции организма, в которых наметилась положительная динамика в результате действия физической нагрузки, возвращаются в «исходное состояние», что не создает прогрессивных изменений этих функций и систем, лежащих в основе тренирующего эффекта.

**В-третьих**, не обеспечивается включение основного физиологического механизма перехода от срочной адаптации к долгосрочной. В результате эффективность 2-х уроков физической культуры в неделю с точки зрения оздоровительной и тренирующей направленности крайне низка. Достичь положительного эффекта можно лишь в случае, если разрыв между занятиями не будет превышать одного-двух дней, т.е. количество занятий в неделю будет не менее трех-четырех.

Непременным условием рационально построенного двигательного режима школьников является качественное разнообразие движений. Занятия физическими упражнениями, виды мышечной деятельности должны быть разнообразными, но сбалансированными в количественном отношении с потребностями и возможностями растущего организма. В социальных и оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьника в движении.

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе должна обеспечивать дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности детей и подростков. Систематичность этой работы, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных форм и средств физического воспитания – залог успешного сбережения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Именно поэтому, сегодня закономерным явлением выступает возрастающий интерес исследователей к поиску возможных методов и средств физического воспитания школьников, способных интегрировать в едином образовательном процессе развитие и взаимодействие ценностных, эстетических, физических качеств личности и целесообразность осуществляемых движений для решения поставленных задач.

Актуальной задачей для специалистов физической культуры является планирование и рациональная организация занятий физическими упражнениями, использование традиционных и нетрадиционных методов обучения. В настоящее время учителю физической культуры предоставлено право выбор конкретной учебной программы.

На основании вышесказанного, а также проведённого нами исследования в этой области и разработанной методики формирования двигательной культуры личности средствами ритмопластики, можно рекомендовать использовать данный вид физических упражнений в форме комплексно-комбинированных занятий на уроках физической культуры в школе.

Разработанная нами методика формирования двигательной культуры личности средствами ритмопластики соответствует важнейшим дидактическим принципам, ориентирована на совершенствование двигательных умений и навыков, формирование тонкого чувства эстетически правильно выполненного физического упражнения, высокую степень раскрытия потенциальных возможностей личности в двигательной деятельности. Ритмопластику мы определяем как синтез гимнастических систем в сочетании с функциональной музыкой, организованных в комплексно-комбинированные занятия и направленных на гармонизацию психомоторного, когнитивного, эмоционально-волевого и эстетического развития личности.

Комплексно-комбинированное занятие это форма организации процесса психофизического воспитания оздоровительно-развивающей направленности за счет совокупного использования широкого круга средств, воздействующих на организм как на единый комплекс функциональных систем. С нашей точки зрения, подобный вариант занятия направленный на развитие двигательной культуры учащихся должен включать в себя такие виды упражнений как, аэробика, хореография, пластика, восточные виды гимнастики.

Важным эмоциональным и мобилизующим фактором перечисленных выше занятий является музыка. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор воздействия на учащихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения его темпа и ритма. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательных навыков, несет заряд положительных эмоций, улучшает настроение, содействует предупреждению утомления и снижению психического напряжения учащихся, способствует возникновению слухомоторной координации двигательных действий, что заметно облегчает их выполнение.

Таким образом, сочетание рассмотренных нами систем упражнений в рамках третьего урока физической культуры в системе физического воспитания учащихся средней (полной) общеобразовательной школы позволит эффективно совершенствовать двигательный аппарат учащихся воспитывать точность, быстроту и экономичность движений, снизить негативные последствия учебной нагрузки; укрепить здоровье учащихся; увеличить уровень двигательной активности; обучить школьников основамзнаний по методике самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями; повысить уровень сформированное качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе. Также чрезвычайно важную роль данные занятияпредставляют вэстетическом развитии личности, раскрывая красоту и выразительность движений, способность к эстетическим переживаниям.

**Цель физического воспитания в школе:**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками: основ физической культуры, слагаемыми которой являются:

* формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.
* целостном развитии физических и психических качеств.
* творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
* Расширение функциональных возможностей организма.
* Знания и навыки в области физической культуры.
* Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности.
* Укрепление здоровья.
* Развитие основных физических качеств и способностей.
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта

физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью.

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,

**Задачи физического воспитания в школе:**

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Особенности внедрения третьего урока физической культуры**

**в ГБОУ СОШ.**

В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья школьников и физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предлагаемой школьникам на общеобразовательных уроках. Хронический дефицит двигательной активности, сложная экологическая обстановка тормозят их нормальное физическое развитие и угрожают здоровью. За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронических больных детей и количество детей «группы» риска.

Как показал медицинский осмотр учащихся, наиболее типичны: нарушения опорно-двигательного аппарата (осанки, стоп, различные формы сколиоза), органов зрения, а также негармоничное физическое развитие.

Введение третьего урока физической культуры в систему физического воспитания учащихся средней (полной) общеобразовательной школы.

В условиях чрезмерной учебной нагрузки и выраженного хронического утомления интенсификация использования средств физического воспитания, как правило, не оказывает существенного оздоровительного эффекта. Один из путей выхода из кризисной ситуации разработка инновационных подходов к физкультурному воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, что можно успешно реализовать в режиме третьего (оздоровительного) урока физической культуры в неделю. Такой подход позволит эффективно и более индивидуализированно проводить оздоровительную работу с учащимися школьного возраста.

В начальной школе на 3 уроке дети занимаются ритмической гимнастикой. Занятия физической культуры в школе - это воспитание здорового ребенка, что является основной целью педагога. Для этого он должен использовать все возможные средства и методы. Ритмическая гимнастика является одним из методов работы с детьми. Сами комплексы ритмической гимнастики состоят из наборов общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. Каждое движение направлено на развитие координационных способностей ребенка. Именно в возрасте 7-ми лет необходимо проводить интенсивные работы по формированию координационных движений, т.к. этот возраст в силу генетического развития благоприятный для становления многих двигательных проявлений. Включение ритмической гимнастики в учебный процесс начальной школы оказывает значительную помощь детям в развитии координационных способностей. Музыкальное сопровождение на занятиях служит средством управления занимающихся, при этом повышается их эмоциональное состояние, интерес к занятиям, организации внимания, сохранения высокой работоспособности на протяжении всего урока.

В средней школе на 3 уроке физической культуры проводятся подвижные игры, подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, а так же проводится ритмическая гимнастика. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный тонус, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навыка правильной осанки.  
  
Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений ритмической гимнастики  как предмет, снаряд или опора.

В старших классах на 3-ем уроке физической культуры школьники проявляют себя в игровых видах спорта: волейбол, баскетбол, футбол. Но так же ученики старшей школы практикуют на уроках подвижные игры. Подвижные игры в старших классах в основном используются для повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки подростков. У школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению и анализу своих действий и действий окружающих. У многих юношей и девушек окончательно формируется интерес к занятиям по преимуществу тем или иным видом спорта, поэтому их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в выбранном виде спорта.   
Вполне доступными и интересными для них становятся усложненные по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приемов и действий, значительных по трудности.   
Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей занимающихся. 

**Заключение.**

В связи с введением дополнительного третьего урока по физической культуре открывается больше перспектив у учителей в плане сохранения и укрепления здоровья учащихся.

В заключении хотелось бы отметить, что воздействуя на телесное комплексом специфических средств и методов данных занятий, обнаруживается влияние также на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности. Следовательно, предлагаемая методика обладает педагогическими возможностями для формирования двигательной культуры школьников, а именно оказывает влияние на психомоторное, когнитивное, эмоционально-волевое и эстетическое развитие личности.

**Список литературы.**

1.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы.

2.Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ. ред. Е.В. Поповой - СПб: СПб АППО 2012.

3. Ю.А. Янсон: Физическая культура в школе, книга для педагога, 2009г.

4.Авторская программа « Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

М. «Просвещение» 2011г.