

Анализ
введения третьего урока физической культуры
в ГБОУ гимназия №177
Красногвардейского района

Учитель физической культуры: Белова Е.А.

Санкт-Петербург

2012

Введение

Проблемы физического воспитания детей в настоящее время привлекают внимание многих специалистов и не только специалистов в области физической культуры. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Вместе с тем мы знаем, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать много лучшего и динамика развития показателей здоровья неблагоприятна. В последние годы наблюдается резкое ухудшение здоровья детей, подростков и молодежи России. В целом по России только 15% выпускников можно считать здоровыми, около 40% детей страдают серьезными хроническими заболеваниями. По результатам медицинского осмотра в нашей гимназии наиболее частыми встречаются такие заболевания, как нарушение осанки, заболевание органов зрения, а также хронические – заболевания органов дыхания (бронхиальная астма), ССС, выделительной системы (пиелонефриты).

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 социальных 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.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития психических свойств и качеств.

Использование дополнительного времени позволит расширить содержание учебных программ, разнообразить формы проведения занятий, повысить качество учебного процесса. На их выбор влияют особенности конкретной школы, возможностей учащихся и учителей.

Повысить качество учебного процесса можно в оздоровительном, тренировочном и образовательном направлениях.

Задачами физического воспитания являются: формирование у детей осознанной необходимости здорового образа жизни, укрепления здоровья, улучшения осанки, профилактики плоскостопия, овладения шкалой движений, развития координации, формирования элементарных знаний о личной гигиене, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам. 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.

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 особенности развития учащихся.

Данная проблема решается на научной основе в рамках

государственной политики по данному вопросу.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 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. № 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 внедрения третьего урока физической культуры в ГБОУ гимназия №177

Введение третьего урока физической культуры не нарушает 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 позволяет в рамках трех уроков более эффективно реализовать задачи, предусмотренные базовой частью программы:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам:
- развитие двигательных 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, развитию психических процессов и свойств личности.

Гимназия № 177: количество учащихся 946 человек, 36 классов.

Начальная школа по 3-4 класса в параллели

Средняя школа по 3-4

Старшая школа по 2-3

До введения третьего урока в школе работало четыре педагога, после введения так же четыре педагога. Нагрузка делилась до

введения примерно одинаково, чуть больше нагрузка была у преподавателей, которые работали в старшей школе, так как классы делились на две группы (18 -22 часа). Сегодня старшие классы не делятся (не помещаются в зал по расписанию).

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

После введения третьего урока нагрузка составляет – 23, 25, 26 (Белова Е.А), 27 (Панкратова И.А.) часов.

Уроки физкультуры проводятся в спортивном зале (школа с одним залом) одновременно два класса, по семь уроков каждый день (в субботу –шесть), в актовом зале (начальная школа) – зал для уроков не приспособлен и на стадионе в осеннее-весенний период – легкая атлетика и в зимний период – лыжная подготовка (начальная школа).

В сентябре 2011 года построена новая спортивная площадка с футбольным полем , волейбольной, баскетбольной площадками. Круг беговой дорожки примерно 170м. по прямой 35м. 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! На баскетбольной площадке и беговой дорожке покрытие уже (стадиону всего один год) отсутствует местами, на его месте ямы, которые могут привести к травмам. Как тут можно отвечать за безопасность детей!

Что очень хорошо -это наличие прыжковой ямы, что позволило обучать детей прыжкам в длину.

Материальное обеспечение:

Волейбольных мячей 20 штук

Футбольных мячей 20 штук

Баскетбольных мячей 20 штук (двух размеров)

Набивных мячей 10 штук разного диаметра

Для метания теннисные мячи-50 штук

Скакалки 50 штук разной длины

Гимнастические палки-30шт..

Стол теннисный-1 шт.

Маты -15 шт.

Гимнастические скамейки- 10 шт.

Шведские стенки-18 шт..

Волейбольные сетки-2 шт.

Баскетбольные щиты-2 шт.

Кубики пластмассовые-10шт..

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

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 явления в его связи с другими видами и формами культуры, как

условие и результат

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

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.

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

Трудности, с которыми столкнулась наша гимназия с введением третьего урока, заключаются в следующем: в гимназии 36 классов, 964 учащихся и один спортивный зал. В зале одновременно проводятся уроки двух классов (наполняемость классов – 25-30 человек), также для уроков физкультуры используется актовый зал, в котором работают ученики начальной школы. Расписание уроков составлено так, чтобы каждый класс начальной школы обязательно хотя бы один урок попадал в спортивный зал.

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

У учащихся 1-2 классов – третий урок – танцы. Занятия проводит преподаватель по танцам по утвержденной программе. У учащихся 3-х классов с этого учебного года, третий урок – плавание. Уроки проводит тренер-преподаватель по плаванию. У учащихся 4-х классов все три урока – физкультура. Особенности третьего 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 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.

ОСНОВНАЯ ШКОЛА

В основной школе цель и задачи третьего урока несколько меняются. Здесь уже не только знакомят с основами физической культуры, но и активно ее формируют, приспособляясь 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 физической деятельности с общеприкладной направленностью.

СРЕДНЯЯ (ПОЛНАЯ) ШКОЛА

Цель третьего урока в средней (полной) школе ориентирована на формирование физической культуры учащихся посредством овладения знаниями и умениями физической 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. 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.

Заключение

Каждый урок – это звено системы уроков, проводимых в определенной последовательности и направленных на освоение учащимися движений, которые должны быть согласованы между собой

Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Третий урок физической культуры в нашей гимназии является продолжением двух уроков физической культуры федерального компонента базисного учебного плана. Программа третьего урока физической культуры основывается 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 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 гимназии 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 программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / авт.-СОСТ. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010.
4. Наршлков А., Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ.
5. Письмо Мин. обр. и науки от 08.10.2010 №2 ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
6. Попова Е.В., Старолаванникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях СПб: методические рекомендации / под общ. ред. Е.В. Поповой. СПб: СПб А[П]О, 2012.
7. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 07.04.2011 №431 «О Плане мероприятий по сохранению и укреплению здоровья школьников в Санкт-Петербурге на 2011-2015 годы».
8. Примерная программа по физической культуре. М.: «Просвещение», 2010.