



# Формы реализации третьего часа физической культуры.

Учитель физической культуры  
МКОУ «СОШ ст.Евсино»  
Жукова Д.Г.





# Актуальность

Основой инновационного подхода к разработке содержания третьего урока физической культуры является его общефизическая направленность, т.е. использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья школьников, а так же развития физических качеств.





# Задача.

Поэтому главной задачей третьего урока физической культуры является устранение дефицита двигательной активности детей, в соответствии с возрастными биологическими потребностями и овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.





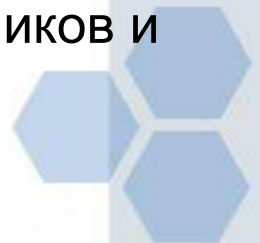
Содержание третьего урока физической культуры предполагает дополнительный (к комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007 год) перечень знаний, навыков и умений, которым необходимо овладеть школьникам с преимущественной ориентацией на оздоровительные, общеразвивающие, общеприкладные и спортивно – рекреационные (досуговые, восстановительные) задачи.





## При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры, целесообразно учитывать:

- Для внесения изменений в образовательный процесс не последнюю роль играет и материальная база в общеобразовательных учреждениях, недостаток спортивного оборудования и инвентаря, наличие в большинстве школ только одного спортивного зала, недооборудование или полное отсутствие спортивных площадок, лыжных трасс и т. д., что является одной из причин потери интереса у большинства школьников к предмету «физическая культура», а, следовательно, снижения качества двигательной активности учащихся.
- Учитывая все вышеизложенное, а также сложившиеся условия необходимости введения третьего часа физической культуры в школьную программу самым актуальным вопросом является: «Как рационально использовать имеющуюся спортивную базу школы для организации двигательной активности школьников и какие возможности существуют для проведения урока физической культуры?».





Требования к формированию  
содержания третьего урока  
физической культуры.

Специализация учителя  
физической культуры

Уровень двигательной  
подготовленности  
обучающихся

Материально-  
техническая база





## Основные направления третьего урока физической культуры:

- Оздоровительное направление
- Спортивное направление
- Общеразвивающее направление





# Структура современного подхода к содержанию уроков физической культуры









## Особенностью третьего урока физической культуры в 1-4 классах являются:

- Знакомство с основными понятиями физической культуры личности и овладение доступными упражнениями общеразвивающего характера. На данном этапе очень важно заинтересовать ребенка, ввести его в мир физической культуры и показать её значимость. Для этого, опираясь на знания об общеразвивающей физкультурной деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию.
- Очень важно использовать подвижные игры и упражнения для формирования основ двигательных качеств.





## Примерный тематический план и основное содержание третьего урока физической культуры в начальной школе.

№	Темы и содержание учебного материала	Количество часов				Учет знаний, умений и навыков
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Основы теории правил подвижных игр и соблюдение техники безопасности	В процессе урока				Индивидуальный и фронтальный опрос
2	общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощённым правилам	33	34	34	34	Зачет по навыкам исполнений элементов игры Соревновательные мероприятия





# Подвижные игры

Уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.





## Содержание третьего урока физической культуры у старших школьников.

Содержание третьего урока физической культуры у старших школьников в нашей школе относится к общеразвивающему направлению. Акцент делается на использование спортивных упражнений для устранения недостатков телосложения (элементы спортивной гимнастики и акробатики, ритмическая гимнастика, элементы рукопашного боя, элементы единоборств).





# Примерный тематический план и основное содержание третьего урока физической культуры в 11 классе .

№ п/п	Темы и содержание учебного материала	Количество часов		Учет знаний, умений и навыков
		юноши	девушки	
1.	<p>Основы знаний по физической культуре:</p> <p>а) рациональная двигательная активность и укрепление здоровья;</p> <p>б) средства физической культуры и принципы выбора физических упражнений;</p> <p>в) определение положительного эффекта физических упражнений;</p> <p>г) основы самоконтроля на занятиях физической культуры;</p> <p>е) правила личной гигиены;</p> <p>ж) безопасности на занятиях физической культуры.</p>	3	3	индивидуальный опрос; - проверка домашних заданий;
2.	<p>Виды деятельности для организации физической культуры для девочек:</p> <p>а) ритмическая гимнастика;</p> <p>б) ритмические виды аэробики;</p> <p>Виды деятельности для организации урока физической культуры для юношей:</p> <p>а) элементы спортивной гимнастики и акробатики;</p> <p>б) элементы единоборства;</p>	21	21	индивидуальный и фронтальный опрос; - зачеты по навыкам исполнения упражнений  - зачеты по темам; - выполнения упражнений на оценку; - поисковые задания.







# Ритмическая гимнастика

- Методика ее проведения и организации на уроке физической культуры заключается в подборе и проведении композиций под музыку, состоящих из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием. Занятия ритмической гимнастикой могут включать в себя комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений, гармонично организованный эмоционально-ритмичной музыкой, а также комплексы упражнений, состоящие из: поворотов, наклонов, вращений, бега, прыжков, движений стоя, сидя, лежа, танцевальных элементов.







# Аэробика

Это специально разработанный комплекс упражнений, сочетающий в себе дыхательные упражнения с движениями тела, выполняемыми под музыку. Методика урока состоит в подборе и использовании циклически повторяющихся движений, быстрого темпа и упора на правильное дыхание. Комплексы упражнений состоят из композиций дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексов на растяжение и произвольное напряжение мышц. Уроки аэробики строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую уровню их подготовленности; в то же время в структуре уроков прослеживается направленность на гармоничное развитие основных мышечных групп занимающихся. В процессе занятий развивается сила различных мышечных групп, выносливость, развивается ловкость и координация движений.





# Заключение

Основываясь на предложенном материале, коллеги смогут самостоятельно насытить третий урок конкретным содержанием и методикой его проведения. Это важно ещё и потому, что каждый учитель будет использовать материал в соответствии со своим видением проблемы, уровнем подготовленности учащихся, материальным обеспечением и другими условиями, в которых работает та или иная школа.

На уроках физкультуры 3 часа следует активно использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность





**Спасибо за внимание!**

