



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!

