

# «Три часа физической культуры - оптимальная физическая учебная нагрузка в современной школе»

Из опыта работы  
учителя физической культуры  
МОУ Асаковской сош  
Одинцовского муниципального района

Морозова Валерия Павловича

---

г. Одинцово август 2011 г.



**Введение третьего часа физической культуры  
в учебные планы общеобразовательных учреждений  
продиктовано объективной необходимостью:**

- 1. Повышения роли физической культуры  
в воспитании современных школьников.**
- 2. Укрепления их здоровья.**
- 3. Увеличения объёма двигательной активности  
обучающихся.**
- 4. Развития их физических качеств и совершенствования  
физической подготовленности.**
- 5. Привития навыков здорового образа жизни.**

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Письмо от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19  
«О введении третьего часа физической культуры»**



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



Итоговая таблица уровня успешности физической подготовленности учащихся Асаковской школы за 2008-2011 учебные годы

Учебный год	Средняя оценка школы по 5-бальной системе
2008-2009 учебный год	4,12
2009-2010 учебный год	4,16
2010-2011 учебный год	4,16

Уровень успешности физической подготовленности учащихся





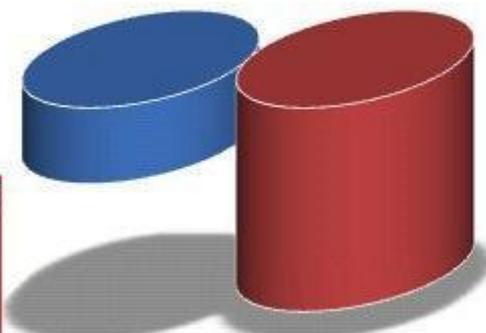
## Сравнительная характеристика заболеваемости школьников Асаковской школы

Качественные и количественные показатели состояния здоровья учащихся в Асаковской средней школе

Общая заболеваемость за учебный год (пропуски уроков по причине болезней)								Увеличение или уменьшение количества пропущенных уроков			
2008-09 уч.год				2009-10 уч.год				Итоги 2-х лет обучения (2008-09 - 2009-10 уч.г.г.)			
Нач. школа	Осн. школа	Ср.школа	Всего	Нач. школа	Осн. школа	Ср.школа	Всего	Нач. школа	Осн. школа	Сред.школа	Всего
4910	12471	3161	20542	5715	10921	2901	19537	805	-1550	-260	-1005
Общая заболеваемость за учебный год (пропуски уроков по причине болезней)								Увеличение или уменьшение количества пропущенных уроков			
2009-10 уч.год				2010-11 уч.год				Итоги 2-х лет обучения (2009-10 - 2010-11уч.г.г.)			
Нач. школа	Осн. школа	Ср.школа	Всего	Нач. школа	Осн. школа	Ср.школа	Всего	Нач. школа	Осн. школа	Сред.школа	Всего
5715	10921	2901	19537	6568	8239	2033	16840	853	-2682	-868	-2697

Тенденция улучшения показателей пропущенных уроков по болезни учащимися школы

2008-09 - 2009-10  
учебные годы  
**УМЕНЬШЕНИЕ**  
на **-1005** уроков



2009-10 - 2010-11  
учебные годы  
**УМЕНЬШЕНИЕ**  
на **-2697** уроков

В 2010-2011 учебном году  
в МОУ Асаковской сош  
введён 3-ий час физической культуры в  
учебный объём недельной нагрузки  
обучающихся

# При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры следует:

**- в полной мере использовать школьные спортивные сооружения и спортивные площадки**

1. Спортивный зал 18 x 12 м.
2. Тренажерный зал
3. Школьный стадион



# При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры 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

1. Мультимедийный проектор



2. Экран и музыкальный центр



3. Электронное табло



4. Карманный компьютер



5. Планшетный ноутбук



## Инновационные методики и технологии физического воспитания на уроках физической культуры

На уроках физической культуры и на внеклассных мероприятиях широко используется мультимедийная технология.

**Главное направление использования этой технологии – получение учащимися специальных, теоретических знаний.**

Подготовка к теоретической части экзамена по физической культуре ведется не только в спортивном зале, на уроках, но и дистанционно через сеть интернета ([www.vpmorozov.edusite.ru](http://www.vpmorozov.edusite.ru) – мой личный сайт). А сам экзамен проводится в кабинете информатики



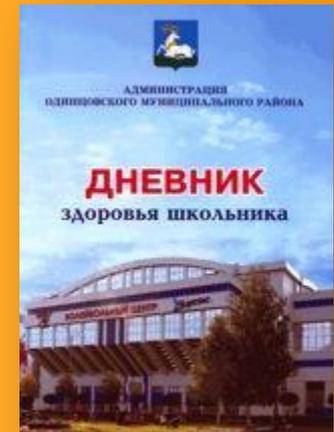
Учитель должен делать упор в своей работе не на сдачу норматива, а на то как ребенок самосовершенствуется!

Каждый учащийся школы должен:

- **осуществлять мониторинг собственного здоровья**, оценивать состояние своего организма, его динамику под влиянием физических упражнений,
- **самостоятельно** вносить коррективы в использовании средств физического воспитания в зависимости от тех или иных условий индивидуальной жизнедеятельности.

Дневник здоровья учащихся МОУ Асаковской сош (период обучения: 2002 - 2013 гг.)

Ф. И. О.	Класс	Учебный год	Год рождения	Группа ф.п.	Рост	Вес	Обхват груди	Козф. развития	Индекс Кетле	Тип физ. Развития	ИГМР
<b>Юноши</b>											
Дичану Евгений	5	2006-07	19.11.1995	осн.	142	34	63	1,139	16,86	деф.массы	106,8607
	6	2007-08		осн.	147	36	63	1,138	16,66	гарн.(-)	113,7961
	7	2008-09		осн.	158	48	71	1,146	19,23	гармонич.	106,8014
	8	2009-10		осн.	166	52	74	1,158	18,87	гарн.(-)	110,4187
	9	2010-11		осн.	169	57	77	1,139	19,96	гармонич.	107,9096
	10	2011-12									
Зюкин Алексей	5	2006-07	03.06.1995	осн.	152	31	64	1,139	13,42	деф.массы	126,1523
	6	2007-08		осн.	154	36	65	1,138	15,18	деф.массы	122,8336
	7	2008-09		осн.	165	45	68	1,146	16,53	деф.массы	127,0403
	8	2009-10		осн.	174	52	80	1,158	17,18	гарн.(-)	114,5725
	9	2010-11		осн.	177	57	79	1,139	18,19	гарн.(-)	118,0249
	10	2011-12									



Ф. И. О.	Класс	Учебный год	Количество пропущенных уроков, дней по болезни										за год уроков	за год дней
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
<b>Юноши</b>														
Дичану Евгений	5	2006-07												0
	6	2007-08												0
	7	2008-09	23						24					47
	8	2009-10									15			15
	9	2010-11	6			6	21							33
	10	2011-12												0
Зюкин Алексей	5	2006-07												0
	6	2007-08												0
	7	2008-09				24				18				42
	8	2009-10							54					54
	9	2010-11	33	10										43
	10	2011-12												0



## Выводы и предложения:

**Для эффективного введения 3-го часа физической культуры в каждой школе (и в первую очередь сельской школе) Одинцовского муниципального района необходима современная спортивная база: ремонт существующих стадионов и строительство открытых универсальных пришкольных спортивных площадок.**



Спасибо за внимание!



Учитель физической  
культуры  
МОУ Павловской СОШ  
Павлович

