

«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.



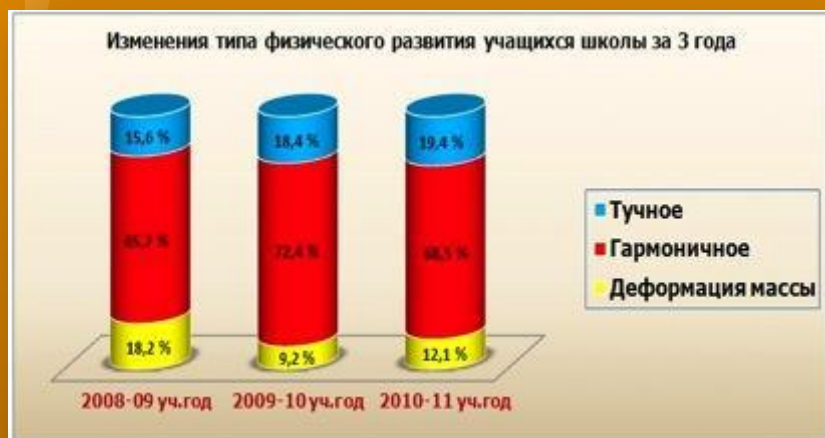
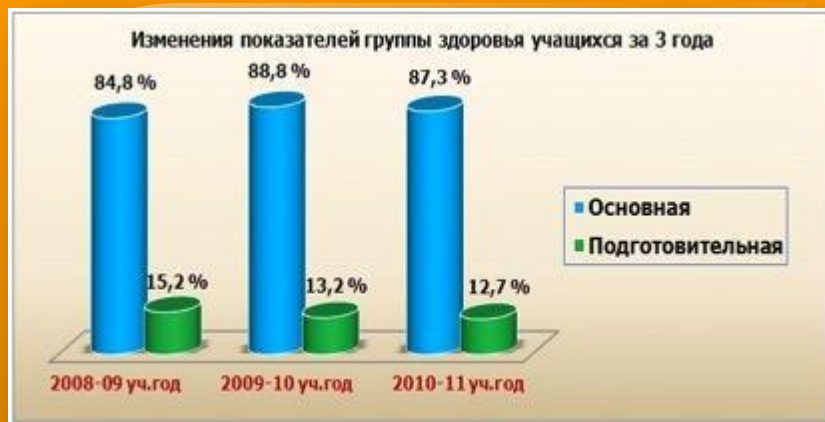
**Введение третьего часа физической культуры
в учебные планы общеобразовательных учреждений
продиктовано объективной необходимостью:**

- 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





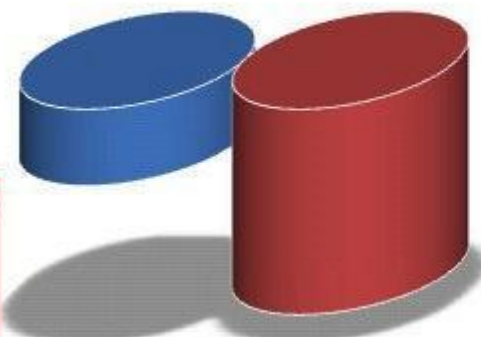
Сравнительная характеристика заболеваемости школьников Асаковской школы

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 – 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
Юноши											
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				
Юноши															
Дичану Евгений	5	2006-07												0	
	6	2007-08												0	
	7	2008-09	23						24					47	8
	8	2009-10										15		15	3
	9	2010-11	6			6	21							33	6
	10	2011-12												0	
Зюкин Алексей	5	2006-07												0	
	6	2007-08												0	
	7	2008-09				24				18				42	7
	8	2009-10							54					54	9
	9	2010-11	33	10										43	8
	10	2011-12												0	
11	2012-13												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

