

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕТЬЕГО ЧАСА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ

Матвеева Наталья Назимовна
ГБОУ средняя школа №288
Адмиралтейского района

Актуальность введения третьего часа по предмету «Физическая культура»

- ❑ Повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников.
- ❑ Укрепление здоровья школьников.
- ❑ Увеличение объема двигательной активности обучающихся.
- ❑ Развитие физических качеств и повышение физической подготовленности.
- ❑ Формирование навыков здорового образа жизни.



В процессе исследования было выдвинуто предположение о том, что увеличение недельной нагрузки детей среднего школьного возраста по предмету «Физическая культура» будет способствовать повышению их физической подготовленности по показателям скоростно-силовых способностей.

Экспериментальные исследования проводились в период с октября 2010 по апрель 2011 года на базе школы № 288 Адмиралтейского района.

В исследовании приняли участие ученики пятых классов.

Основными методами исследования явились педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический

эксперимент.



В качестве тестов для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей учащихся пятых классов нами применялись следующие контрольные упражнения:
челночный бег – три ускорения по 10 метров,
прыжок в длину с места,
МНОГОСКОКИ.



Информационно-коммуникативные технологии обучения

использовались для просмотра видеоматериалов; ознакомления с правилами различных спортивных игр; изучения техники движений и тактических приемов; подготовки к текущей аттестации, подбора материала для рефератов, ознакомления и анализа результатов соревнований различного уровня.

Систематическая самостоятельная поисковая деятельность учащихся с использованием Интернет-ресурсов явилась условием **проблемного обучения.**

Содержание проблемного обучения выразалось в умении самостоятельно разработать комплексы физических упражнения для развития физических способностей, определить их дозировку, режим физической нагрузки с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся, определить наиболее эффективные тесты для оценки уровня их развития.

На втором этапе развития физических способностей использовались **игровые технологии обучения**, направленные на повышение мотивации и интереса к занятиям, повышения их эмоциональной насыщенности.

Разнообразные подвижные игры выбирались по принципу стимулирующего развития скоростно-силовых способностей, создания условий для проявления скоростного и силового компонентов при выполнении движений.

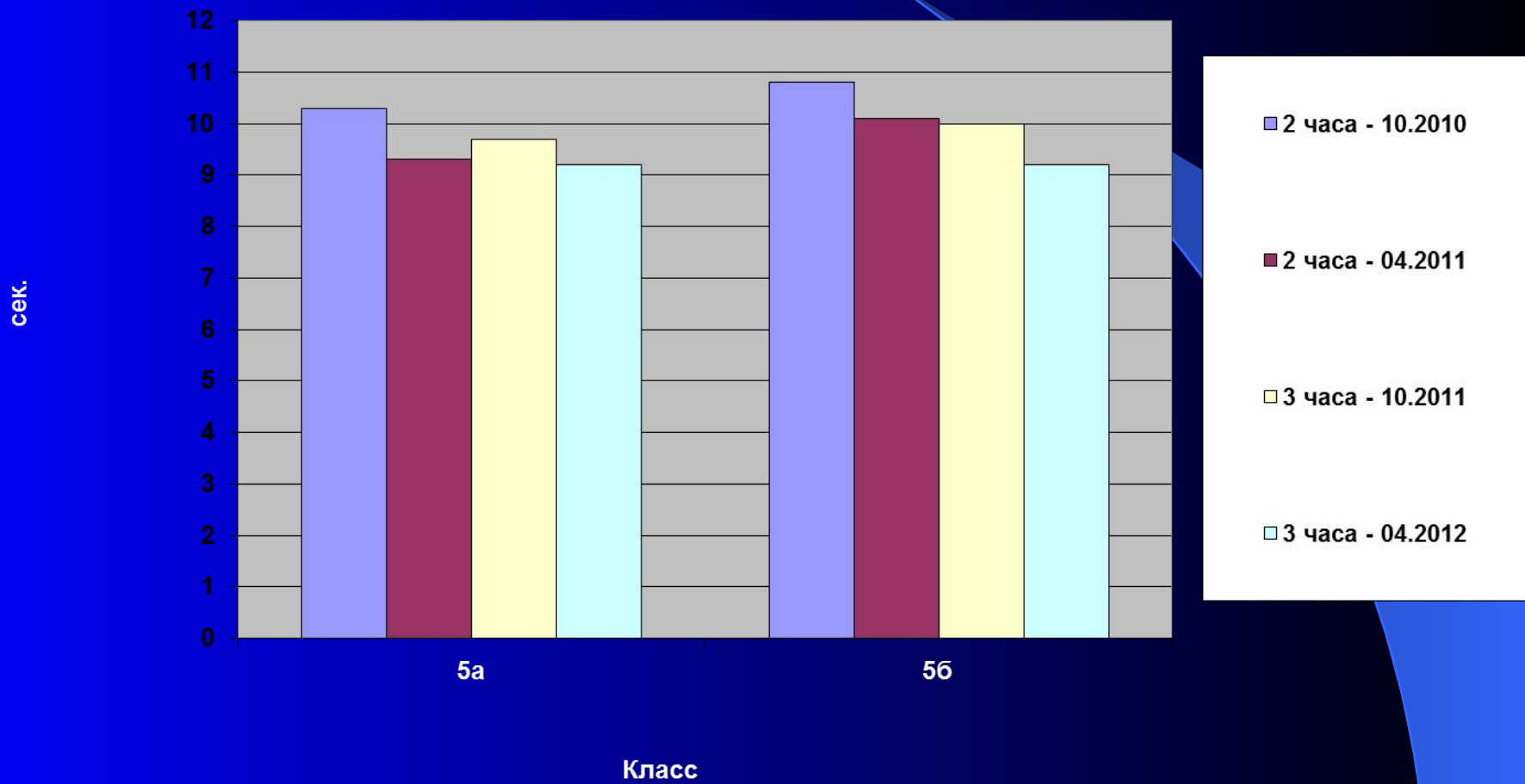
Выбор средств педагогического воздействия в процессе развития физических способностей был обусловлен необходимостью соединить их оздоровительную и развивающую направленность.

Таким образом, **технология развивающего обучения и здоровьесберегающие технологии** были реализованы одновременно и способствовали всестороннему гармоничному развитию личности, формированию творческого отношения к учебной деятельности, оптимизации состояния здоровья школьников.

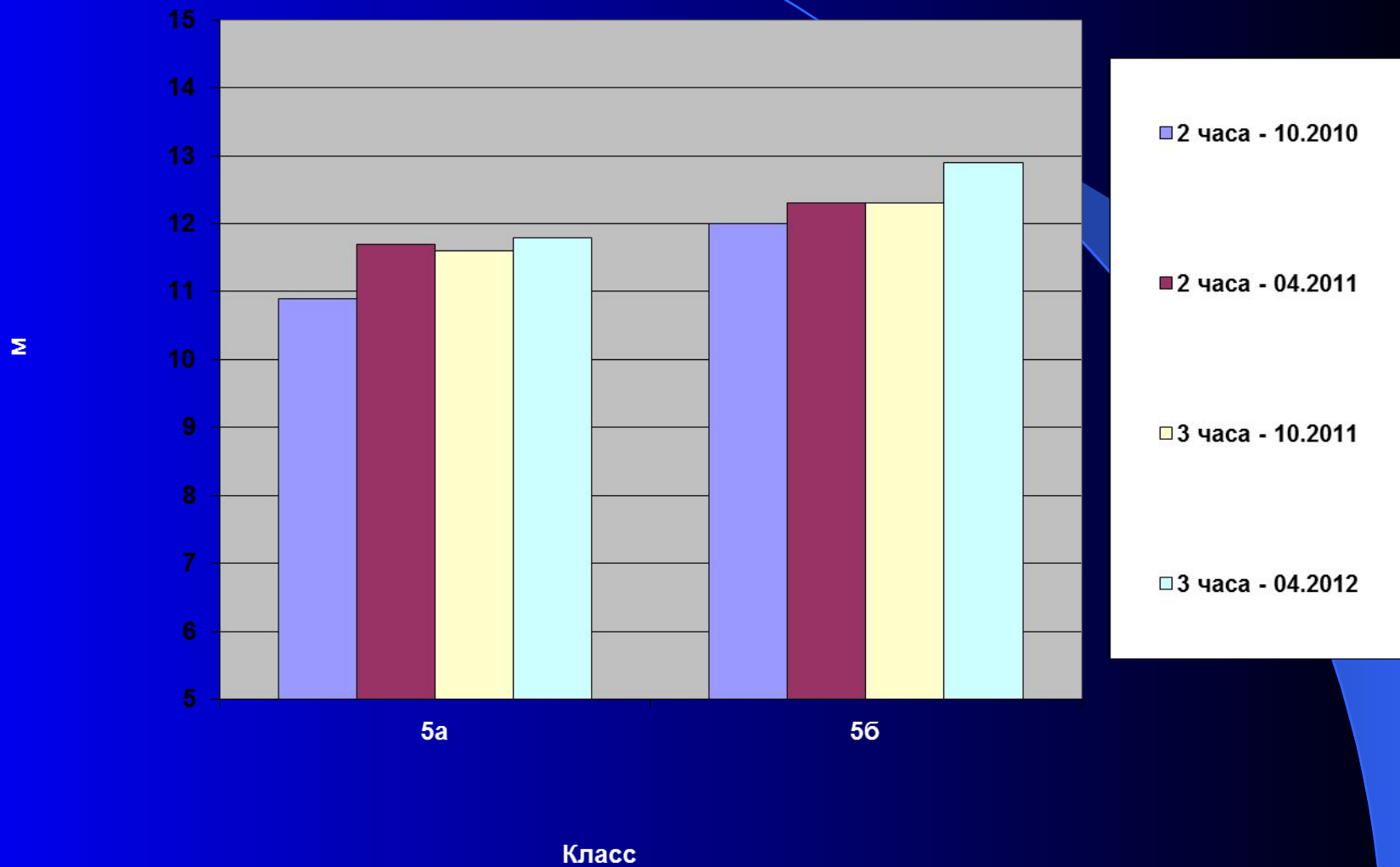
Самостоятельная разработка содержания комплексов физических упражнений стимулировало процессы самопознания, самоактуализации и самореализации личности.

Такой подход позволил решить задачи воспитания ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности школьника, формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями, а также создать условия разностороннего, свободного и творческого развития учащихся, что является проявлением **технологии личностно-ориентированного обучения.**

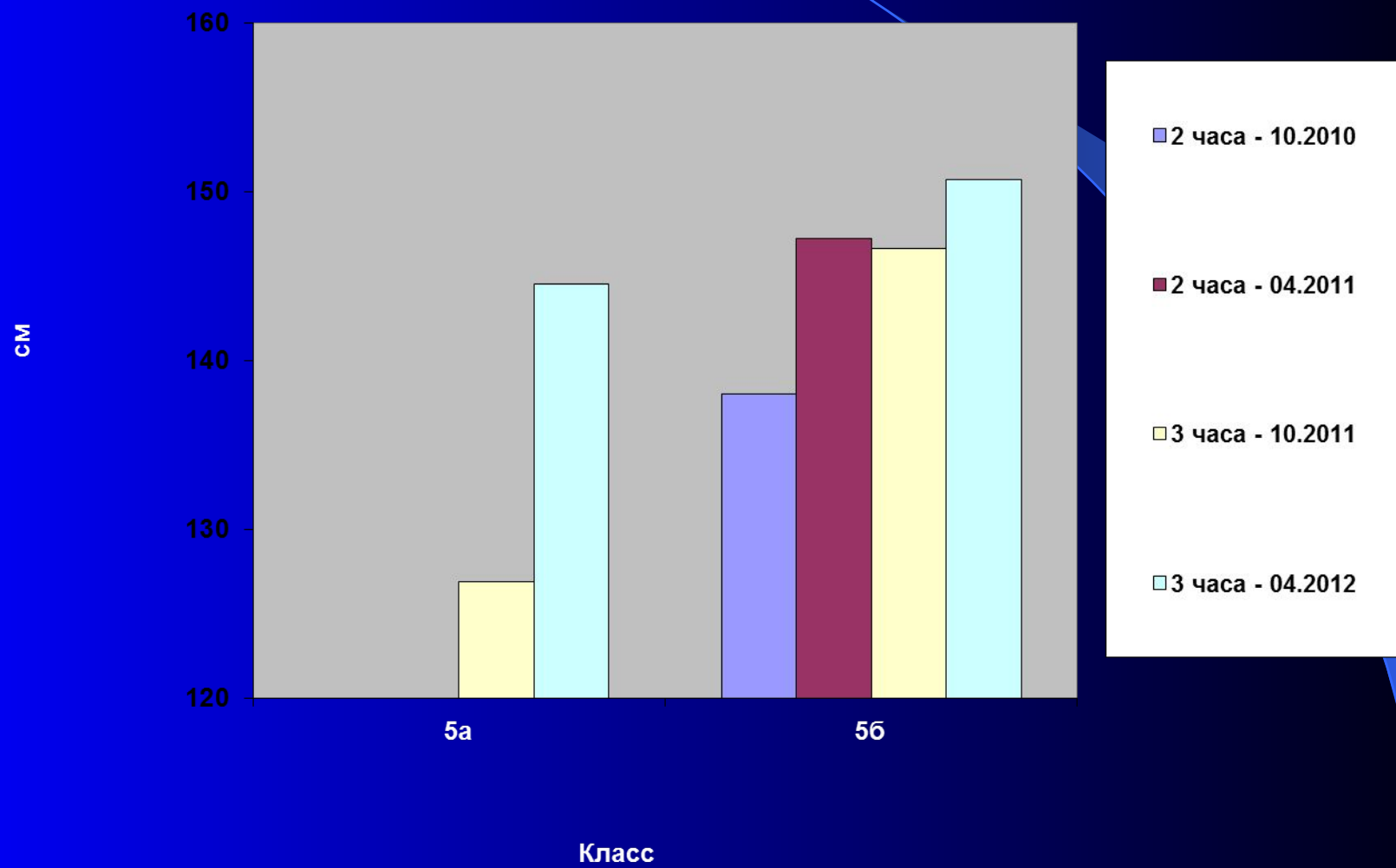
Челночный бег 3*10м



Многоскоки



Прыжок в длину с места





СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!