

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Г.Я. Галимов, М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов

# **ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*Рекомендовано в УМС БГУ  
в качестве учебно-методического комплекса для студентов  
специальности 032101.65 Физическая культура и спорт,  
направления 034300.62 Физическая культура и спорт*

  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Улан-Удэ  
2013

УДК 372.8:796  
ББК 74.267.5  
Г 157

Утверждено к печати  
редакционно-издательским советом  
Бурятского государственного университета

**Рецензенты**

*В.А. Стрельников*, д-р пед. наук, проф.  
*Г.Б. Бардамов*, д-р пед. наук, доц.

**Галимов, Г.Я., Кудрявцев, М.Д., Копылов, Ю.А.**  
Г 157 **Технология организации третьего урока физической культуры в общеобразовательной школе: учеб.-метод. комплекс.** – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2013. – 216 с.

В комплексе рассматриваются вопросы формирования содержания третьего урока физической культуры, освещены оздоровительные и образовательные особенности построения процесса преподавания физической культуры в общеобразовательной школе. Характеризуются аспекты организации личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся на уроке.

Для студентов, аспирантов и преподавателей факультета физической культуры и спорта педагогического вуза, учителей физической культуры общеобразовательных школ, а также для слушателей и преподавателей ИПК РФ.

**УДК 372.8:796**  
**ББК 74.267.5**

© Г.Я. Галимов, М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, 2013  
© Бурятский госуниверситет, 2013

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества состояние здоровья и физического развития современных школьников младшего возраста в различных системах организма характеризуется существенными отклонениями от нормы. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предъявляемой школьникам на общеобразовательных уроках. Установлено, что около 70 % учащихся начальной школы уже в самом начале обучения имеет различные отклонения в состоянии здоровья. Если не провести профилактические мероприятия на этом важном жизненном этапе, заболеваемость школьников будет прогрессировать. В этой связи необходимы срочные меры по исправлению сложившейся ситуации. Одним из возможных путей преодоления кризисной ситуации является использование комплекса оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школы. Для этого необходимо введение третьего урока физической культуры в неделю, поскольку два стандартных урока перегружены обширными образовательными, воспитательными, развивающими задачами, и разрешить проблему оздоровления учащихся в настоящее время в полном объеме не представляется возможным. Введение третьего урока, во-первых, существенно упростит работу учителя физической культуры, и, во-вторых, позволит эффективно и более индивидуализированно проводить оздоровительную работу с учащимися младшего школьного возраста.

Формирование содержания третьего урока за счет механического расширения материала существующих программ физического воспитания, перенасыщенных элементами разных видов спорта, не позволяет эффективно осуществлять оздоровительную работу, поскольку дополнительная физическая работа на фоне общей учебной перегрузки только усугубит негативные тенденции. Исходя из этого было разработано содержание третьего урока оздоровительной направленности. Это необходимая мера на сегодняшнем этапе развития школьного образования, которое отличается чрезмерной учебной нагрузкой, стрессовыми ситуациями, часто авторитарной педа-

гогией, нарушениями гигиенических требований к проведению общеобразовательных уроков.

Материал третьего урока является относительно новым для государственных программ физического воспитания и существенно дополняет их в отношении состава оздоровительных упражнений, накопленных мировой практикой в разных системах оздоровления и физического воспитания, но по большей части не востребованных в традиционных программах физического воспитания учащихся. Инновационным материалом представленного содержания, кардинально отличающим его от содержания опубликованных программ физического воспитания учащихся начальной школы, являются разделы «Дыхательная гимнастика», «Упражнения на концентрацию внимания», «Упражнения для профилактики простуды», «Психорегуляция и релаксация», а также комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки. Рекомендуемые знания сориентированы на выполнение представленных оздоровительных упражнений, отличаются направленностью на формирование методических навыков самостоятельного проведения занятий оздоровительными физическими упражнениями, взаимосвязаны между собой и объединены в специально разработанную систему. Содержание третьего урока физической культуры ориентировано на профилактику наиболее часто встречающихся заболеваний младших школьников – простуды, нарушений осанки, плоскостопия, нарушения дыхательной системы, а также на улучшение неудовлетворительной двигательной подготовленности и формирования навыков концентрировать внимание, что является чрезвычайно актуальным для учащихся данного возраста, а отсутствие последнего негативно влияет на освоение учебного материала.

Ориентиром при составлении содержания третьего оздоровительного урока послужила возможность выполнения большинства упражнений в условиях отсутствия оборудованных залов и специального инвентаря. Используемые статические упражнения прекрасный метод устранения недостатков телосложения, они не требуют специального оборудования и могут выполняться практически в любом регионе страны, а также не только в спортивных залах, но и на любых открытых площадках, в рекреациях, частично в классных комнатах. Их выполнение не занимает много времени, достаточно сделать два-три упражнения по 20-30 секунд каждое, и в сочетании с дыхательными упражнениями и двигательной активностью они станут мощным оздоровительным фактором.

Использование этих упражнений может проводиться под руководством преподавателя, имеющего элементарную подготовку, при соблюдении правил и дозировки, рекомендованных авторами. Проведение упражнений не требует специальной подготовки или переподготовки учителей физической культуры, упражнения адекватны возрастно-половым возможностям учащихся начальной школы, не сложны по структуре и легко осваиваются детьми, что апробировано в реальном учебно-педагогическом процессе. Учителям физической культуры предлагается самостоятельно выбрать определенные упражнения, которые в наибольшей степени соответствуют национально-региональным особенностям, степени подготовленности учащихся, наличию материальной базы, собственному видению построения системы физического воспитания.

Последнее десятилетие ознаменовалось переходом от единой унитарной общеобразовательной школы к многообразию ее типов и форм. Тем самым развивающемуся образованию было задано определенное направление, способствующее его гуманизации, дифференциации, вариативности. Использование разнообразных форм обучения не всегда сопровождалось четким осознанием целей и ценностей этого образования. Есть немало инновационных школ, где по-прежнему образовательный процесс ориентирован на становление личности с заранее заданными типовыми характеристиками. Современная же школа должна изучать ученика как неповторимую индивидуальность; создавать оптимальные условия для его становления, личностного развития; поддерживать на пути самоопределения и самореализации через образование.

Цели и ценности современной общеобразовательной школы – это создание наиболее благоприятных условий для развития личности ученика как индивидуальности. Основная задача школы – раскрыть индивидуальность ребенка, помочь ей проявиться и устояться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Однако содержание образования по-прежнему выполняет скорее «знаниевую» (как приоритетную), чем развивающую, функцию. Для личностно-ориентированной парадигмы образования более существенной является ориентация на ценности, чем на конечные цели.

Важным в личностно-ориентированном образовании является понимание того, что овладение научной системой знаний (познание) является не целью, а средством развития, а ученик изначально является субъектом познания.

Не всякое развивающее обучение является личностно-ориентированным. Мы усматриваем прямую взаимосвязь в направлении целей, содержания, форм и методов обучения между личностно-ориентированным и развивающим обучением концепции Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, поскольку оба они обеспечивают развитие и саморазвитие личности ученика на основе выявления его индивидуальности, уникальности, неповторимости и видят в нем субъекта собственной деятельности по самоизменению и саморазвитию.

Субъектом собственной деятельности ученик может стать, выполняя в ходе обучения полноценную учебную деятельность и усваивая в ходе нее теоретические знания. Опираясь на психологическую теорию учебной деятельности Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, мы видим возможность личностно-ориентированной подготовки учащихся в физкультурно-образовательном пространстве при использовании метода постановки и решения школьниками учебных задач при получении знаний. Развитие субъекта учебной деятельности происходит тогда, когда младший школьник постепенно превращается в учащегося, изменяющегося и совершенствующего самого себя в процессе осуществления учебной деятельности. Чтобы изменять и совершенствовать самого себя, ребенок должен, во-первых, знать о своих ограниченных возможностях в чем-либо; во-вторых, стремиться и уметь преодолевать собственную ограниченность. Это означает, что ребенку следует рассматривать основания своих собственных действий и знаний, т.е. рефлексировать. Рефлексия же является одним из компонентов теоретического мышления, формирующегося в учебной деятельности, а также важнейшим и значимым качеством личностного становления. Способность рефлексировать формируется на базе субъектного опыта ученика, учет, реализация, а также «окультуривание» которого (опыта) предполагаются в личностно-ориентированном обучении.

Приобретение школьником потребности в учебной деятельности, мотивов учебных действий способствует формированию у него желания учиться. Овладение учебными действиями, с помощью которых решаются соответствующие задачи, формирует у учащихся умение учиться. Именно желание и умение учиться характеризуют школьника как субъекта учебной деятельности, обладающего такими важными личностными качествами, как самостоятельность, инициативность, ответственность и другое.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>ГЛАВА 1. Образовательная направленность уроков физической культуры и обоснование условий организации личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся</b>	
1.1. Школьный урок физической культуры.....	7
1.2. Формирование знаний в процессе физического воспитания.....	10
1.3. Система знаний о физическом воспитании.....	12
1.4. Преобразование дидактических принципов, форм и методов обучения на основе личностно-ориентированного и деятельностного подходов в организации физкультурно-образовательной деятельности учащихся.....	13
1.5. Преобразование принципов, форм и методов обучения физкультурно-образовательному компоненту.....	19
1.6. Особенности педагогической деятельности при организации личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся.....	31
1.7. Организация физкультурно-образовательной деятельности на третьем уроке физической культуры.....	34
1.8. Требования к современному уроку физической культуры.....	52
1.9. Требования к профессиональной позиции учителя на уроке физической культуры с образовательной направленностью.....	53
Выводы по 1-й главе.....	57
<b>ГЛАВА 2. Организационно-методологические подходы к введению третьего часа физической культуры в общеобразовательной школе</b>	
2.1. Анализ основных проблем физкультурного образования в школе....	63
2.2. Анализ вектора развития образования в области физической культуры.....	66
2.3. Основная направленность уроков физической культуры.....	71
2.4. Основные подходы, принципы и требования к построению третьего урока физической культуры.....	75
2.5. Основные задачи физического воспитания школьников в рамках третьего урока физической культуры.....	80
2.6. Структура и особенности третьего урока физической культуры с оздоровительной направленностью в общеобразовательной школе.....	82
2.7. Требования к подготовленности учащихся в результате владения программным материалом третьего урока физической культуры.....	87

### **ГЛАВА 3. Организационно-методические основы третьего урока физической культуры в начальной школе**

3.1. Основные задачи третьего урока физической культуры.....	91
3.2. Возрастные особенности учащихся начальной школы.....	93
3.3. Организационные аспекты третьего урока физической культуры.....	96
3.4. Определение степени нагрузки при проведении третьего урока физической культуры.....	100
3.5. Планирование третьего урока физической культуры.....	101
3.6. Методические основы проведения третьего урока физической культуры по разделам программы .....	104

### **ГЛАВА 4. Примерное содержание третьего (оздоровительного) урока в начальной школе**

4.1. Знания по оздоровительной физической культуре.....	116
4.2. Содержание третьего урока физической культуры в начальной школе по разделам программы.....	118

### **ГЛАВА 5. Организационно-методические основы третьего урока физической культуры в основной школе**

5.1. Организационные основы проведения третьего урока физической культуры в основной школе.....	137
5.2. Методика обучения содержанию третьего урока физической культуры в основной школе.....	143
5.3. Планирование урочных занятий.....	155

### **ГЛАВА 6. Содержание третьего урока учебного предмета «Физическая культура» в основной школе**

6.1. Дыхательная гимнастика.....	159
6.2. Атлетическая гимнастика.....	161
6.3. Упражнения системы хатха-йога.....	163
6.4. Шейпинг.....	167
6.5. Основы единоборств.....	168
6.6. Спортивные игры.....	171
6.7. Развитие двигательных качеств.....	171
6.8. Знания по основам физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью.....	173

### **ГЛАВА 7. Анализ образовательной области «Физическая культура»**

7.1. Схема педагогического анализа урока физической культуры.....	177
7.2. Рекомендации по анализу проведения урока.....	182
7.3. Определение плотности урока.....	187
7.4. Взаимосвязь наиболее важных компонентов учебной работы.....	190
7.5. Системный анализ урока физической культуры.....	203

<b>Библиографический список.....</b>	<b>212</b>
--------------------------------------	------------



Учебное издание

Геннадий Яковлевич Галимов  
Михаил Дмитриевич Кудрявцев  
Юрий Анатольевич Копылов

**Технология организации  
третьего урока  
физической культуры  
в общеобразовательной школе**

Учебно-методический комплекс

Редактор З.З. Арданова  
Компьютерная верстка Н.Ц. Тахинаевой

Свидетельство о государственной аккредитации  
№ 1289 от 23 декабря 2011 г.

Подписано в печать 12.09.13. Формат 60х84 1/16.  
Усл. печ.л. 12,67. Уч.-изд. л. 10,41. Тираж 60. Заказ 558.  
Цена договорная.

Издательство Бурятского госуниверситета  
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
[riobsu@gmail.com](mailto:riobsu@gmail.com)

Отпечатано в типографии Издательства БГУ  
670000, г. Улан-Удэ, ул. Сухэ-Батора, 3а