Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

(ФГБОУ ВПО «ТГПУ им .Л.Н. Толстого»)

Кафедра теории и методики физической культуры

и спортивных дисциплин

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине

«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды»

на тему:

**«Влияние учебных занятий по физической культуре в разном объеме на физическую подготовленность старшеклассников».**

 Выполнила:

 студентка 5 курса группы 851182

 ФЕНФКиТ

 заочной формы обучения

 Майорова Ольга Владимировна

 Научный руководитель:

 к.п.н., доцент

 Борисова Вера Валерьевна

Тула – 2013

**СОДЕЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………...……………………………………………..……….3

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ…….6

1.1 Состояние здоровья и физическая подготовленность современных школьников………………………………………………………………………..6

1.2 Стратегия развития физической культуры и спорта России………………11

1.3 Спортизация………………………………………………………….……...15

1.4 Введение третьего урока физической культуры…………….…………....19

1.5 Увеличение числа образовательных программ с различным содержанием урок. Нетрадиционные формы физического воспитания в школе……………….25

ГЛАВА 2. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ ОБЪЕМОМ УЧЕБНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ.……….…..…31

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....................................................................................................33

ЛИТЕРАТУРА………………………………………...…..………………………………………..37

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Современное содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он действительно был образованным в физической культуре: владел средствами и методами работы со своим телом, знал его; владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовывать и грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями.

Сегодня школьная физическая культура все больше становиться ответственной за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни. Для нынешнего поколения России эта ориентация жизненно необходима против растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Занятия физической культурой в школе учат ребенка самоконтролю, самокритике, т.е. ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Поэтому в структуре общего среднего образования предмет физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать решению важных общепедагогических задач. Физическая культура не должна быть лишь школьным предметом, она должна быть образом жизни детей. [[1]](#footnote-1)

Для этого необходимо преодолеть устаревшие традиционные формы, методы и средства педагогической деятельности, которые не удовлетворяют ни специалистов, ни учащихся. Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, многие учителя зачастую забывают о формировании положительного отношения и интереса школьников к занятиям физическими упражнениями и урокам физической культуры.

Ведь одна из главных задач учителей физической культуры общеобразовательных школ – это формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать разнообразие всех доступных средств и методов.

Основной, на сегодняшний день, путь повышения эффективности физического воспитания в школе – это введение третьего часа физической культуры в неделю. Однако этот шаг поразил следующие проблемы:

-теоретические (нехватка научно-обоснованного передового опыта);

-методические (слабое использование возможностей овладения интеллектуальным компонентом физической культуры);

-организационные (отсутствие необходимых материальных условий).

В настоящее время ощутим недостаток информации для эффективной реализации этого нововведения.[[2]](#footnote-2)

Актуальность данной работы заключается в обобщении опыта по реализации третьего урока физической культуры в общеобразовательной школе.

**Тема** нашей работы «Влияние учебных занятий по физической культуре в разном объеме на физическую подготовленность старшеклассников».

**Объектом** исследования является процесс физического воспитания в средней общеобразовательной школе.

**Предмет** исследования – влияние занятий по физической культуре в различном объеме на физическую подготовленность школьников.

**Цель** исследования провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности старшеклассников с различным объемом учебной двигательной активностью.

Исходя из цели исследования, в ходе работы решались следующие **задачи:**

-провести теоретический анализ и обобщение передового опыта организации физического воспитания старшеклассников в общеобразовательной школе;

-выявить эффективные пути повышения физического воспитания в общеобразовательной школе;

-определить уровень физической подготовленности старшеклассников с различным объемом учебной двигательной активностью.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

2. Педагогические наблюдения.

3. Тестирование двигательных способностей.

**ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**1.1 Состояние здоровья и физическая подготовленность современных школьников.**

 Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье; около 30–35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.

Подрастающее поколение в большинстве своем физически не готово к трудовой и воинской деятельности, часто не способно противостоять стрессовым воздействиям социума. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, только 14% учащихся старших классов считаются практически здоровыми. По состоянию здоровья освобожден от призыва практически каждый третий, состоящий на воинском учете; до 80% из них по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных Силах России. При этом наблюдается динамика ухудшения данного показателя.[[3]](#footnote-3)

Из-за плохого состояния здоровья более 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождены от уроков физической культуры. Например, в 2002 году численность учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, составляла 863 тыс., уже в 2007 году, несмотря на демографические проблемы 1 млн. 205 тыс., а ведь именно эти дети, в первую очередь, должны заниматься физической культурой и спортом и, тем самым, улучшать физическое развитие и физическую подготовленность, укреплять свое здоровье.

 Недостаточная двигательная активность ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, формированию патологии костно-мышечной системы, увеличению травматизма. Низкий исходный уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам. По этому поводу известный советский педагог В.А. Сухомлинский отмечал, что 85% неуспевающих учеников отстает от сверстников не по причине лени или нерадивости, а из-за физических недугов, болезней, следствием которых является инстинктивное сокращение нагрузок на ослабленный организм. [[4]](#footnote-4)

В качестве наиболее репрезентативного исследования здоровья школьников можно рассматривать проведенную в 2002 г. Министерством здравоохранения всероссийскую диспансеризацию. Из полученных данных следует, что за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла в 1,4 раза. Самые высокие темпы роста наблюдаются у болезней костно-мышечной системы (в 2,6 раза), системы кровообращения (в 2,5 раза), эндокринной и мочеполовой систем. В структуре заболеваемости ведущие места принадлежат болезням органов дыхания, инфекционным и паразитарным заболеваниям. Тенденцией к росту отличаются и показатели заболеваемости подростков 15-17 лет. Самую большую группу составляют дети, находящиеся "между здоровьем и болезнью" - в третьем состоянии. Это разнообразные функциональные нарушения, не достигшие уровня болезни, но свидетельствующие о напряжении адаптационных ресурсов организма (дезадаптационных нарушениях), повышенном риске возникновения клинически выраженной патологии. Их нельзя отнести к здоровым, но и диагноза хронического заболевания врачи им не выставили. [[5]](#footnote-5)

Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% нынешних школьников. Врачи-педиатры, родители, учителя и воспитатели, каждодневно сталкиваясь с проблемами неблагополучия детского здоровья, не всегда грамотно действуют, помогая ребенку справиться с его болезненным состоянием. Выявлена ежегодная тенденция роста хронической заболеваемости школьников со среднегодовым темпом 5,84%. За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускному с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами - с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки - с 1,9 до 16,8%.

По утверждению ученых, объем двигательной активности детей школьного возраста должен составлять не менее 6 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у школьников наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям. Другими словами, со школьной скамьи надо приучать детей быть ответственными за состояние своего здоровья, обучать школьников способам физкультурно-спортивной деятельности, контролировать свою эмоционально-психическую сферу. Такой человек имеет больше возможностей противостоять вызовам жизни, добиваться поставленных перед собой целей. Всё это еще раз подчеркивает актуальность и значение физического воспитания подрастающего поколения.[[6]](#footnote-6)

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация. Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме повышения эффективности физической подготовки учащихся.

Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания. Он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается его самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием. В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узко утилитарного «нормативного» подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки молодежи. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, является основным критерием эффективности физического воспитания.[[7]](#footnote-7)

Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но учащиеся не получают его в достаточном объеме. В результате они оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития, самоформирования нравственного поведения.

Одной из проблем, требующих последовательного решения, является преемственность физического воспитания в общеобразовательной школе. Об этом свидетельствуют различные названия учебной дисциплины, отсутствие преемственности целевых установок физического воспитания, недостаточная преемственность содержания практического и теоретического разделов учебного материала, несогласованность показателей и нормативов оценки физической подготовленности в школе, ПТУ, ССУЗах и высших учебных заведениях.[[8]](#footnote-8)

**1.2 Стратегия развития физической культуры и спота России.**

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р, основными направлениями модернизации физического воспитания в современной школе определены:

 – введение новых федеральных государственных образовательных стандартов по физическому воспитанию для всех ступеней общего образования;

 – разработка примерных учебных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающие индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и оценка эффективности этих программ;

 – разработка и внедрение образовательных программ физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов для образовательных учреждений всех типов;

 – сохранение обязательной формы образования в области физической культуры в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю;

 – существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время для реализации необходимого недельного объема двигательного режима учащихся не менее 8 часов в неделю путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ;

 – внедрение в систему общеобразовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся;

 – создание сети физкультурно-оздоровительных комплексов, детско-юношеских спортивных клубов, спортивных команд, туристских клубов (центров), функционирующих на базе общеобразовательных учреждений;

– создание в общеобразовательных учреждениях спортивных классов и классов с углубленным изучением предмета «физическая культура»;

 – совершенствование системы проведения всероссийских соревнований среди школьных команд по различным видам спорта с целью привлечения большего числа детей и подростков к занятиям спортом и отбора наиболее талантливых из них для занятий спортом высших достижений;

 – организация ежегодного всероссийского смотра-конкурса общеобразовательных учреждений на лучшую организацию спортивно-массовой работы;

 – создание учреждений образования, школ-интернатов спортивной направленности и центров образования спортивной направленности;

 – внедрение новых проектов общеобразовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта (спортивных залов, в том числе тренажерных залов, бассейнов, многопрофильных и комплексных плоскостных спортивных сооружений);

 – оснащение общеобразовательных школ необходимым спортивным инвентарем и оборудованием;

 – совершенствование программ для повышения квалификации учителей физической культуры в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. [[9]](#footnote-9)

 Задачи управления инновационными преобразованиями физического воспитания в общеобразовательной школе сводятся к следующему:

-разработке проекта содержания, структуры и организации процесса обновления учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию учащихся;

-решению вопроса об официальной юридической и финансовой поддержке проекта в местном органе управления образованием и местной администрации;

-проведению разъяснительной работы в педагогическом коллективе школы с учащимися и их родителями;

-разработке спортизированных программ физического воспитания учащихся;

-контролю и коррекции процесса реализации проекта на основе анализа информации о ходе и результатах учебно-тренировочной и воспитательной работы с группами учащихся, занимающихся по новой программе.[[10]](#footnote-10)

Среднее (полное) общее образование в области физической культуры в 10–11-х классах направлено на решение следующих задач:

 – формирование стойкого интереса к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, ознакомление с основными формами и видами его педагогической деятельности;

 – освоение основ теории и методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирование начальных педагогических умений и навыков;

 – закрепление навыков организации и проведения самостоятельных занятий по развитию двигательных способностей и совершенствованию техники двигательных действий;

 – повышение уровня индивидуальной физической, технической подготовленности и спортивных результатов в избранном виде спорта;

 – воспитание личностно значимых качеств социальной адаптации, культуры поведения в коллективном общении и взаимодействии; умения адекватно оценивать индивидуальные возможности и способности в сфере физической культуры и спорта. [[11]](#footnote-11)

 Физическая культура как профессионально-прикладной компонент является также составной частью подготовки и успешной адаптации к любому виду социально полезной деятельности человека. Профессиональная направленность физического воспитания учащихся 10–11-х классов является системообразующей основой, на которую должна опираться вся система физического воспитания в школе. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо раскрывать учащимся тесную связь физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной ориентацией личности как важнейшего условия усиления их познавательной активности и формирования профессионального самоопределения. Свидетельством эффективности этого процесса является постепенное перерастание его в процесс физического самовоспитания и самосовершенствования.

Физическое воспитание в современной школе должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей детей и современных научных знаний в области анатомии, возрастной физиологии и психологии, педагогики, теории и методики физического воспитания. Такой научно-педагогический подход к проблемам физического воспитания подрастающего поколения предъявляет высокие требования к уроку физической культуры как основной форме всего процесса физического воспитания в школе.

Повышение эффективности физического воспитания детей и подростков – важнейшая задача современной школы. Попытки ее решения предпринимались как в нашей стране, так и за рубежом. Однако добиться убедительных результатов в решении этой проблемы не удалось нигде. Не принесли успеха и крупномасштабные проекты реформирования физического воспитания школьников в США, Великобритании, Германии и других странах.[[12]](#footnote-12)

**1.3 Спортизация.**

Профессор В.К. Бальсевич выдвинул гипотезу, согласно которой основной причиной неудач в реформировании физического воспитания является общая для современной педагогики нерешенность проблемы сочетания массовости образования в подавляющем большинстве учебных заведений разных типов, базирующаяся на школьном классе как основной форме организации учебного процесса и необходимости индивидуализации процесса обучения. Подход В.К. Бальсевича – спортивно ориентированный. Он основан на рациональном сочетании классно-урочной и внеурочной форм занятий избранными видами спорта. Предлагаются также альтернативные формы организации физического воспитания учащихся. Речь идет о разработке и внедрении инновационных спортивных технологий в практику физического воспитания, предусматривающих отказ от традиционного урока физической культуры и замену его групповыми учебно-тренировочными занятиями по видам спорта за пределами академического расписания. При этом учащиеся имеют полную свободу выбора вида занятий в соответствии с их интересами и уровнем притязаний.

 Главной теоретико-методической основой этого подхода, предложенного профессором В.К. Бальсевичем, является положение о том, что в основании организации и методики физического воспитания школьников должна быть концепция тренировки как пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека. Его реализация предполагает конверсию высоких спортивных технологий (адаптированных к условиям массового применения) в практику физического воспитания школьников.[[13]](#footnote-13)

 Необходимо по-новому взглянуть на школьный урок физической культуры. Действительно ли в своем нынешнем виде он является единственной и независимой формой организации физического воспитания детей и вообще нужен ли «новой школе» урок физической культуры в том виде, в каком он проводился прежде и проводится до сих пор? В то же время сторонники тренировочной направленности уроков физической культуры понимают, что формулируемые ими задачи и принципы организационной стратегии не могут быть реализованы в условиях традиционного школьного урока физической культуры.

Такие преобразования могут быть осуществлены, согласно В.К. Бальсевичу, на основе конверсии приемлемых для целей физического воспитания обучающихся элементов технологий спортивной подготовки в интересах повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе.

Учебно-тренировочная группа представляется оптимальной формой объединения учащихся по признакам общности физкультурно-спортивных интересов, потребностей, притязаний, уровню физической подготовленности, обеспечивающей возможность организации полноценного процесса их обучения, тренировки и воспитания.

Успешность развертывания инновационных преобразований физического воспитания в общеобразовательной школе может быть обеспечена при условии только социально-психологической готовности к ним всего педагогического коллектива школы, разносторонней общепедагогической и профессиональной подготовленности учителей-тренеров, активной поддержки этих нововведений со стороны родителей, наличия или создания полноценной инфраструктуры для обеспечения высокого качества учебного процесса по физическому воспитанию. [[14]](#footnote-14)

 В связи с этим нельзя оставить без внимания и концепцию спортивного образования в старшей школе, разработанную профессором Л.И. Лубышевой. Введение учебного предмета «спортивная культура», по мнению автора концепции, позволит устранить болевые точки традиционно сложившейся системы физического воспитания школьников, а именно:

 –создаст организационно-педагогические условия привлекательности для учащихся содержания учебных занятий;

 – обеспечит соответствие обучающих и тренирующих воздействий на уроках спортивной культуры особенностям возрастного развития, психомоторики учащихся, их спортивным интересам;

 – будет способствовать активному и системному использованию новейших технологий спортивного воспитания детей и подростков;

 – предоставит возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьеформирующих ценностей спортивной культуры;

 – будет стимулировать разработку и создание принципиально новых проектов учебно-спортивных сооружений, обеспечивающих использование современных технологий спортивного воспитания, оснащенных диагностическими и тренажерными комплексами, системами оперативного контроля здоровья обучающихся. [[15]](#footnote-15)

 Однако при этом весьма узко понимается содержание физического воспитания в школе и уроков физической культуры в частности. Чаще всего его цели и задачи сводятся к повышению уровня физической подготовленности учащихся. Из виду упускается решение таких важных задач, как формирование у школьников глубоких и полных знаний о своем физическом состоянии и путях его улучшения, а также интересов, потребностей, ориентирующих человека на здоровый образ жизни, на самостоятельную целенаправленную деятельность по совершенствованию своего физического состояния.

В то же время использование огромного опыта, накопленного практикой подготовки юных спортсменов, научных и технологических достижений в сфере подготовки атлетов международного класса, создание новых организационно-методических и социально-психологических условий для активного освоения учащимися общечеловеческих ценностей спортивной культуры является перспективным направлением развития инновационных преобразований в содержании и структуре физического воспитания в общеобразовательной школе. [[16]](#footnote-16)

Подготовку к переходу на новую форму организации учебного процесса по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной или какого-либо другого типа школы для детей и подростков целесообразно начать с разработки проекта инновационных преобразований сложившейся практики физического воспитания в данном образовательном учреждении. При этом важно, руководствуясь разработанными в данном исследовании принципами (обеспечения максимальных возможностей для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его интересами, потребностями и способностями; обязательности использования адаптированных технологий спортивной подготовки в физическом воспитании детей и подростков; объединения учащихся в типологически относительно однородные по интересам и уровню подготовленности учебно-тренировочные группы, занимающиеся в основном за рамками академического расписания), вместе с тем творчески осмыслить возможности их реализации в конкретных условиях каждой школы.[[17]](#footnote-17)

Необходимо оценить профессиональные качества учителей физической культуры, их знания методик тренировки и навыки тренерской работы, определить степень готовности материальной базы для обеспечения занятий в новом режиме организации и интенсивности эксплуатации.

Чрезвычайно важно изучить степень социально-психологической готовности педагогического коллектива школы к намечаемым преобразованиям и определить зоны особого внимания при проведении разъяснительной работы, как с персоналом школы, так и с учащимися, их родителями и руководителями образования и других муниципальных управленческих структур.

Опыт проведения инновационных преобразований в физическом воспитании обучающихся говорит о том, что они встречают в нашей да и не только нашей среде скорее противодействие, чем поддержку. Поэтому лучше всего предусмотреть последовательное, этапное развитие процесса обновления содержательной и организационной структуры физического воспитания.

**1.3 Введение третьего урока физической культуры.**

Физическая культура во всех учебных заведениях РФ — обязательный предмет. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры. Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

При разработке содержания третьего часа учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.[[18]](#footnote-18)

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, необходимо учитывать специфику заболеваний и ориентироваться на выработку умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.[[19]](#footnote-19)

Содержание третьего урока физической культуры характеризуется:

• направленностью учебного занятия на формирование основ знаний о физкультурной деятельности;

• овладением школьниками умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, рекреативную и кондиционную направленности;

• расширением адаптивных и функциональных возможностей школьников;

• развитием индивидуальных свойств личности через расширение коммуникативного опыта в совместной двигательной деятельности. [[20]](#footnote-20)

При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры общеобразовательным учреждениям рекомендуется:

-в полной мере использовать школьные спортивные сооружения и спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты;

-использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, а также спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности;

-активно привлекать к проведению третьего часа, особенно если он проводится по программе со спортивной ориентацией, не только учителей физической культуры, но и тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности; оплата труда педагогических работников за проведение третьего часа осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;

-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, рекомендуемые к использованию в общеобразовательных учреждениях органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими управление в сфере образования.[[21]](#footnote-21)

 Современные педагогические подходы и типы уроков.

 Наиболее значимой проблемой школьной физической культуры является проблема приоритетной направленности учебного предмета «физическая культура». Чему отдать предпочтение: оздоровительному, тренировочному или образовательному направлению? Дискуссия на эту тему ведется не первый год, и до сих пор направленность урока физической культуры в школьной программе однозначно не определена.

 Первый подход – оздоровительный, где основной ценностью рассматривается здоровье учащихся и соответствующий уровень их физического развития и физической подготовленности. В рамках данного подхода акцент делается на значимый тренировочный эффект и высокий уровень развития физических качеств за счет увеличения объема обязательных занятий физической культурой. С физиологической точки зрения тренировочный эффект определяется уровнем функциональных возможностей отдельных систем и организма в целом, эффективностью их функционирования и обеспечения разнообразных форм мышечной активности, эргометрическими показателями физической нагрузки: количеством, частотой занятий в неделю, месяц, четверть и т.д. [[22]](#footnote-22)

 Однако не всякая даже систематическая двигательная активность может вызывать адаптацию различных систем организма к физической нагрузке. Положительный тренировочный эффект достигается только при условии, когда физическая нагрузка будет соответствовать «пороговой» нагрузке с учетом текущего функционального состояния организма школьника или несколько превышать ее. Если физическая нагрузка по объему и интенсивности будет незначительной, то эффект развития функциональных возможностей организма окажется практически нулевым. В педагогическом аспекте оздоровительная направленность уроков физической культуры связана с решением конкретных дидактических задач: укреплением здоровья, гармоничным физическим развитием, повышением уровня общей физической подготовленности, совершенствованием двигательных способностей, формированием правильной осанки, коррекцией «отстающих» мышечных групп, функциональных систем организма школьника. [[23]](#footnote-23)

 Очевидно, реализация оздоровительных задач сопряжена с достижением определенного тренировочного эффекта, который проявляется в отношении функциональных систем, лимитирующих двигательную активность. Характер адаптационных процессов в свою очередь связан и определяется режимами выполнения физических упражнений с учетом направленного воспитания одного или нескольких физических качеств, а также комбинированного воздействия на организм в целом.

 В свою очередь, сложная структура каждого физического качества в процессе управления их развитием предполагает применение адекватных методов физического воспитания и педагогических приемов.

Таким образом, становится очевидным, что уроки с оздоровительной направленностью можно классифицировать на следующие типы:

1) урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества (быстроты, силы, гибкости, общей выносливости и т.д.);

2) комбинированный урок, направленный на воспитание двух и более физических качеств;

3) корригирующий урок, направленный на решение задач, связанных с коррекцией отстающих физических качеств, отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья. [[24]](#footnote-24)

 Второй подход – спортивно ориентированный. Он основан на рациональном сочетании классно-урочной и внеурочной форм занятий избранными видами спорта. Предлагаются также альтернативные формы организации физического воспитания учащихся. Речь идет о разработке и внедрении инновационных спортивных технологий в практику физического воспитания, предусматривающих отказ от традиционного урока физической культуры и замену его групповыми учебно-тренировочными занятиями по видам спорта за пределами академического расписания. При этом учащиеся имеют полную свободу выбора вида занятий в соответствии с их интересами и уровнем притязаний.

Следующий подход ориентирован на усвоение учащимися на уроках определенных знаний, а также на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Направленность таких уроков характеризуется совокупностью конкретных дидактических задач, связанных с процессом обучения двигательным действиям. Поэтому деление на типы уроков, представленные в данном подходе, в основном связано с этапами формирования двигательных действий: урок разучивания нового материала, урок закрепления и совершенствования освоенного материала, смешанный и контрольный уроки.

 Смешанные уроки – наиболее эффективная форма организации учебной деятельности в школе. На этих уроках могут сочетаться и реализоваться задачи, например, разучивание нового и закрепление или совершенствование пройденного материала, контроль выполнения упражнений. Оценка качества выполнения двигательных действий, количественный учет освоения программного материала и учебных нормативов могут быть также задачами контрольного урока. По признаку предметной деятельности такие уроки условно подразделяются на следующие типы: уроки легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, плавания, лыжной подготовки и т.д. При этом вводные уроки носят информационный характер и проводятся достаточно редко, как правило, в начале или конце четверти, полугодия.[[25]](#footnote-25)

**1.5 Увеличение числа образовательных программ с различным содержание урока. Нетрадиционные формы физического воспитания в школе.**

При проектировании проведения обязательных уроков физической культуры в объёме не менее трёх часов в неделю на всех ступенях общего образования целесообразно использовать следующие учебные программы, рекомендуемые и допущенные Министерством образования Российской Федерации:

- примерная программа по физической культуре для учащихся начальных классов (1-4 классы). Авторы: А.П. Матвеев, М.В. Малыхина, 2007 г.

- примерная программа по физической культуре. Основная школа (5-9 классы). Автор: А.П. Матвеев, 2005 г.

- примерная программа по физической культуре. Средняя (полная) школа (10-11 классы). Автор: А.П. Матвеев, 2005 г.

- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

- примерная программа по физической культуре учащихся 1-11 классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторы-составители А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, 2011 г.

Содержание данных программ по физической культуре включает две основные части: базовую и вариативную (дифференцированную). Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей территории, на которой находится общеобразовательное учреждение.[[26]](#footnote-26)

При организации проведения обязательных уроков физической культуры в объёме не менее трёх часов в неделю на всех ступенях общего образования возможны следующие формы организации и планирования уроков физической культуры, которые обеспечивают достаточно успешное освоение учащимися основ содержания программ:

- первая форма предполагает планирование четырёх уроков физической культуры в неделю: в 1-й и 4-й четвертях учебного года, т.е. когда появляются условия для проведения занятий на спортивных пришкольных площадках или лесопарковых зонах. В то же время во 2-й и 4-й четвертях планируется проведение двух уроков в неделю;

- вторая форма планирования предполагает включение в расписание одного академического урока (45 мин.) и одного сдвоенного (90 мин.), который ставится в расписание последним;

- третья форма планирования является традиционной и предполагает включение всех трёх уроков в сетку расписания.[[27]](#footnote-27)

Рекомендуются также и другие варианты использования 3-го урока физической культуры с учетом его содержания и направленности на разных ступенях образования.

Например, в одном из вариантов рекомендуется проводить 3-й урок в форме «спортивного часа», который является обязательным, но вносится в сетку расписания после общеобразовательных уроков. Особенностью данного урока является то, что его содержание основывается на одном из базовых видов спорта и по своей направленности он ориентирован на повышение общей физической работоспособности и физической подготовленности школьников. В начальной школе он включается в расписание уроков до или после обеда по мере освобождения спортивных залов или площадок (как правило, он приходится на 4-й и 5-й уроки по расписанию). Для учащихся основной и старшей школы это, соответственно, 6-й и 8-й уроки. Нежелательно, чтобы обычные уроки физической культуры и «спортивный час» приходились на один и тот же день недели.[[28]](#footnote-28)

Содержание «спортивного часа» разрабатывается по типу спортивной тренировки с учетом использования содержания учебной программы по физической культуре по одному из ее разделов.

В другом варианте планирования предусматривается проведение двух обычных уроков физической культуры в соответствии с программой, а третий урок - с преимущественной реабилитационно - оздоровительной направленностью.

Задачами этого урока являются: снижение негативных последствий учебной перегрузки; увеличение уровня двигательной активности; обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Прежде всего - это формирование навыков занятий оздоровительной физической культурой и овладение навыками целесообразного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе, а также индивидуальной деятельности по интересам.[[29]](#footnote-29)

Коррекционная направленность.

Известно, что нарушение осанки связано с ухудшением работы вегетативных органов и систем и как следствие ухудшением состояния здоровья. Поэтому проведение третьего урока физической культуры коррекционной направленности становиться актуальным.

Какие проблемы можно решать на уроках физкультуры коррекционной направленности:

• Нарушения осанки.

• Плоскостопие.

• Гиперактивность.

• Проблема «лишнего» веса.

• Проблема гипер- и гипотонуса.

В рамках урока физической культуры мы можем заниматься профилактикой заболеваний, коррекцией отдельных нарушений, иногда при наличии специалистов лечебной физической культурой. От этого зависит форма проведения урока. Так профилактикой можно заниматься с большими группами учеников, например с классом и проводить эти уроки довольно часто.

Коррекционная работа связана с проведением урока с подгруппой не более 10 человек и требует особого расписания и условий проведения. Занятия по лечебной физической культуре проводятся индивидуально или в мини-группах и зависят от строгих рекомендаций врача. Содержание урока предполагает использование специального оборудования и инвентаря: мячи различного диаметра, формы и веса, массажное оборудование, гимнастические палки, обручи, скакалки и т.п. Использование разнообразного оборудования делает урок современным и привлекательным для детей.

Наиболее востребованными становятся уроки по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. Более того, красивая осанка, правильная походка особенно привлекательны для детей. В основную часть уроков целесообразно включать фитбол-гимнатику, занятия с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Занятия с использованием мячей большого диаметра (фитболов):

• Развивает координацию.

• Равновесие.

• Способствует улучшению осанки.

• Развивает силу.

• Привлекает интерес к занятиям.

Мячи в уроке можно использовать как опору, как отягощение, как сопротивление, как инвентарь для игр. Методически это не трудно применить в уроке и получить ощутимые результаты.[[30]](#footnote-30)

Национальные подвижные игры.

Подвижные игры народов России могут использоваться на 3-м уроке физической культуры, поскольку позволяют успешно решать весь комплекс задач, являясь действенным средством подготовки учащихся практической жизни. Занятия данными подвижными играми могут проводить как самостоятельный урок физической культуры, так и в сочетании с другими элементами спорта входящих в программу по физической культуре.

Данные подвижные игры дают возможность всем обучающимся в обычной общеобразовательной школе приобщиться к культурным наследиям народов России, воспитать морально-волевые качества, развить и совершенствовать весь комплекс физических качеств.[[31]](#footnote-31)

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательных программ по физической культуре, начиная с дошкольного и заканчивая старшим школьным возрастом, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

**ГЛАВА 2.СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ ОБЪЕМОМ УЧЕБНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ.**

Программа исследования физической подготовленности школьников включала двигательные тесты, так как данные показатели являются наиболее информативными для оценки физических способностей занимающихся.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ№8 г.Ефремова.

Для анализа были взяты результаты тестирования двигательных качеств в двух группах в конце учебного года.

Первая группа(5 юношей и 5 девушек) занималась 2 часа в неделю физической культурой (2010-2011 учебный год), вторая группа(5 юношей и 5 девушек) занималась уже три часа в неделю (2011-2012 учебный год). Участники тестирования учащиеся 10 класса.

Анализ материально-технической базы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии оценки | Первая группа(2 часа в неделю) | Вторая группа(3 часа в неделю) |
| Программа | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов».В.И.Лях, А.А.Зданевич,2008г | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич,2011г. |
| Кол-во часов в год | 68 | 102 |
| Кол-во инвентаря на одного уч-ся | 0,5-1 шт. | 0,25-0,5 шт. |
| Площадь на одного уч-ся в спортивном зале | 10,08 м2 | 5,04м2 |

Для определения уровня физической подготовленности школьников были использованы тесты:

1. Бег 30 метров, сек. (скоростные способности).
2. Челночный бег 3х10 метров, сек. (координационные способности).
3. Прыжки в длину с места, см. (скоростно-силовые способности.)
4. 6-ти минутный бег, мин. (выносливость.)
5. Наклон вперёд из положения сидя, см. (гибкость)
6. Подтягивание, кол-во раз. (силовые способности.)[[32]](#footnote-32)

Средние значения тестирования.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Первая группа(2010-2011уч.год) | 4,9 | 8,2 | 200 | 1350 | 9 | 6 | 17 |
| Вторая группа(2011-2012уч.год) | 4,7 | 7,9 | 202 | 1400 | 9 | 7 | 17 |

В начале учебного года различий в учебном процессе не было, но итоги года дают расхождения, так при трех часом учебном плане за год уровень физической подготовленности увеличился на небольшое значение. Рост произошел в таких физических способностях, как: скоростные способности, координационные способности, скоростно-силовые способности, выносливость.

Оперативное наблюдение, регистрация и анализ изменений физического состояния старшеклассников на дополнительном уроке по физической культуре дают возможность преподавателю эффективно дозировать объем и интенсивность физических нагрузок влияющих на рост развития физических качеств.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока. Поэтому развитие физической культуры и спорта в России признано общенациональной проблемой, напрямую связанной с улучшением здоровья нации, демографической ситуацией и воспитанием здорового подрастающего поколения.

Опыт проведения инновационных преобразований в физическом воспитании говорит о том, что они встречают в нашей, да и не только нашей, среде скорее противодействие, чем поддержку. Поэтому лучше всего предусмотреть последовательное, этапное развитие процесса обновления содержательной и организационной структуры физического воспитания.

Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, воспитание, приобщение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. А это, в свою очередь, предусматривает переход к формированию новой технологической базы физического воспитания, развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики и биотехнологий, медицины, информатики, нанотехнологий и управления.

В последние годы школьники резко снизили двигательную активность. Этот факт лежит в плоскости социальных изменений: родители видят для своего ребёнка высокую конкуренцию на будущем рынке труда. Преодоление этой трудности возможно за счёт дополнительных профессиональных знаний, которые формируются на основе общего среднего образования. В связи с этим, родители заинтересованы в том, чтобы их ребёнок хорошо учился и много знал. Отсюда - многочасовые «отсидки» за учебниками и компьютерами. Следовательно, времени на развлечения во дворе не остаётся и ребёнок становится «обездвиженным». Наращивание уроков физической культуры вполне можно понять - к физкультуре следует подходить совсем с другими мерками, чем к ментальным предметам. Объясняется это несколькими причинами.

 При таких обстоятельствах урок физической культуры становится самым серьёзным источником движения школьников. В этом плане ещё один - третий - урок физической культуры является желательным и приветствуется всеми. Однако, следует сразу отметить, что от усиления двигательной активности детей до решения главной задачи физического воспитания – подъёма уровня физической подготовленности – лежит пропасть, которую специалисты не могут не заметить.

Даже, если представить, что уроков будет три, четыре, пять – т.е. они будут проводиться ежедневно, то и тогда такое состояние будет решать задачу увеличения двигательной активности детей, не более того. Принимая во внимание такое тяжёлое положение школьников в части двигательной активности, можно сказать, что третий урок по физической культуре в школе может несколько улучшить эту картину. Однако, уровень физической подготовленности школьников таким образом поднять никак не удастся, даже, если ввести в расписание большее количество уроков, чем три. Первое, что этому препятствует, представляет собой различные исходные данные детей. Физические показатели ребёнка, как известно, являются следствием многих факторов: наследственные признаки, режим, питание, психика, культура,

 Кроме того, при реализации третьего урока физкультуры возникнут проблемы у спортивных школ. Арендуемые ими спортивные сооружения составляют 58,5%, в основном расположенные на муниципальном уровне - т.е. школьные сооружения.

Внедрение повсеместно третьего урока физкультуры потребует увеличения на 50% педагогических кадров и оплаты их труда. В ближайшей перспективе реализовать это невозможно. Не лучше ли ввести третий урок физкультуры там, где имеются реальные условия, обратить внимание на эффективность урока физкультуры. Скорее всего, речь должна идти о новых формах и методах физического воспитания.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

**ЛИТЕРАТУРА.**

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех //Теор. и практ. физ. культ. 1993, № 4, с. 21 - 23.

2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1, с. 23 - 25.

3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 4, с. 21 - 26, 39 - 40.

4. Иванов, А.В. От уроков к дням здоровья и спорта/А.В. Иванов// Физическая культура в школе. - 1996.- № 8. - 44с.

5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов.В.И.Лях, А.А.Зданевич,2008г.

6.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич,2011г.

7.Кукушкин Г.И. Принципы подхода к изучению личности школьника. – Физическая культура в школе, 1998, № 4.
8.Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов. Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 2007.

9.Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАННЫ И ЗДОРОВЫ 6-8 декабря 2011 года. Москва, 2011. Бауэр В.Г., Епифановская Н.В., Цандыков В.Э., Кокурина О.Г.

10. Настольная книга учителя физической культу­ры: Пособие для учителя /Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Академия, 2000. – 72 с.

11. Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодёжи. / Сборник научных трудов. Под ред. С.И. Изаак и П.В. Квашук –М.,2002,с.144.
12. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников.: Просвещение, -М., 2010г.
13.Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе /Под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009.

14.Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учеб заведений - 3-е издстер - ('Высшее профессиональное образование-педагогич./ Степаненкова Э.Я.-М.: .: Издательский центр «Академия», 2008. – 368 с.

15.Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И.Ляха, Г. Б. Мейксона. — М., 2007.

16. Холодов, Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Издательский центр «Академия»,2008.–480с.

1. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя /Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Академия, 2000. – 72 с. [↑](#footnote-ref-1)
2. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАННЫ И ЗДОРОВЫ 6-8 декабря 2011 года. Москва, 2011 [↑](#footnote-ref-2)
3. Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодёжи. / Сборник научных трудов. Под ред. С.И. Изаак и П.В. Квашук –М., 2002, с. 144. [↑](#footnote-ref-3)
4. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАННЫ И ЗДОРОВЫ 6-8 декабря 2011 года. Москва, 2011 [↑](#footnote-ref-4)
5. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1, с. 23 - 25. [↑](#footnote-ref-5)
6. Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе /Под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. [↑](#footnote-ref-6)
7. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников.: Просвещение, -М., 1998 г. [↑](#footnote-ref-7)
8. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1, с. 23 - 25. [↑](#footnote-ref-8)
9. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАННЫ И ЗДОРОВЫ 6-8 декабря 2011 года. Москва, 2011 [↑](#footnote-ref-9)
10. Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе /Под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. [↑](#footnote-ref-10)
11. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов. Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 2007. [↑](#footnote-ref-11)
12. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАННЫ И ЗДОРОВЫ 6-8 декабря 2011 года. Москва, 2011 [↑](#footnote-ref-12)
13. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1, с. 23 - 25. [↑](#footnote-ref-13)
14. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех //Теор. и практ. физ. культ. 1993, № 4, с. 21 - 23. [↑](#footnote-ref-14)
15. Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе /Под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. [↑](#footnote-ref-15)
16. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов. Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 2007. [↑](#footnote-ref-16)
17. Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе /Под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. [↑](#footnote-ref-17)
18. Письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» [↑](#footnote-ref-18)
19. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя /Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Академия, 2000. – 72 с. [↑](#footnote-ref-19)
20. Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе /Под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. [↑](#footnote-ref-20)
21. Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы. [↑](#footnote-ref-21)
22. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1, с. 23 - 25. [↑](#footnote-ref-22)
23. Холодов, Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с. [↑](#footnote-ref-23)
24. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учеб заведений - 3-е издстер - ('Высшее профессиональное образование-педагогич./ Степаненкова Э.Я.-М.: .: Издательский центр «Академия», 2008. – 368 с. [↑](#footnote-ref-24)
25. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1, с. 23 - 25. [↑](#footnote-ref-25)
26. Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе /Под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. [↑](#footnote-ref-26)
27. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАННЫ И ЗДОРОВЫ 6-8 декабря 2011 года. Москва, 2011 [↑](#footnote-ref-27)
28. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников.: Просвещение, -М., 2010 г. [↑](#footnote-ref-28)
29. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников.: Просвещение, -М., 2010 г. [↑](#footnote-ref-29)
30. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАННЫ И ЗДОРОВЫ 6-8 декабря 2011 года. Москва, 2011 [↑](#footnote-ref-30)
31. Иванов, А.В. От уроков к дням здоровья и спорта/А.В. Иванов// Физическая культура в школе. - 1996.- № 8. - 44с. [↑](#footnote-ref-31)
32. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич,2011г. [↑](#footnote-ref-32)