

*Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования Московской области  
«АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ»*

**Научно – практический семинар**

**Тема выступления:**

**«Организационно – методическое  
сопровождение уроков физической  
культуры в условиях низкой пропускной  
способности спортивного зала.  
Фитнес- лаборатория в условиях  
ограниченного пространства»**

**Доклад подготовила:  
учитель физической культуры  
МБОУ Лицей №11г.Химки  
Марусяк Лариса Анатольевна**

*Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:*

- ✓ является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- ✓ проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- ✓ осуществляется под руководством педагога при учёте возрастно - половых и индивидуальных особенностей школьников;
- ✓ содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.



Проведение уроков физической культуры в школе требует экономного и рационального использования времени. Это обязывает организовывать занятия так, чтобы они были насыщены и эмоциональны, чтобы время урока максимально использовать для обучения двигательным действиям.

**Результативность урока физической культуры** во многом зависит от того, насколько преподаватель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия, температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

# *Организационное обеспечение урока предусматривает:*

- *создание санитарно-гигиенических условий;*
- *материально-техническое обеспечение;*
- *выбор способа организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.*

*Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.*



*В связи с этим санитарно – гигиенические требования мест занятий должны строго соответствовать установленным нормам.*

В г.о. Химки проведен «Мониторинг загруженности спортивных залов и других вспомогательных площадей МОУ во время проведения уроков физической культуры», с целью выявления пропускной способности залов (инициатива экспертной группы учителей физической культуры).

Загруженность спортивных залов и других вспомогательных площадей во время уроков физической культуры 2016 - 2017 уч.год

МОУ: МБОУ Лицей №11

Учебный процесс в 2\_ смене

Учителей ФК 4 человека

Площадь спорт. зала 288 м<sup>2</sup>

Площадь м. зала 71,5 м<sup>2</sup>

Площадь актового зала (под занятием) 99 м<sup>2</sup>

День недели	№ урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Помощь лыжные	Больш.зал	7ка/21	5ка/22	8,9ка/23	8, 9ка/24	8, 9ка/25	8, 9ка/26	8, 9ка/27	8, 9ка/28	8, 9ка/29	
	Мал.сп.зал	3ка/26	1ка/26	1ка/26	2ка/29	7ка/29	6ка/30	3ка/26	3ка/26	3ка/25	
	Акт. зал			1ка/30	4ка/28	6/28	2/28	4/31			
Вспомогат. зал	Больш.зал	11ка/33	9/3ка/33	7ка/17	8ка/21	8ка/21	7,8ка/61	10ка/20	10ка/20	8ка/26	
	Мал.сп.зал	3ка/29	3ка/26	3ка/25	4ка/30	4ка/30	5ка/31	2ка/31	3ка/26	4ка/38	1ка/37
	Акт. зал	2ка/24	1ка/31	3ка/26	4ка/28	2ка/26					
Средн	Больш.зал	5ка/22	5ка/28	7,8ка/48	9,8ка/54	9,8ка/49	10ка/21	11ка/26	11ка/26		
	Мал.сп.зал	1ка/36	1ка/37	2ка/29	2ка/28	4ка/30	5ка/31	7ка/22	7ка/17		
	Акт. зал			1ка/30	2ка/34	6ка/25	1ка/7	4ка/28	2ка/29		
Четверг	Больш.зал	3ка/23	4ка/30	3ка/29	4ка/30	8ка/23	7ка/25	8ка/30	2ка/29	1ка/36	
	Мал.сп.зал	2ка/26	1ка/31	2ка/24	3ка/21	4ка/28	5ка/31	6ка/26	8ка/23	1ка/36	
	Акт. зал										
Пятник	Больш.зал	4ка/30	7ка/21	8ка/29	8ка/29	7ка/21	5ка/28	10ка/29	3ка/31	5ка/32	
	Мал.сп.зал		1ка/36	1ка/37	2ка/29	3ка/26	4ка/23	2ка/30	2ка/24	4ка/30	
	Акт. зал				1ка/31	6ка/23	4ка/23				
Суббот	Больш.зал	11ка/26	11ка/33	11ка/33	10ка/21	10ка/21	10ка/22	10ка/22	10ка/20		
	Мал.сп.зал										
	Акт. зал										
Рекреация	Больш.зал										
	Мал.сп.зал										
	Акт. зал										

Указать на уроках- класс (ы) и количество учащихся в классах.

Было предложено указать :

- площади, используемых помещений ( большой спортивный зал, малый спортзал; актовый зал, рекреация и т.д.);
- классы, занимающиеся на уроках;
- количество учащихся в данных классах.

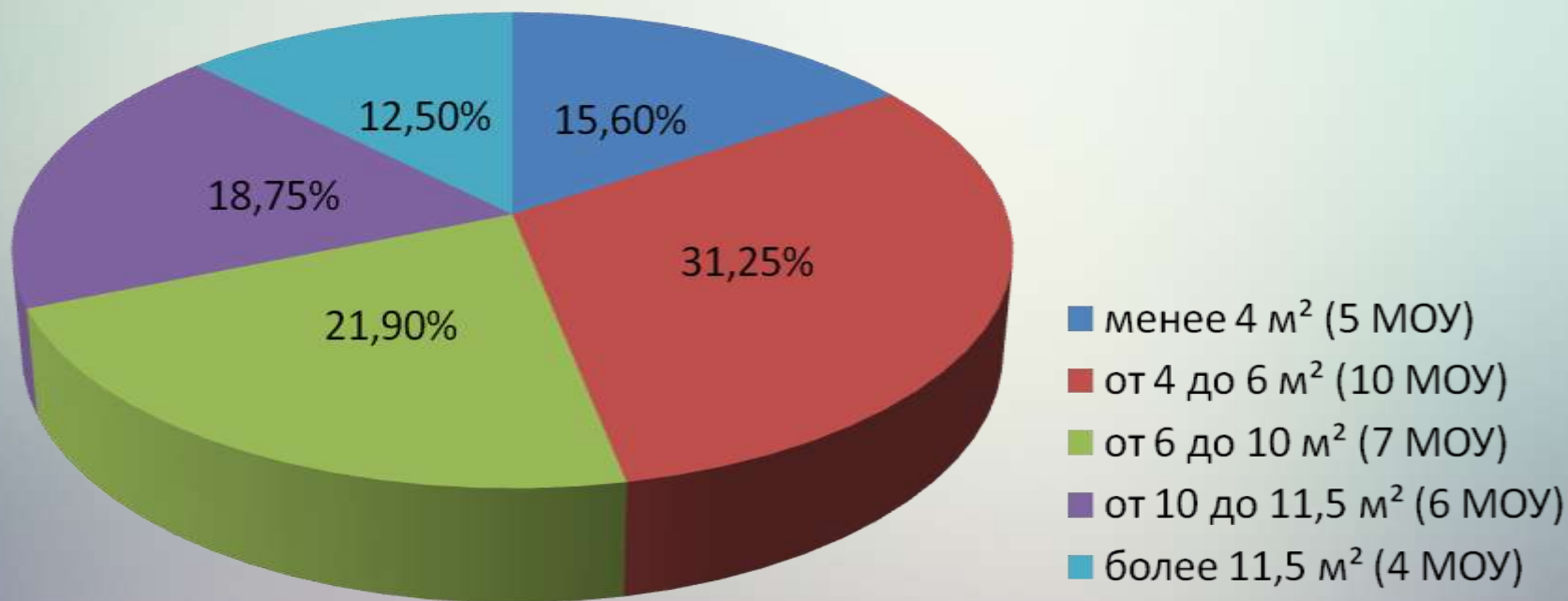
Если исходить из того, что спортивные залы в основном строились в формате 12x24 м, что составляет 288 м<sup>2</sup>, СанПин наполняемости класса – это 25 обучающихся, то санитарная норма на одного школьника при эксплуатации спортзала получается 11,5 м<sup>2</sup>. Исходя из этого, можно для каждой школы рассчитать площадь зала на ученика, определив соответствие или не соответствие требованиям.

## Загруженность спорт. залов и других вспомогательных площадей во время уроков физической культуры МОУ г.Химки

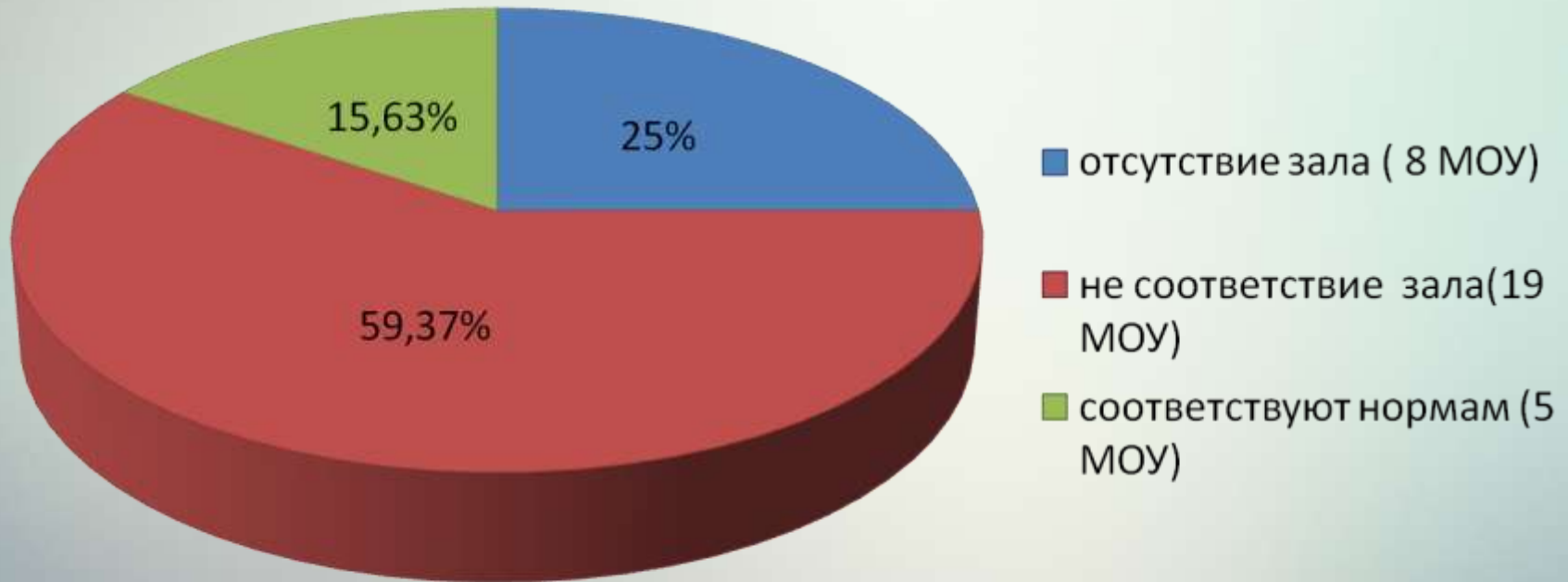
МОУ	Кол-во уч-ся	S большого спортзала	S зала на 1 учен.	S малого спортзала	S зала на 1 учен.	Актальный зал	Зал ритмики	Зал борьбы	Рекреация
СОШ №8	926	156,9	1,96	44,8	1,36	нет	нет	нет	нет
Гимназия №9	648	156	2,89	нет	нет	да	нет	нет	нет
СОШ №24	243	99	3,19	нет	нет	нет	нет	нет	нет
СОШ №3	568	162	3,24	нет	нет	да	нет	нет	нет
СОШ №20	1107	288	3,43	60	0,97	да	нет	нет	да
Гимназия №23	833	120	4,14	90	3,10	нет	нет	нет	нет
СОШ №22	842	133,3	4,44	66,8	2,23	нет	нет	нет	да
СОШ №14	743	271,9	4,69	46,6	1,50	да	нет	нет	нет
Лицей №7	808	288	5,14	64	2,29	нет	нет	нет	нет
СОШ №1	676	288	5,24	92,5	3,30	да	нет	нет	нет
Лицей №11	1176	288	5,33	71,5	2,23	да	нет	нет	нет
Лицей №15	887	288	5,33	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Гимназия №16	836	290	5,37	нет	нет	да	нет	нет	нет
Лицей №13	988	292	5,41	86,8	3,21	да	нет	нет	да
Шк.-интернат	296	154,86	5,53	нет	нет	да	нет	нет	нет
Лицей №17	737	288	6,00	72	2,12	нет	нет	нет	нет
Лицей №6	650	305,1	6,10	88,19	3,67	нет	нет	нет	нет
СОШ №5	563	162	6,48	нет	нет	нет	нет	нет	нет
СОШ №19	577	280,4	6,84	140	5,38	да	нет	нет	да
СОШ №25	922	600	7,23	54	1,86	нет	нет	нет	нет
Лицей №21	1487	288	9,29	78	2,6	нет	нет	нет	нет
СОШ №26	924	576	9,29	264	8,8	нет	158	нет	нет
СОШ №2	613	288	10,29	86,8	3,1	нет	нет	нет	нет
Гимназия №4	614	288	10,29	55	2,04	нет	нет	нет	нет
Лицей №10	1175	306,6	10,57	84,8	3,03	да	нет	нет	нет
СОШ №18	834	286,8	10,62	286,8	10,62	да	нет	нет	да
СОШ №29	1103	650	10,83	242	8,34	нет	200	150	нет
СОШ №28	519	288	11,08	144	4,80	нет	75	нет	нет
Лицей №12	814	306	12,24	84	2,90	да	нет	нет	нет
СОШ №30	477	293,75	12,77	нет	нет	нет	нет	нет	нет
СОШ №27	1010	600	23,08	156	5,57	нет	201	2 зал-600	нет
СОШ №31	550	576	24,00	242	8,07	нет	200	150	нет

*В городском округе Химки 32 муниципальных общеобразовательных учреждений (из них 8 ОУ открыты за последние 5 лет).*

**Большой спортивный зал(площадь на 1 ученика)**



## Малый спортивный зал



*При большом количестве классов школы столкнулись с острым дефицитом учебных площадей. Под физическую культуру стали использовать, кроме малого спортивного зала, актовый зал, что, конечно же, является грубейшим нарушением гигиенических норм и не обеспечивает проведение полноценного урока.*



Но, самой губительной и весьма распространенной (положение безвыходное), стала практика совмещения **двух**, и даже **трёх**, классов в один урок. Ситуация усугубляется, когда объединяются классы детей разного возраста : 10 кл.- 4 кл.; 11 кл. - 3 кл.; **5 кл. - 7 кл. - 9 кл.**; **4 кл. - 7 кл. - 2 кл.**; **6 кл.-9 кл.- 4 кл.**; 1кл.-9 кл.; 8 кл.- 2 кл.; 8 кл.- 5кл.; **7 кл. – 9 кл. – 3 кл.** и т.д.

Загруженность спортивных залов и других вспомогательных площадей во время уроков физической культуры 2016 - 2017уч.год

МОУ: МБОУ СОШ №8  
 Учебный процесс в 1 смену  
 Учителей ФК 4 человека  
 Площадь спорт.зала 156,9  
 Площадь м. зала 44,8

День недели	№ урока	1	2	3	4	5	6	7
Понедельник	Бол.сп.зал		7б(30)	7в(23)	7к(27)	9к(30)	7а(30)	10к(36)
		8в(25) 3б(29)	8б(23) 3в(29)	4в(26)	3в(36)	4а(26)	9б(21)	
	Мал.сп.зал	1в(33)	1а(25)	1б(36)	2в(33)	2в(27)		
	Акт.зал							
	Рекреация							
Вторник	Бол.сп.зал			8к(27)	7б(30)	7к(27)	9к(30)	11к(22)
		9в(26) 4в(26)	9б(21) 3а(36)	3в(29)	3б(29)	4б(28)	8в(21)	
	Мал.сп.зал	2в(33)	2б(36)	1б(36)	2в(27)			
	Акт.зал							
Среда	Бол.сп.зал			6в(31)	6б(28)	6к(27)	8к(27)	10к(36)
		8б(23) 4б(28)	8в(21) 4а(26)	8а(25) 5а(34)	5б(29)	5к(28)	9а(25)	6а(28)
	Мал.сп.зал							
	Акт.зал							
Четверг	Бол.сп.зал		7в(30)		9к(30)	6к(27)	10к(36)	11к(22)
		9б(21) 6а(28)	3б(29)	9в(26)	3в(36)	3в(29)	5б(29)	
	Мал.сп.зал	2в(33)	1в(33)	1б(36)	1а(25)	2б(36)		
	Акт.зал							
Пятница	Бол.сп.зал				7в(23)	6в(31)	8к(27)	11к(22)
		6б(28) 5к(28)	8в(21) 4а(26)	8б(23) 4б(28)	8а(25) 4в(26)	5а(34)	9в(26)	
	Мал.сп.зал	2в(27)	2б(36)	1а(25)	1в(33)			
	Акт.зал							
Рекреация								

Загруженность спортивных залов и других вспомогательных площадей во время уроков физической культуры 2016 - 2017 учебный год

МБОУ СОШ № 20 г. Химки  
 Учебный процесс в 2 смены  
 Учителей ФК - 6 человек  
 Площадь спорт.зала - 288 кв. м.  
 Площадь м. зала - 60 кв. м.  
 и т.д. (указать площади всех дополнительно используемых помещений во время уроков: например: - рекреации, - актовое зала и т.д. (если есть)).

День недели	№ урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Понедельник	Бол.сп.зал	2в-27 6в-30	5б-26 6б-30 9б-28	4б-30 6в-30	11а-25 4а-30	11б-24	5с-27 7а-33 9а-28	8б-31 8а-30	8в-31 7а-32	
	Мал.сп.зал	2г-32 1а-31	2б-32 1б-32	2в-32 1в-32	3б-27	3в-27 3г-27	1г-30	3а-28	3г-26	
	Акт.зал						1а-31	2г-32	3в-27	
Вторник	Бол.сп.зал	10а-27	6в-30 9в-28	11б-24	6г-31 9б-28 4б-30	10б-27 4в-32	11а-25	7б-32 8а-30	7а-33 7в-32	
	Мал.сп.зал	3б-27	1г-30	3в-28 1в-30		3а-27	1б-32	1а-31		
	Акт.зал						2в-32	2а-32	2б-32	3г-26
Среда	Бол.сп.зал	6г-31 9в-28	4г-30 9в-28	5в-26 8в-30	5б-26	4в-32 6б-30	3б-32	6б-31	8а-31	
	Мал.сп.зал	3в-28 1в-32	2в-32 1г-30	2б-32 1б-32	2в-32 1в-30	3б-27	3в-27	3б-27		
	Акт.зал						2г-32	3а-28	2в-32	
Четверг	Бол.сп.зал	4в-32 6в-30	10а-27 4б-30	5в-27 10б-27	11б-24 4а-30	6в-30	5в-26 7в-32 7а-32	11а-25	7б-32	
	Мал.сп.зал	2г-32 1в-31	2б-32	3б-27 1б-32	2в-32	3г-26 3в-27	3а-28 1а-32	1в-30		
	Акт.зал						2б-32	3б-27	2в-32	4г-30
Пятница	Бол.сп.зал	6г-31 9в-28	5в-27 6б-30 9в-28	5в-26 10б-27	5б-26	4в-27 10а-27	6б-31 9б-28		8а-31 8а-30	
	Мал.сп.зал	1г-30	2в-32 1в-30	3в-28 1в-32	2г-32 1а-31	3б-27	3в-27	3б-27	3г-26	

*Проанализировав отчёты общеобразовательных учреждений отмечено, что есть несколько школ, в которых грамотно составлено расписание уроков физической культуры: если два класса, то одной параллели, либо рядом «стоящие» классы: 5-6; 6-7; 7-8; 8-9 и т.д., но их всего **четыре** из 17-ти ОУ, где работают по несколько классов одновременно в одном зале.*



Исходя из сложившейся ситуации можно сделать вывод, что многие общепринятые формы организации урока физического воспитания в школе неэффективны. Требуется постоянный поиск новых форм работы и творчества.

Решающее условие для получения полноценного физического развития обучающихся – это наличие при школах спортивных комплексов со спортзалами различной функциональной направленности (по видам спорта) и пропускной способностью, адекватной количеству обучающихся (в г.о. Химки лишь 5 общеобразовательных учреждений, в которых есть по 2 спортивных зала, зал ритмики (хореографии), зал борьбы - это те школы, которые сданы в эксплуатацию в последние 3 года). О такой идиллии многим школам приходится мечтать. Значит, проблемы преподавания физической культуры в старых школах запрограммированы на долгие годы. Такой факт гарантирован и тем, что **отсутствует механизм проведения внешней экспертизы качества преподавания физической культуры в конкретной школе.**

Только создав комфортные условия, можно рассчитывать на использование современных методик, современных технологий, а значит, и на качество учебного процесса по предмету «Физическая культура».

**Учебный процесс проходил, проходит и будет проходить!** Поэтому каждый преподаватель должен стремиться найти такие формы организации, чтобы в процессе урока все ученики были заняты, чтобы в зале царили радость, интерес и увлечение.

Хотим предложить один из вариантов проведения урока в условиях ограниченного пространства «Развитие двигательных качеств с использованием гимнастической скамейки, «скоростной» лестницы, степ-платформ (можно заменить скамейкой) и координационных мячей».

***Подготовка спортивного зала к уроку***  
**( размещение спортивного оборудования) – зал 12х24 м:**



## Упражнения на гимнастической скамейке.

И.п. – в «шахматном» порядке, вдоль скамейки.



### Упражнения «Наклон туловища назад»:

( - руки вверх в стороны; - сгибая ногу в коленном суставе; - спиной к скамейке).



## Упражнение «Наклон туловища»

И.п. – О.с., боком к скамейке,  
руки на пояс.

1 – нога на скамейку,  
руки вверх;

2 – руки за голову,  
наклон к скамейке; 3 - 1; 4 – и.п.



## Упражнения на мышцы ног:

«Приседания»

«Сгибание ног в коленных суставах»

«На координацию движений»



И.п. – упор стоя на коленях,  
поперек скамейки.



« Упражнения на мышцы брюшного пресса »



И.п. – сед хват сзади.







**«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»**



## Упражнения «Прыжки»

И.п. – стойка, скамейка между ногами,  
руки на пояс



Прыжок на скамейку, руки в стороны.

Прыжки, из и.п. – стоя лицом к скамейке, боком к скамейке.



## Упражнения на «скоростной» лестнице.



# Упражнения с координационным мячом «Mad Guy Reaction Ball»



***Схематическое распределение учащихся на уроке.***



***Спасибо за внимание!***