

# Формы организации физического воспитания школьников

План.

## 1. Формы организации физического воспитания в школе

1.1 Урок физической культуры

1.2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

*1.2.1 Утренняя гимнастика до учебных занятий*

*1.2.2 Физкультминутки и физкультпаузы на уроках*

*1.2.3 Игры и физические упражнения на удлиненных переменах*

*1.2.4 Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня*

1.3. Внеклассные формы организации занятий.

## 2. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений

3. Формы физического воспитания в семье

# 1. Формы организации физического воспитания в

## 1.1 Урок физической школе

Важнейшей 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:

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 2 раза в неделю по 40—45 мин каждый. Их основное содержание — двигательная деятельность

## ***1.2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня***

Решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;

содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;

овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся несколько разновидностей (форм) занятий.

### *1.2.1 Утренняя гимнастика до учебных занятий.*

Цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся первых уроках.

Основа гимнастики до занятий — это комплекс из 7—9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6—7 мин (в младших классах — не более 5—6 мин). Комплексы упражнений обновляются через 2—3 недели, т.е. 2—3 раза в четверти.

Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в помещении (в проветренных коридорах, рекреациях).

Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

### *1.2.2 Физкультминутки и физкультпаузы на уроках.*

Их цель — снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки.

Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности и т.п.) под руководством учителя или физорга.

Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок.

Комплексы физкультминуток состоят из 3—5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяемых по 4—6 раз.

Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1—2 мин

В старших классах проводятся физкультпаузы во время занятий в учебно-производственных мастерских (на уроках труда).

### *1.2.3 Игры и физические упражнения на удлинённых переменных*

- являются хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности учащихся в процессе учебного дня. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие хорошо заранее подготовленных мест занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию.

#### *1.2.4 Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час)*

Направлены на решение следующих задач: укрепление здоровья; закаливание организма учащихся; повышение уровня физической и умственной работоспособности; поддержание ее устойчивости на протяжении всего учебного года; совершенствование двигательных умений и навыков, изученных на уроках физической культуры; формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

*Физкультурные занятия в группах продленного дня* проводятся, как правило, на свежем воздухе. Они не регламентируются так строго по структуре и времени, как уроки физической культуры.



Распределение времени выполнения различных упражнений и игр зависит от климатических условий, материальной базы, подготовленности детей.

Каждое занятие состоит из трех частей.

Первая часть — подготовительная (10—15 мин). Состоит из построения, разновидностей ходьбы, медленного бега, общеразвивающих или подготовительных упражнений.

Вторая часть — основная (от 30 до 60 мин, в зависимости от общего времени занятия). Она содержит в себе подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения, а также самостоятельную двигательную деятельность (игры, физические упражнения).

Третья часть — заключительная (5—7 мин). В основном направлена на организованное окончание занятий, включает общее построение, спокойную ходьбу, малоинтенсивные подвижные игры, игры на внимание.

При такой структуре занятия обеспечивается постепенное нарастание физической нагрузки в начале его и постепенное снижение к концу. Организация физкультурных занятий возлагается на воспитателей групп продленного дня.



### ***1.3. Внеклассные формы организации занятий.***

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся:

- 1) спортивные секции по видам спорта;
- 2) секции общей физической подготовки;
- 3) секции ритмической и атлетической гимнастики;
- 4) школьные соревнования;
- 5) туристские походы и слеты;
- 6) праздники физической культуры;
- 7) дни здоровья, праздника и т.д.



Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы:

а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»;

б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта;

в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола, и интересов школьников.

## 2. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР)

2. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.

3. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.

Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья.

При проведении физкультурных мероприятий в лагерях особое внимание уделяется обучению плаванию различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта.

Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.); занятия в общелагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады.

4. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.

5. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК).
6. Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях.



### 3. **Формы физического воспитания в семье:**

- 1) *утренняя гигиеническая гимнастика* (зарядка);
- 2) *физкультурные минутки* (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30—35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40—45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;
- 3) *индивидуальные занятия* различными физическими упражнениями в домашних условиях: — силовая (атлетическая) гимнастика; — оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг); — стретчинг, калланетика и др.;
- 4) *активный отдых на свежем воздухе* в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3ч.:



- 5) участие совместно с родителями в различных соревнованиях и конкурсах (типа «Мама, папа, я — спортивная семья») и викторинах;
- 6) семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;
- 7) закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, особенно здоровьем