

# Формы физического воспитания школьников



# Физическое воспитание школьников осуществляется посредством следующих организационных форм:

1. Урок проводится 2 раза в неделю, по расписанию с занимающимися одинаковых по возрасту.





## 2. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися:



- Гимнастика до учебных занятий
- Физкультминутка
- Физические упражнения и игры на динамических переменах
- Ежедневные физкультурные занятия в продленке

### 3. Внеклассные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия:

- Секционная работа по видам спорта
- Спортивные соревнования
- Спартакиады
- Физкультурные праздники
- Ежемесячные дни здоровья
- Республиканские спартакиады



## 4. Внешкольные формы:

- Основная форма ДЮСШ, занятия ФОКА, ФОЦА
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в летних лагерях
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в парках культуры и отдыха
- Занятия физическими упражнениями по месту жительства в ФОКА-х или ФОЦА-х клубах
- Учебно-тренировочные, массово-оздоровительные занятия в туристических лагерях





## 5. Физическое воспитание школьников в семье:

- Утренняя гимнастика
- Прогулки, экскурсии
- Физкультминутки
- Выполнение домашнего задания по физической культуре
- Индивидуальные, дополнительные тренировки
- Подвижные игры



# Характеристика формы - гимнастика до учебных занятий

- **ЦЕЛЬ:** ускорить вхождение организма в активную учебную деятельность
- **ЗАДАЧИ:**
  1. Формирование желания заниматься физкультурой и её пользы
  2. Формирование осанки, координации и чувства ритма

## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА:

проводится под музыку в течении 6-8 минут. Включает в себя 6-8 упражнений. Рекомендуются упражнения, включающие элементы взаимодействия с партнёром, имитационные движения, включающие подражание явлениям природы, животным и другие.

# Характеристика формы – Физкультминутка

- **ЦЕЛЬ:** Снять психическое, физическое напряжение путём переключения на другой вид деятельности
- **ЗАДАЧИ:**
  1. Добиться рекреативного эффекта от Физических Упражнений
  2. Формирование у детей желание заниматься Физической Культурой и понимание, что занятия ФК - способ к хорошей учёбе

## **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА:**

проводится в течение 2-3 минут в момент проявления у школьников первых признаков утомления. Комплекс включает 3-4 упражнения, каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнения должны быть эмоциональными.



# Характеристика формы – Физические упражнения и игры на динамических переменных

- **ЦЕЛЬ:** Создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения детей
- **ЗАДАЧИ:**
  1. Переключение внимания на другой вид деятельности
  2. Формирование у детей желание заниматься Физической Культурой и понимание, что занятия ФК - способ к хорошей учёбе

## **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА:**

проводится в свободной игровой форме с учетом пола и интересов детей. В содержание входят ОРУ, подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр. Включают упражнения по закреплению пройденного материала на уроках физкультуры.

# Характеристика формы – ежедневные физические занятия в продлёнке

## ◎ ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:

1. Создание креативности у детей
2. Формирование желания у детей

## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА:

Игровая деятельность, а также использование упражнений из учебной программы. Проявляется по желанию детей.

# В младших классах организуются следующие внеклассные формы:

- ✓ Группы оздоровительной физической культуры
- ✓ Группы ритмики
- ✓ Группы подвижных игр
- ✓ Группы по видам спорта
- ✓ Акробатические кружки



# В средних и старших классах организуются следующие внеклассные формы:

- ✓ Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)
- ✓ Физкультминутки
- ✓ Индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях
- ✓ Закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном
- ✓ Прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьба на лыжах