

Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе

- Утренняя гимнастика
- Физкультминутки
- Факультативны занятия
- Игры и физические упражнения на перемене
- Самостоятельные физические упражнения и игры
- Внешкольные соревнования
- Внутришкольные упражнения по видам спорта
- Туристические походы
- Занятия в кружках и секциях



Утренняя гимнастика

- ✦ 1.Комплекс упражнений состоит из 5-8 упражнений(6-7 минут)
- ✦ 2.Разделение на младшее, среднее и старшее звено
- ✦ 3.Проводящие из числа спортсменов, инструкторов
- ✦ 4.Упражнения должны быть доступными
- ✦ 5.Упражнения должны соответствовать основному назначению
- ✦ 6.Упражнения должны воздействовать на крупные мышцы занимающихся
- ✦ 7.Комплекс упражнений должен обновляться ежемесячно
- ✦ 8.Возможно музыкальное сопровождение

Физкультминутки

- ◆ -проводятся каждый урок
- ◆ -проводящие из числа спортсменов, инструкторов (методическую помощь в подборе комплексов упражнений оказывает учитель по ФК), в младших классах – учитель
- ◆ -упражнения направлены на снятие напряжения проблемных зон (кисти рук, шея, плечевой пояс, позвоночный столб, ноги)

Игры и физические упражнения на перемене

- ◆ -подвижные перемены проводятся на свежем воздухе
- ◆ -способствуют повышению уровня работоспособности
- ◆ -чередование учебных занятий и активного отдыха (способствует снятию утомления)
- ◆ -интенсивность игр не должна быть очень высокой
- ◆ -заканчивать игры за 5-7минут до конца перемены
- ◆ -воздержаться от игр соревновательной направленности
- ◆ -привлечение старших школьников для проведения игр и упражнений с малышами

Внутри школьные соревнования по видам спорта

- ✦ - учет возрастных особенностей (младшее, среднее и старшее звено)
- ✦ - учитывать сроки проведения районных, областных соревнований по видам спорта (планирование)
- ✦ - активное участие спорт актива в судействе младшего и среднего звена

Самостоятельные физические упражнения и игры

- пальчиковая гимнастика
- упражнения с гимнастической скакалкой
- упражнения с мячом
- индивидуальные
- в парах
- коллективные
- подвижные игры
- народные игр
- спортивные игры
- с предметами и без предметов



Туристические походы

◆ -однодневные

◆ -с ночевкой

◆ -дни здоровья



Занятия в кружках и секциях

- ◆ -по видам спорта
- ◆ -аэробика
- ◆ -шейпинг
- ◆ -атлетическая гимнастика
- ◆ -хореография



Методические рекомендации

- ◆ -Учитель - должен знать возрастные, половые, психологические, физиологические , морфологические особенности детского организма
- ◆ -Владеть методикой проведения современных систем занятий, урока, урока-тренировки
- ◆ -Вести просветительскую деятельность среди коллег и воспитанников

Статистика

- ◆ -82-85 % учебного времени ученики находятся в статическом положении
- ◆ -произвольная двигательная активность учащихся составляет 16-19 %
- ◆ -организованные формы ФВ составляют 1-3%
- ◆ -уроки ФК пополняют недостаток движений около 40% потребности или 11% недельной
- ◆ -объем двигательной активности школьников должен составлять 7-12 часов неделю

Игра и возрастные особенности детей

- ✦ В подвижных играх сочетаются разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений, в большинстве случаев требующих коллективных действий.
- ✦ При подборе игр необходимо учитывать возраст, пол, физическую подготовленность, количество участников, условия и место проведения занятий



Возраст 6-9 лет

- ◆ В этом случае следует применять несложные игры, способные удовлетворять творческое воображение ребенка. В этом возрасте мышцы и связки еще недостаточно окрепли, поэтому игры должны быть с небольшим физическим напряжением. Надо учитывать при подборе игр пол, возраст, физическую подготовленность, количество занимающихся, условия и место проведения занятий

Возраст 10-12 лет

- ✦ Дети очень податливы к развитию и совершенствованию быстрых движений, а также к тактическим особенностям игр. Допустимы более длительные и сложные игры.
- ✦ Следует применять игры с преимущественной направленностью воздействий на скорость, меткость, силу и сообразительность.
- ✦ В этом возрасте дети неуравновешенны психологически, бурно проявляют свои эмоции. При чрезмерном возбуждении делают перерыв в игре.

Возраст 13-15 лет

- ✦ Возраст характеризуется различными силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек.
- ✦ Следует широко применять эстафеты, где соревнования являются главным.
- ✦ Простые подвижные игры
- ✦ Частично заменить спортивными.
- ✦ Необходимо учитывать характерную особенность этого возраста- переоценку своих возможностей.

Возраст 16-17 лет

- ✦ В этом возрасте подвижные игры должны быть вспомогательными и в сочетании с упражнениями общей физической подготовки способствовать развитию воли, выдержке, умению более спокойно переносить как победу, так и поражение.



ГИППОКРАТ

**«Физические
упражнения должны
прочно войти в
повседневный быт
каждого, кто хочет
сохранить здоровье,
полноценную и
радостную жизнь»»**

