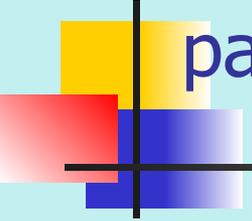


Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст
(подростковый) охватывает детей в
возрасте от 12 до 15 лет (V – VIII классы)

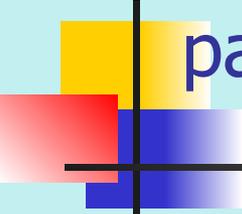


Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста

Интенсивно увеличивается рост и размеры тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 – 7 см главным образом за счет удлинения ног.

Быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков.

Позвоночный столб очень подвижен, быстрыми темпами развивается и мышечная система.



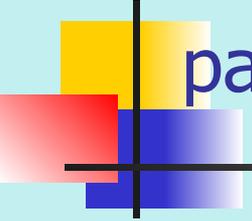
Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста

Масса тела прибавляется ежегодно на 3 – 6 кг.

Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у девочек – в 11 – 12 лет, а у мальчиков в 13 – 14 лет.

Морфологическая и функциональная незрелость сердечно-сосудистой системы. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично;

Продолжается развитие центральной нервной системы;



Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста

Высокие темпы развития:

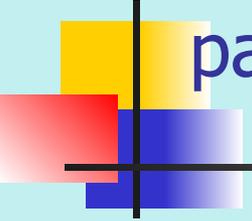
отдельных координационных способностей;
силовых и скоростно-силовых способностей.

Умеренное развитие:

скоростных способностей и выносливости.

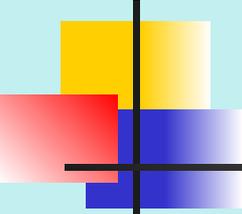
Низкие темпы развития:

наблюдаются в развитии гибкости.



Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста

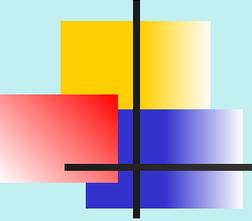
Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция головного мозга становится все более эффективной.



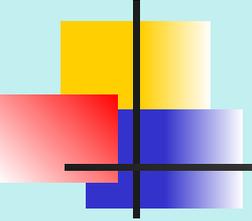
Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и закаливания, воспитанию ценностных ориентации на ЗОЖ, привычки соблюдения правил личной гигиены;
2. Осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста

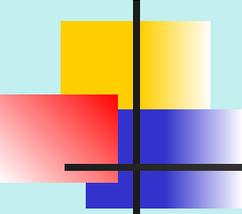


3. Продолжать развитие двигательных способностей;
4. Формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
5. Развивать волевые и нравственные качества;
6. Вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;



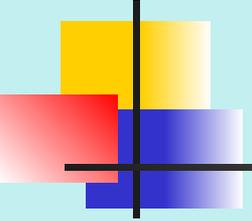
Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста

7. Углублять представления об основных видах спорта;
8. Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;
9. Вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;



Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста

10. Формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
11. Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
12. Содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

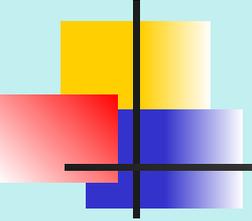


Особенности методики физического воспитания среднего школьного возраста

Углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).

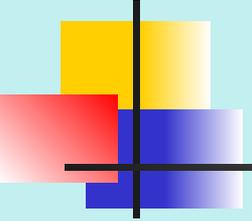
Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

Необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся



Контрольные качественные показатели уровня физической культуры подростка

1. Знание основных правил тренировки и умение применять их при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Знание основных правил, приемов и методов самоконтроля и умение применять их при занятиях физическими упражнениями.
3. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов.



Контрольные качественные показатели уровня физической культуры подростка

4. Систематическая физическая активность.
5. Устойчивая привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями в различных формах.
6. Осведомленность о текущих спортивных событиях в городе, стране, за рубежом.
7. Знание не менее 200 упражнений скоростного и скоростно-силового характера.