

Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста

1. Общие аспекты физического воспитания школьников.
2. Физическое воспитание детей младшего возраста.
3. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
5. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
6. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.



Значение физической культуры для детей школьного возраста

1. Создание фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.
2. Компенсация дефицита двигательной активности.
3. Этот период является сенситивным по отношению ко всем двигательным способностям человека.
4. Физической культура являясь эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.).

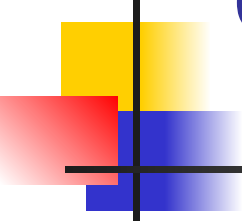


Закономерности физического развития детей школьного возраста

1. Неравномерность темпов роста и развития;
2. Гетерохронность роста и развития отдельных органов и систем организма;
3. Половые различия в развитии функциональных систем;
4. Биологическая надежность функциональных систем;
5. Обусловленность процессов роста и развития генетическими средовыми факторами;
6. Акселерация физического и физиологического развития организма.

Гигиенические нормы суточной активности в детском и подростковом возрасте

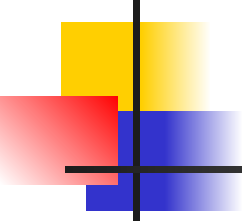
Возрастные группы	Локомоции (тыс. шаг)	Продолжительность двигательного компонента (ч. в сутки)
7-10 лет	15-20	4-5
11-14 лет	18-25	3,5-4,5
15-17 лет (юноши)	25-30	3-4
15-17 лет (девушки)	20-25	3-4,5



Средства физического воспитания детей школьного возраста

Гимнастические и акробатические упражнения

Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координировано, точно, красиво.



Средства физического воспитания детей школьного возраста

Легкоатлетические упражнения

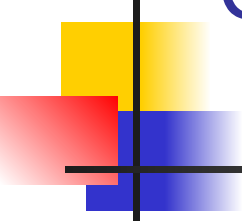
Арсенал основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.



Средства физического воспитания детей школьного возраста

Ходьба на лыжах

Этот вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания.



Средства физического воспитания детей школьного возраста

Плавание

Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде – воде, является плавание.



Средства физического воспитания детей школьного возраста

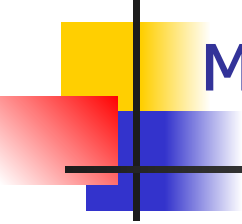
Подвижные игры

Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.).



Формы построения занятий физическими упражнениями со школьниками

1. Урок физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Внеклассные формы организации занятий.



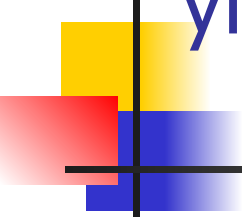
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

1. Утренняя гимнастика до учебных занятий
2. Физкультминутки и физкультпаузы на уроках.
3. Игры и физические упражнения на удлиненных переменах
4. Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня



Внеклассные формы организации занятий

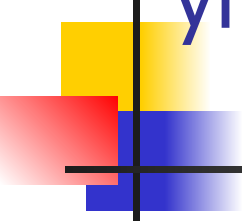
1. Спортивные секции по видам спорта;
2. Секции общей физической подготовки;
3. Секции ритмической и атлетической гимнастики;
4. Школьные соревнования;
5. Туристские походы и слеты;
6. Праздники физической культуры;
7. Дни здоровья, плавания и т.д.



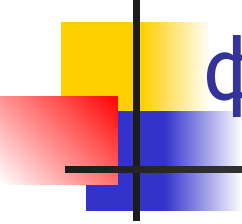
Формы проведения занятий физическими упражнениями в системе внешкольных учреждений

1. Систематические занятия 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.

Формы проведения занятий физическими упражнениями в системе внешкольных учреждений



4. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах 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.



Формы проведения занятий физическими упражнениями в семье

1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)
2. Физкультурные минутки (пауза)
3. Индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях
4. Активный отдых на свежем воздухе
5. Участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах и викторинах;
6. Семейные походы