

ЛЕКЦИИ

Теория и методика физического воспитания

Доктор педагогических наук,
профессор

Марина Геннадьевна Янова



Лекция №11

ФВ в школах-интернатах, спортивных клубах

План

- ФВ в школах-интернатах
- ФВ в спортивных клубах

1. ФВ в школах-интернатах

Особенности, задачи и содержание занятий по ФК в ШИ

ШИ по сравнению с обычными Ш имеют особенности:

-  Работают только в одну смену
-  Имеют в арсенале достаточное количество инвентаря и оборудования
-  Имеют гимнастический зал
-  Стрелковый тир
-  Простейший плавательный бассейн
-  Гимнастический городок
-  Способны организовать летний палаточный лагерь и другое

В ШИ всегда строгий распорядок дня

В режиме дня из форм занятий по ФВ предусмотрены:

- ❖ Утренняя гимнастика
- ❖ Водные процедуры
- ❖ Оздоровительные занятия под рук. Воспитателя
- ❖ Физкультпаузы на других уроках
- ❖ Игры на переменах

Задачи ФВ в ШИ:

- Укрепление здоровья
- Физическое развитие
- Повышение работоспособности организма

Особое внимание уделяется:

- Физкультурно-оздоровительным мероприятиям
- Спортивно-массовой работе

Цель: спланировать работу так, чтобы умственная работа учащихся разумно сочеталась с активным ОТДЫХОМ.

Форма плана ФО и СМ работы в ШИ

Обязательные пункты:

- Содержание
- Дата проведения
- ОТВЕТСТВЕННЫЕ

Блок «**Содержание**» должен содержать пункты:

❖ **Подготовка физкультурного актива**

Здесь планируются мероприятия, направленные на подготовку актива: семинары, подготовка инструкторов-общественников для проведения спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня, во внеклассной работе и в общешкольных мероприятиях; семинары по подготовке судей и другое

❖ **Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

В данном пункте планируется работа по организованному проведению мероприятий: порядок проведения, беседы о режиме дня, показ фильмов, контроль за проведением и другое

❖ Организация кружков и спортивных секций

Составляется расписание спортивных секций, групп, кружков

❖ Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа

Планируются все мероприятия, которые будут проводиться в течение учебного года

Занятия в секциях организуются 2-3 раза в неделю.

- Проводят их инструкторы-общественники под руководством учителей физической культуры
- Руководитель НВП организует занятия в стрелковом тире и по военно-прикладным видам спорта
- Учителя истории и географии организуют турпоходы

*Кроме спортивных секций, воспитатели
проводят каждый день в своих группах
оздоровительные занятия*

1-4 классы – в игровой форме

**5-11 классы – по типу секции общей физической
подготовки**

Продолжительность:

40-60 мин в младших классах

60-90 мин в старших

Распределение видов спорта по месяцам (внутришкольная спартакиада)

- ❖ Сентябрь-октябрь – легкая атлетика (проводится первенство класса для участия в районной спартакиаде)
- ❖ Ноябрь-декабрь – гимнастика
- ❖ Январь-февраль – настольный теннис, лыжи
- ❖ Март – шахматы
- ❖ Апрель-май – баскетбол, смотр строевой подготовки
- ❖ Июнь-июль – плавание, походы по родному краю

Спартакиада идет весь год и охватывает всех детей. Очки начисляются не только за призовые места, но и за **МАССОВОСТЬ.**

В воскресенье ребята свободны от учебы и на эти дни (в зависимости от погоды) хорошо запланировать:



турпоходы-экскурсии



Веселые старты



Праздник «Золотая осень»



Праздник «Проводы зимы»



Праздник «Здравствуй лето»



«Орленок»



«Зарница»

Таким образом, внеклассная спортивно-массовая работа в ШИ решает следующие **задачи**:

- Содействует улучшению здоровья и физическому развитию учащихся
- Помогает подготовить учащихся к сдаче нормативов и повышению спортивно-технических достижений по различным видам спорта
- Формирует из числа учащихся физкультурный актив в помощь учителям и организациям
- Пропагандируют ФК и спорт среди учащихся

2. ФВ в спортивных клубах

Особенности, задачи и содержание занятий по ФК в спортклубах:

-  Секции организованы в удобное (вечернее) время (по необходимости – 2 раза в день)
-  Имеют в арсенале инвентарь и оборудование
-  Имеют базу (гимнастический зал, тир, плавательный бассейн, лыжные трассы, катки)
-  Занятия (тренировки) проводят подготовленные тренеры и инструкторы

Работа в спортивных секциях проводится по возрастным группам:

1-4 классы ; 5-7 классы

8-9 классы ; 10-11 классы

18 лет и старше

Продолжительность тренировок:

40-60 мин в младших классах

60-90 в средней школе

90-120 мин в старших классах

Обязательным для занимающихся является
заполнение **дневника тренировок**

В нем должны быть фиксированы:

- Пульс утром и вечером
- Самочувствие
- Сон
- Содержание тренировок (в деталях)
- Пульс во время интенсивных заданий во время тренировок
- Продолжительность тренировок
- Особенности питания (что ели, за сколько времени до тренировки и т.д.)

Работа в спортклубах решает следующие задачи:

- Содействует улучшению здоровья и физическому развитию занимающихся
- Помогает подготовить занимающихся к сдаче нормативов и повышению спортивных достижений по различным видам спорта
- Пропагандируют ФК и спорт среди населения
- Воспитывает чувство патриотизма
- Обеспечивает подготовку молодежи к защите отечества

Спасибо за внимание!

