

Физкультура в школе



Учитель физической культуры МБОУ СОШ №4 Фоменок Мария Артуровна

▪ Физкультура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника.



Ведь физкультура в школе решает задачи не только сохранения и укрепления здоровья, но и повышения уровня общительности, социальной активности ребенка.

Физкультура в школе проходит либо в специально оборудованном спортивном зале, либо на улице, также на специально оборудованной площадке. И в спортзале, и на площадке создаются определенные условия, согласно государственным нормативам.

В спортзале нормативы регламентируют, сколько школьников может заниматься на данной площади, какова должна быть высота потолков, вентиляция и отопление, сколько должно быть подсобных помещений и раздевалок, сколько душевых и комнат отдыха, какие спортивные снаряды должны присутствовать.



Физкультура в школе, каждый ее урок, обычно состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного. Вводная часть, или разминка, готовит организм к нагрузке. Основная часть предусмотрена для разучивания новых упражнений, а также для занятий бегом, прыжками, метанием, лазаньем, для упражнений на координацию, подвижных спортивных игр, эстафет.





Физкультура в школе не ограничивается одними лишь уроками физкультуры. Физкультура в школе - это также так называемые физкультминутки, которые проводятся в течение других уроков.

правильно дышать, сочетать дыхание с движением;
усложненным ходьбе и бегу;
бегу с препятствиями;



начальным навыкам прыжков в длину и высоту с разбега;
подбрасывать и ловить мяч одной и двумя руками;
метать мяч в цель на разном расстоянии;
лазать различными способами по гимнастической стенке;
элементам спортивно-командных игр;
часто обучают плаванию, ходьбе на лыжах.

■ Физкультура в школе в более старших классах осуществляется в более многообразных формах. Эти формы взаимосвязаны,



дополняют

друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания.

Физкультура

в школе в более старших классах должна

включать

обучение основам психорегуляции,

закаливания,

массажа и самоконтроля.



Физкультура в школе в старших классах призвана сформировать привычку к занятиям физкультурой на всю оставшуюся жизнь. Физкультура в школе должна воспитать ориентацию на здоровый образ жизни.



Физкультура занимает большое место в жизни каждого человека. Усиленное внимание ей уделяется еще со школьной скамьи, когда каждому школьнику необходимо активно двигаться и развиваться.

Физическая культура - это своего рода образ жизни любого человека, потому что он всегда находится в движении.





Спасибо за внимание