

# «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе»

Подготовила : учитель физической  
культуры МБОУ гимназии 5  
Сибилева Элеонора Валерьевна





# Физкультура - залог здоровья и хорошего настроения.

Каждая минута занятия спортом  
продлевает жизнь человека на 1  
час.





# Введение

- В нашей гимназии физическое воспитание осуществляется в процессе учебных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, которые проводятся в соответствии с разработанными и утвержденными положениями.
- Одной из главных задач является укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся.
- С этой целью мною используются различные формы:
- урок физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, подвижные перемены,
- час здоровья, спортивные праздники, дни здоровья и спорта и т.д.



- Ведётся совместная работа учителей физ. культуры и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья.
- К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей.
- Поэтому моей задачей – разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей. Для решения такой проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего спортивно-массовые мероприятия.

Внеклассная физкультурно - оздоровительная и спортивно-массовая работа решает много важнейших задач. Успешность их решения зависит от правильного, чёткого планирования и организации методической работы в гимназии.

### 1. Физическое воспитание

При оценке значения физической культуры в школьном возрасте я считаю важно учитывать ее необходимость при решении задач общего физкультурного образования и физического развития. Исхожу из того, что двигательная активность — естественная потребность растущего организма, непереносимое условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям. Многообразная практика использования физической культуры в школьном возрасте направлена на физическое совершенствование подрастающего поколения. Вместе с тем она должна служить целям обеспечения здорового образа жизни, быта и культурного отдыха, поддержания высокого уровня работоспособности в учебных занятиях и успешного осуществления других видов деятельности. Весь процесс достижения этих целей необходимо связывать со всесторонним развитием личности.

### 2. Физкультурно - оздоровительная и спортивно - массовые работы

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа организуется на основе широкой самостоятельной деятельности 8,9,10,11 классов. Подготовка физкультурного актива, который мог бы самостоятельно руководить этой работой, его обучение и привитие организаторских навыков — является моей задачей !

Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися проводится во время занятий (физкультминутка и физкультпауза) и между занятиями.

#### 2.1 Физкультминутка и физкультпауза

Физкультминутка — это кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры. На большое значение этого мероприятия указывал известный педагог К. Д. Ушинский. Он отметил, что, заставив детей встать и сесть, повернуться, поднять руки и опустить их, выйти из-за стола и снова сесть за него стройно, ловко и без шума,— можно способствовать не только сохранению здоровья детей, но и лучшему усвоению учебного материала. Действительно, научными исследованиями доказано, а практикой подтверждено, что выполнение упражнений во время общеобразовательных уроков способствует увеличению количества хороших и отличных оценок в 3,2 раза и уменьшению плохих в 2 раза.

Таким образом, организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня позволяют значительно повысить двигательную активность школьников, решить ряд задач образовательного и воспитательного характера, укрепить здоровье, создать положительные, радостные эмоции, которые способствуют повышению работоспособности, успешному усвоению знаний в процессе обучения общеобразовательным предметам.

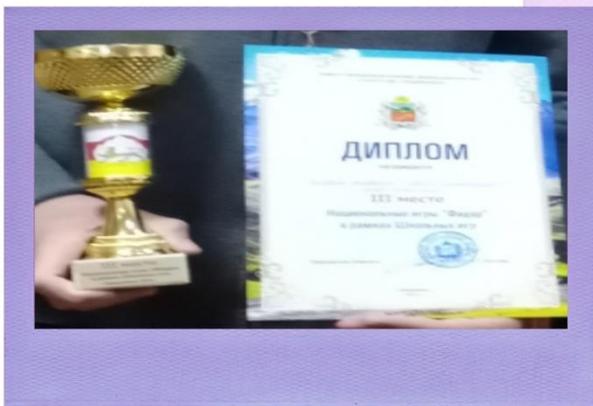
3. Спортивно-массовая работа .

4. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, которые организует наши учителя гимназии, не ограничиваются отдельными видами спорта. Мы накопили огромный опыт проведения спортивных соревнований в школе : «Веселые старты», соревнования по баскетболу, футболу, волейболу, ОФП



Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в нашей гимназии. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе, повышают физическую подготовленность, сплачивают коллектив. Важную роль играют соревнования муниципального уровня, где ученики нашей гимназии показывают не только свой уровень физических возможностей и подготовленности, но и сплоченность команды, чувство коллективизма, что является основной задачей физического воспитания и развития гармоничной личности.



#### 4.3 Игры, развлечения

Самыми простыми и массовыми формами внеклассной работы с учащимися являются игры и развлечения.

Игры организуются как с небольшой группой учащихся одного класса, так и с большими группами учащихся двух-трех классов.

Игры мы проводим в виде так называемого «часа игр», общее руководство осуществляется учителями физической культуры, которые должны соответствовать возрасту и подготовленности играющих, быть доступными для мальчиков и девочек, простыми по содержанию, легко объяснимыми, интересными и увлекательными.

#### Заключение

Учащиеся гимназии №5 в результате такой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы достигают оптимального уровня физической подготовки!!!

