



МЕТОДИКА

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ**



Шуя 2009

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ШУЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ
учебно-методические рекомендации

Шуя 2009

Составитель:

Павлюк Наталья Борисовна – канд.пед.наук, старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания ГОУ ВПО «ШГПУ»

Рецензенты:

Правдов М.А. – заведующий кафедрой спортивных дисциплин, доктор педагогических наук, профессор.

Рассыпнова Л.И. – заместитель директора по воспитательной работе ОГОУ НПО ПУ № 42

Ответственный за выпуск:

Голицына Ирина Исааковна – кандидат биологических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания ГОУ ВПО «ШГПУ»

В организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы существует определённая система. Материал, изложенный в учебно-методических рекомендациях, охватывает все возрастные категории детей, учитывая их интересы и потребности в занятиях физической культурой. В рекомендациях раскрыты основные формы организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со школьниками, приводятся примерные сценарии проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, даются рекомендации по их организации и проведению, приводятся образцы документов планирования.

Учебно-методические рекомендации предназначены для студентов педагогических учебных заведений, могут быть использованы учителями общеобразовательных школ, руководителями воспитательной работой в учебных заведениях.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня школьников
 - 1.1. Утренняя гимнастика
 - 1.2. Гимнастика до уроков.
 - 1.3. Физкультурная минута
 - 1.4. Час здоровья
 - 1.5. Подвижная перемена
 - 1.6. Ежедневный час занятий физическими упражнениями
 - 1.7. Самостоятельные тренировки школьников
 - 1.8. Домашние задания по физической культуре
2. Организация внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
 - 2.1. Занятия в кружке подвижных игр и в кружке физической культуры.
 - 2.2. Занятия в группах общей физической подготовки (ОФП).
 - 2.3. Занятия в спортивных секциях.
 - 2.4. Обучение школьников плаванию.
 - 2.5. Туристическая работа
3. Планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в школе.
4. Общешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивно - массовые мероприятия.
 - 4.1. Дни здоровья и спорта.
 - 4.2. Соревнования «Веселые старты».
 - 4.3. Спортивные соревнования «Старты надежд».
 - 4.4. Общешкольные спортивные соревнования.
 - 4.5. Олимпиада по физической культуре.
 - 4.6. Спортивно-физкультурные праздники.
 - 4.7. Мама, папа, я — спортивная семья.
5. Организация физкультурно-оздоровительной спортивно-массовой работы в детских лагерях отдыха.
 - 5.1. Организация спортивного клуба в детском оздоровительном лагере.
 - 5.2. Планирование оздоровительной физической культуры в лагере.
 - 5.3. Занятия в спортивных секциях.
 - 5.4. Спартакиада.
 - 5.5. Организация физкультурно-спортивного праздника в лагере.
6. Организация туристической работы.
 - 6.1. Оздоровительная ценность туристской деятельности.
 - 6.2. Образовательная ценность туристской деятельности.
 - 6.3. Воспитательная ценность туристической деятельности.
 - 6.4. Формы туристической работы в лагере.
 - 6.5. Туристический поход
7. Туристические конкурсы.
8. Список литературы