

Характеристика внеурочных форм занятий

Выполнил студент группы 2К4
Дронов Иван

Гимнастика до занятий

Это своего рода разминка, которая, последовательно активизируя функциональные системы организма, способствует эффективному выполнению последующих рабочих операций, сокращает период вработывания. Кроме общего эффекта разминки здесь имеет значение и специфическая психомоторная настройка на основные рабочие действия, если трудовая деятельность характеризуется регулярным воспроизведением одного и того же состава движений (в рамках рабочего динамического стереотипа).

Физкультминутки и физкультпаузы

Малые формы занятий в сфере производственной физической культуры в специальной литературе обычно подразделяют в первую очередь по продолжительности:

- физкультпаузы продолжительностью 5—7 мин. (точнее их можно назвать «ординарные физкультпаузы»)
- физкультминуты—1—2 мин. и микропаузы.

Принципиально полезность этих и других форм производственной физической культуры не вызывает сомнений.

Динамическая переменная

Динамическая переменная – это организованная форма активного отдыха на открытом воздухе.

Проводится после второго урока , продолжительностью 35 мин.

Как и урок физкультуры, динамическая переменная состоит из трёх частей, преимущественно игрового характера.

В первой части (6-8 мин) решают задачи подготовки к предстоящей двигательной деятельности.

Вторая, основная часть (22-25 мин), включает в себя подвижные игры,

Третья часть (4-6 мин) завершает активный отдых школьников. В неё входят: построения, спокойная ходьба с заданиями, общеразвивающие упражнения, упражнения на внимание, подведение итогов, организованное возвращение в школу. На динамическую переменную дети одеваются так же, как на урок физкультуры на открытом воздухе.

Спорт-час

Спортивный час – физкультурное занятие преимущественно на свежем воздухе.

Спортивный час не повторяет содержание и методику уроков физкультуры.

Цели спортчаса:

- Повышать общую физическую подготовку младших школьников.
- Снимать усталость от малоподвижной деятельности на уроках.
- Вызывать устойчивый интерес к какому-либо виду спорта.
- Давать навыки закаливания.



Структура спортивного часа

- Первая часть – подготовительная (10 – 15 мин): построение; организационные указания воспитателя; ходьба и медленный бег на 300 – 500 м по площадке в колонне по одному; общеразвивающие упражнения во время ходьбы, или в круге, или в игре.
- Вторая часть – основная (30 – 40 мин): общие для всех детей подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения или самостоятельные игры в парах, небольшими группами.
- Третья часть – заключительная (5 – 7 мин): общее построение школьников; спортивная ходьба по площадке или несколько упражнений на внимание, чтобы привести организм детей в относительно спокойное состояние.