

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 319 Петродворцового района Санкт-Петербурга

Внедрение инновационных методик и технологий оздоровительной физической культуры в уроки физкультуры

В школе № 319 с 1 по 11 класс проводится 3 часа урока физической культуры в неделю, один из них проходит в бассейне.

Все занятия в бассейне состоят из двух частей:

- разминка «на суше», комплексный разогрев всех групп мышц,
- работа непосредственно в воде.

Занятия в бассейне проходят эмоционально. Ребята находятся в постоянном движении. У обучающихся происходит эмоциональная разгрузка, повышение работоспособности на уроках. В период инфекционных заболеваний дети, посещающие бассейн, болеют реже или переносят болезни легче. Плавание не только полезно для здоровья, укрепляет и закаляет организм, но и доставляет немало удовольствия, радости.

Уроки физической культуры в бассейне – это прекрасная возможность использовать на практике новые педагогические средства и формы уроков, которые позволят проводить занятия интересно, увлекательно, познавательно, с положительными эмоциями и пользой для здоровья.