

ЛЕКЦІЯ № 7

ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ ТА ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ.

4 курс (ОС,ЗЛ)

ПЛАН.

1. Завдання фізичної культури у режимі навчального дня.
2. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у режимі навчального дня.
3. Характеристика форм організації занять фізичної культури у режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультпаузи, рухливі перерви).
4. Завдання позакласної роботи з фізичної культури.
5. Завдання позашкільної роботи з фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Теория и методика физического воспитания. Учебн.для инс-в физ. культуры \ Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2- е, Т. П- М.: Физкультура и спорт, 1976, - С. 139 - 194.
2. Физическая активность человека \ Бальсевич В. К. , Запорожанов В.К. : Здоров'я, 1987, - С. 194- 197.
3. Основи теорії і методики фізичного виховання \ За ред. М. Є. Догадіна: Посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. інст- в-К.: Рад. школа, 1967.-С.214, 218-219, 227-230.
4. Основи теорії та методики ФВ \За ред. М.Є.Догадіна: Посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. ін-тів. -К.: Рад. школа, 1967.-С. 219, 214-215, 230-231.
5. Физическая активность человека \ Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. - К.: Здоров'я, 1987.-С. 197-201.
6. Теория и методика ФВ: Учебн. для ин-тов ФК \ Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д.Новикова. -Т.П. -М.: ФиС. 1976. - С. 139 - 170.
7. Основы теории и методики ФК: Учебн. для техн. физ. культуры \ Под ред. А.А.Гужаловского. -М.: ФиС, 1986. - С. 219 -262.

Вступ.

Фізичне виховання в режимі дня (навчального) організується, як правило, в складі класу під керівництвом класного керівника при допомозі інструктора і під наглядом вчителя фізичної культури.

1. Завдання фізичної культури у режимі навчального дня.

При визначенні завдань фізичного виховання враховується не тільки його специфіка, але і місце і функції у загальній системі виховання і освіти. У зв'язку з цим прийнято дві категорії завдань фізичного виховання: специфічні і неспецифічні.

До першої відносяться оздоровчі завдання, а також частина загальноосвітніх завдань, які приводять до формування рухових вмінь і навиків.

До другої категорії відносяться освітні завдання, зв'язані з формуванням знань, і виховні завдання.

Основні завдання (безпосередні - в режимі дня):

1. Активізація рухового режиму протягом навчального дня і впровадження фізичної культури у повсякденний побут школярів.
2. Зміцнення їх здоров'я й вдосконалення культури рухів.
3. Забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності.
4. Формування навиків організованості і свідомої дисципліни.

Позакласна :

1. Завдання в систематичності заняття фізичними вправами як найбільшої кількості школярів.
2. Розширення можливості більш якісного засвоєння навчального матеріалу і покращення успішності з предмету "фізична культура".
3. Формування вмінь і звички самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденній діяльності з метою оздоровлення, попередження розумової перевтоми, власного фізичного удосконалення і корисного проведення вільного часу.
4. Забезпечення готовності до виконання норм і вимог тестування.
5. Вибір спортивної спеціалізації, виявлення кращих спортсменів і їх підготовка до участі у змаганнях.
6. Підготовка громадського фізкультурного активу школи.

Позашкільна:

1. Залучати як можна більша кількість школярів в систематичні заняття фізичного виховання на основі задоволення індивідуальних інтересів у власному фізичному вдосконаленні.
2. Сприяти організації корисного дозвілля школярів, зміцненню здоров'я їх підвищенню фізичної підготовленості і на цій основі підготовці до виконання тестування і спортивної класифікації (розкладів).
3. Сприяти формуванню інтересу до проведення масової фізкультурної роботи в різних ланках системи фізичного виховання школярів на основі вдосконалення інструкторсько-методичних і суддівських знань і навиків, виховання соціальної активності.

2. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у режимі навчального дня.

При визначенні змісту, способів організації і методики проведення заходів необхідно враховувати:

- 1) вікові особливості різних груп учнів і рівень їх фізичної підготовленості;
- 2) характер впливу навчальної праці і робочої пози школярів на функціональний стан організму;
- 3) динаміку працездатності протягом дня;
- 4) особливості умов проведення занять, характер одягу і взуття тих хто займається.

3. Характеристика форм організації занять фізичною культурою у режимі навчального дня.

Гімнастика до навчальних занять проводиться щоденно перед першим уроком у вигляді виконання учнями комплексу з 5-8 вправ = 12-15 хвилин.

Завдання :

- a) організовано почати навчальний день;
- b) скоротити період входження організму школярів у навчальну діяльність;
- c) оптимізувати функціональний стан важливих систем організму, перш за все ЦНС.

Групи для занять доцільно складати з учнями класів не більше як двох суміжних паралелей (VI-VII і т.д.) Зміст комплексу розробляється вчителем і обновлюється поступово на протязі 2-3 тижнів. Першими слід замінити вправи, які швидше засвоюються школярами і в склад адаптації організму гублять свій фізіологічний ефект. Вивчення вправ доцільно організовувати в процесі уроків фізичної культури.

Фізкультхвилинка (пауза).

Проводяться 3-5 фізичних вправ під час уроку з предметів теоретичного циклу (2-3 хв.) **Завдання:**

зменшити втому і зняти негативний вплив однообразного вимушеного положення тіла (робочої пози);

активізувати увагу школярів і підвищити здібність до сприйняття навчального матеріалу.

Позитивний ефект фізкультхвилини (паузи) полягає на фізіологічних механізмах активного відпочинку. Її доцільно вводити в урок приблизно через 20-30 хвилин після початку, коли з'являються перші ознаки втоми (зниження уваги, вялість, порушення правильної постави). Особливої важливості ця форма занять набуває у другій половині навчального дня і тижня.

Фізичні вправи на продовжених перервах.

Проводяться переважно на відкритому майданчику. **Завдання :**

організувати відпочинок в процесі навчального дня з метою підвищення працездатності;

сприяти формуванню позитивного відношення до організованої колективної діяльності;

сприяти розвитку творчої ініціативи і формуванню навиків дисципліни.

З м і с т: рухливі ігри, прості ігри - змагання, індивідуальні вправи ігрового характеру з м'ячами, скакалками; в старших класах ігри з використанням спортивної техніки. Основу змісту занять повинен складати пройдений матеріал навчальної програми.

Масовий характер і обмеженість часу занять обумовлюють необхідність ретельного планування і забезпечення доступності їх змісту, своєчасної підготовки місць занять і чіткого розподілу обов'язків відповідальних за проведення осіб.

4. Позакласна робота з фізичного виховання.

Вимоги до організації :

1. Тісний зв'язок з навчальною роботою.

2. Доступність занять і різні їх форми, які забезпечують можливість залучення до них широкого кола школярів.
3. Проведення позакласної роботи з фізичного виховання як складової частини всієї позакласної роботи із збереженням спадковості принципів і методів роботи та опорою на учнівський актив.
4. Використання допомоги батьків і шефських організацій.

Чітке керівництво адміністрації і педагогів діяльністю колективу фізичної культури, батьків, шефів.

Педагогічне керівництво.

Директор забезпечує єдину спрямованість зусиль працівників школи, для чого передбачає у загальношкільному плані питання позакласної роботи з фізичного виховання. По узгодженню з вчителем фізичної культури виносить на обговорення педагогічної ради і батьківського комітету.

Організатор позакласної і позашкільної виховної роботи координує діяльність вчителів і учнівських громадських організацій з планування та проведення позакласних заходів.

Вчитель фізичного виховання надає допомогу членам педагогічного колективу через систему інструктивно-методичних заходів (семінари, інструктаж, показові тренувальні заняття та ін.), керує роботою шкільного колективу фізичної культури.

Класний керівник в умовах повсякденного спілкування з учнями має найбільш сприятливі можливості для залучення кожного до систематичних занять фізичними вправами. Вік повинен передбачити в плані виховної роботи проведення масових фізкультурних заходів і участь класу в загальношкільних заходах.

Форми організації роботи.

Групові заняття проводяться по твердо встановленому розкладу з обмеженням, але відносно постійним складом учнів, об'єднаних в навчальні групи, кружки фізичної культури, секції з фізичної підготовки, спортивні секції, групи тестування.

Масові фізкультурні заходи представлені неурочними формами організації занять - туристичні походи, змагання, св'ята фізичної культури. Вони носять, як правило епізодичний характер, проводяться з неординарним складом (періодично змінювальним), з залученням учнів всієї школи, частини колективу. Головною ознакою (особливістю) є простота правил і умов участі, доступність змісту кожному учаснику незалежно від його підготовки.

Різноманітності організації групових занять.

Кружок фізичної культури - основна форма проведення групових занять. Але це в основному для учнів молодшої школи.

Секція загальної фізичної підготовки є однією із форм додаткової роботи з предмету "фізична культура" і перехідною ступінню до спеціалізованих занять спортом. Вона створюється для бажаючих покращити свою фізичну підготовленість та визначити інтереси і можливості для спеціалізації в тому чи іншому виді спорту. Групи формуються по 20-25 чол. у відповідності з віком і

статтю, рівнем фізичної підготовки. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45-60 хв.

Групи підготовки до виконання державних тестів. Створюються у відповідності до положення та мають основним завданням забезпечити необхідну підготовку до виконання норм і вимог.

Вони різняться від секцій з фізичної підготовки:

Підходом до комплектування груп і планування роботи.

Більш диференційованою спрямованістю засобів.

Термінами функціонування.

Заняття будуються на базі ЗФП з використанням вправ шкільної програми і тестів. Більш уваги приділяється розвитку рухових якостей. Прийом заліків здійснюється на офіційних змаганнях.

Спортивні секції створюються для бажаючих займатись одним з видів спорту. **Завдання :**

- a) залучити найбільш підготовлених школярів до систематичних занять спортом;
 - b) сприяти удосконаленню учнів в вибраному виді спорту і на цій основі виконання вимог спортивної класифікації (розділів);
 - c) готувати учнів до участі в змаганнях за команди школи;
 - d) сприяти набуття знань й навичок інструкторської роботи і суддівства змагань.
- В секцію приймаються школярі основної медичної групи. Проведення контролю від тесту не бажано.

5. Позашкільна робота з фізичного виховання.

При наборі учнів зберігається принцип добровільності, однак у деяких випадках (при великій кількості бажаючих) проводиться конкурсний відбір.

Робота позашкільних установ будується на основі відповідних пояснень (статутів) які рекомендують: контингент, мету і завдання, структуру й організацію установи, штати, вимоги до організації навчальної і виховної роботи і т.д.

Зміст роботи визначається типовими програмами СДЮШОР, ШВСМ.

Завдання :

- підготовка висококваліфікованих юних спортсменів;
- підготовка юних громадських інструкторів і суддів з видів спорту;
- сприяти загальноосвітнім школам в організації масової фізичної культури.

Літній оздоровчий зашкільний табір (до 14 років). **Завдання :**

- a) зміцнення здоров'я, сприяння різносторонньому фізичному розвитку і загартуванню дітей;
- b) удосконалення в школярів вмінь і навичок у власних видах рухів (особливо у плаванні);
- c) забезпечення підготовки і складанню норм комплексу (тестування).

Табір праці і відпочинку старшокласників.

Дитячі екскурсійно-туристські станції.

Дома і Палаці школярів.

Парки культури і відпочинку.

Робота за місцем мешкання.