

ЛЕКЦІЯ № 9

ТЕМА: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ. ПОЗАКЛАСНА І ПОЗАШКІЛЬНА РОБОТА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПЛАН

1. Загальна характеристика організаційних форм фізичного виховання.
2. Характеристика позаурочних форм фізичного виховання.
3. Організаційні форми фізичного виховання у режимі шкільного дня.
4. Позакласні заняття фізичними вправами.
5. Фізичне виховання учнів поза школою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 428 с. – ISBN 966-680-142-6.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с. – ISBN 966-7133-97-4.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
4. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошкільн. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1979. – 242 с.
5. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 256 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – 256 с.
7. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.

1. Загальна характеристика організаційних форм фізичного виховання.

Практична реалізація фізичного виховання школярів здійснюється за допомогою спеціально організованих занять фізичною культурою та їх різноманітних форм (рис.1). У ході занять використовуються засоби, методи, принципи та методичні прийоми фізичного виховання.

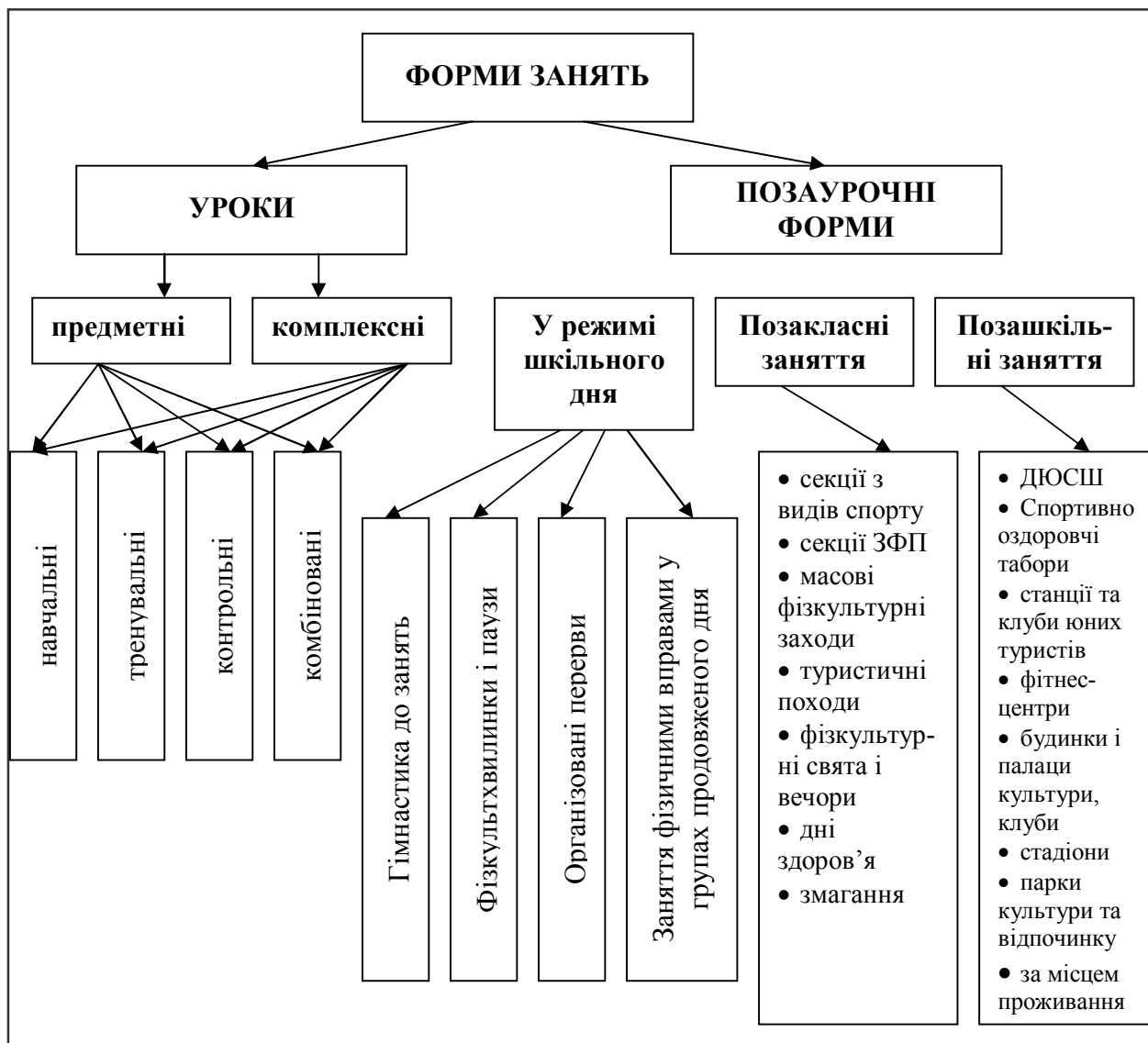


Рис. 3.1 Класифікація форм занять

Використання великої кількості різних форм організації занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання дозволяє ефективніше задовольняти потребу учнів у руховій активності та вирішувати завдання фізичного виховання школярів на різних етапах вікового розвитку їхнього організму.

2. Характеристика позаурочних форм фізичного виховання.

У практиці фізичного виховання усі види занять прийнято ділити на дві групи: уроки і позаурочні форми (рис. 1).

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут народу. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Відтак, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність.

Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі значно залежить від правильної організації всіх заходів. Вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою (перспективним планом). Отже, **усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями**. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових

факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

Особлива увага в позаурочних заняттях повинна звертатися на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках. Це корисно й учням, що активно займаються спортом в ДЮСШ, де заняття мають вузькоспрямований (спеціалізований) характер. На жаль, ця категорія дітей часто зовсім випадає з поля зору педколективу загальноосвітньої школи, що призводить до відомих негативних наслідків і у фізичному, і в моральному вихованні.

Характерною рисою позаурочних форм занять є їхня **добровільність**. Тому організатори повинні піклуватися про те, щоб викликати в учнів зацікавлення до них. Це досягається передусім їх високою емоційністю. Дуже важливо, щоби кожен учень міг проявити себе в них незалежно від рівня своєї підготовленості.

Існує твердження, що рівень педагогічної майстерності вчителя виявляється більше під час організації позаурочних форм занять, ніж уроків. Якщо діти охоче відвідують позаурочні заняття, це означає, що вчитель досконало опанував методи і прийоми проведення занять. Спираючись на відповідні положення Закону України „Про фізичну культуру і спорт”, на багатий досвід педколективів ряду шкіл України, можна рекомендувати в кожній школі, враховуючи її традиції і традиції села (мікрорайону), побажання і нахили учнів, рівень готовності всіх учителів, методичну орієнтацію вчителя фізичної культури, батьків, матеріальну базу, природні умови тощо, розробити таку систему заходів, які дадуть за конкретних обставин найкращий результат. Тому характеристику різних форм фізичного виховання в позаурочний час, що подається далі, не варто розглядати як обов'язкову до виконання, а лише як можливість використати ті форми, які за конкретних умов дадуть найвищий ефект у кожній окремій школі.

Для того, щоби будь-яка форма роботи дала бажаний ефект, треба, щоби вона була внутрішньо прийнята вчителем фізичної культури, педколективом школи та її керівництвом, врешті-решт, дітьми та їхніми батьками.

Фізичне виховання протягом шкільного навчального дня організовується, як звичайно, у складі класу під керівництвом класовода або класного керівника, за допомогою інструкторів-старшокласників та під методичним керівництвом учителя фізичної культури.

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня школи. Мета занять – створити передумови оптимальної розумової працездатності на інших уроках.

Заняття фізичними вправами у режимі навчального дня обмежені за змістом, оскільки підпорядковані вирішенню вузьких гігієнічних завдань. Проте, вони суттєво доповнюють уроки, роблячи внесок у гармонійний фізичний розвиток школярів.

Позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами проводяться для організації вільного часу учнів, його заповнення доцільною руховою діяльністю з метою всебічного фізичного вдосконалення, забезпечення активного відпочинку.

Виділяють два види позакласних і позашкільних занять: **систематичні та епізодичні**.

Систематичні заняття проводяться у гуртках фізичної культури для молодших школярів, з видів спорту у секціях, у групах з урахуванням інтересів учнів (різновиди аеробіки, східні единоборства, оздоровче плавання та ін.).

Під час комплектування груп необхідно враховувати інтереси учнів, рівень їхнього фізичного стану, розвитку рухових якостей, особливості статури тощо.

Епізодичні заняття – щомісячні дні здоров'я і спорту, змагання, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята і розваги.

У загальноосвітній школі створюються також групи початкової підготовки до ДЮСШ для учнів, які бажають займатись обраним видом спорту. Завдання таких груп є специфічними і полягають у наступному:

1. Задоволення власних інтересів, потреб у галузі фізичної культури.
2. Поступовий перехід до спортивної спеціалізації та послідовне вдосконалення з обраного виду спорту.
3. Навчання елементарних організаторських та методичних знань. Набуття вмінь, необхідних для самостійних занять і здійснення суспільно корисної діяльності у галузі фізичної культури.
4. Виховання потреби до систематичного виконання фізичних вправ.

У процесі проведення позакласних і позашкільних занять обов'язкове дотримання загальних і методичних принципів та принципів спортивного тренування.

3. Організаційні форми фізичного виховання у режимі шкільного дня

До основних форм фізичного виховання у режимі шкільного дня відносяться: гімнастика до занять, фізкультхвилинки і паузи, організовані перерви, заняття фізичними вправами у групах продовженого дня.

Гімнастика до занять.

Завдання гімнастики до занять:

1. Оптимізувати рівень збудливості і функціонування ЦНС.
2. Прискорити входження організму в роботу.
3. Сприяти організованому початку занять.
4. Вчити систематично займатися фізичними вправами.
5. Попередження викривлень постави.
6. Загартування організму.

Головне призначення гімнастики до уроків – сприяти організації учнів до початку першого уроку. Для виховання навичок гігієни та фізичної культури вона має меншу ефективність, ніж ранкова гігієнічна гімнастика, оскільки виконується в шкільній формі, після сніданку, не індивідуалізовано.

Вчителю необхідно пояснювати учням, що гімнастика, яка проводиться перед початком першого уроку, в жодному різі не може замінити щоденної (і у вихідні дні також) ранкової гігієнічної гімнастики. Проте, кожному необхідно акуратно виконувати і вправи перед початком уроків: це сприяє підвищенню уваги, налаштовує учнів на роботу, покращує кровопостачання мозку, підвищує м'язовий тонус, що в свою чергу, допомагає підтримувати правильну позу під час роботи за письмовим столом.

Проводити гімнастику до уроків доцільно на свіжому повітрі, і лише у несприятливу погоду у коридорах (рекреаціях) школи.

Добирати вправи необхідно з врахуванням основних рухових дій, передбачених програмою фізичного виховання. До комплексу включають прості і добре засвоєні учнями вправи. Кожен комплекс складається з 6-8 вправ для основних груп м'язів, починається і закінчується, як правило, ходьбою.

Послідовність вправ комплексу:

- 1–2 вправи, які залучають в роботу великі групи м'язів,
- 2–3 вправи для м'язів рук, тулуба, ніг.
- 1–2 вправи для великих груп м'язів.
- Ходьба на місці.
- Вправа на координацію рухів.

Під час шиккування у колону, дівчата розташовуються за хлопцями. Вправи виконуються без жакетів і піджаків. Вправи доцільно проводити із музичним супроводом (ритмічна музика у середньому темпі). За таких умов подаються лише основні команди для початку вправ, а підрахунок вести не обов'язково.

Зміст комплексу доцільно змінювати через 2–3 тижні, або поступово змінювати 1-2 вправи кожного тижня. Тривалість гімнастики до уроків 6–7 хвилин.

Фізкультхвилини і фізкультпаузи.

Основне призначення фізкультхвилини – покращити працездатність учнів на уроці шляхом короточасного активного відпочинку.

Фізкультхвилини і фізкультпаузи можуть і повинні застосовуватись не тільки у початковій школі, а у середніх і старших класах, оскільки у старшокласників більше уроків і частішими є випадки порушення постави і зору.

Фізкультурні хвилинки для дітей молодшого шкільного віку – ефективний засіб зменшення втоми і підвищення розумової працездатності учнів на уроках. Поряд з цим вони сприятливо діють на організм дитини, запобігаючи порушенням постави (Гужаловський А.А., 1996).

Протягом навчального дня поступово наростає стомлення дітей і знижується працездатність. У них знижується увага, збільшується кількість помилок у виконанні завдань та випадків порушення дисципліни. Тривале сидіння за партою спричинює втому м'язів спини, ший,

ніг, призводить до застійних явищ у нижній частині тіла. Стомлюючись, учень сутулить спину, лягає грудьми на парту, перекошує тулуб вліво або вправо. Все це негативно впливає на поставу дитини.

Слід пам'ятати, що фізкультурні хвилини позитивно впливають на учнів тільки тоді, коли вони добре організовані і методично правильно проведені.

Необхідність і час проведення **фізкультхвилини** встановлюється в кожному конкретному випадку вчителем, який проводить урок. Проводити ФК-хвилину найдоцільніше тоді, коли учні починають втомлюватись, стають неспокійними, розсіяними. Це найчастіше спостерігається в другій половині навчального дня, в середині або наприкінці уроків, особливо під час проходження матеріалу, що вимагає від школярів значного напруження уваги.

Враховуючи поведінку учнів, їх самопочуття, вчитель може включати до ФК-хвилини від 3 до 5 вправ тривалістю не більше 3 хв. До комплексу ФК-хвилини включають доступні вправи, які не вимагають складної координації і впливають на основні м'язові групи. Кожну вправу повторюють 4–6 разів, темп виконання середній або повільний. Такі вправи поліпшують кровообіг і дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів. За своїм характером вправи мають бути типу „потягування” і деякого розслаблення м'язів, повинні сприяти активізації дихання і діяльності серцево-судинної системи. Вправи не повинні фізично втомлювати або надміру збуджувати учнів, остання вправа має бути спокійнішою від попередніх.

Складаючи комплекс фізкультхвилини, необхідно використовувати вправи, які вивчаються на уроках фізичної культури. Це заощадить час, який довелося б витратити для пояснення того або іншого вихідного положення і виконання вправи.

Час проведення фізкультхвилинки залежить від місця уроку в розкладі, а також від його характеру, стану учнів. Фізкультхвилини можна використовувати не тільки на 3–4-му, а й на всіх уроках. У 1–3 класах фізкультхвилини проводяться, як правило з 25 до 30 хвилини уроку.

Учитель класовод повинен добре знати вправи комплексу, вміти показувати ці вправи і стежити за правильним їх виконанням. До виконання вправ допускають всіх учнів, крім тих, які недавно перенесли тяжкі хвороби або операції.

Учні можуть виконувати фізичні вправи стоячи біля парт (це кращий варіант) або сидячи за партами. Команди і розпорядження учитель подає спокійним тоном. Якщо вправи нові, то учитель спершу показує їх, а потім пропонує учням її виконати.

Учитель стежить за правильністю виконання вправ учнями і робить необхідні зауваження. Дітям слід рекомендувати самостійно проводити фізкультхвилини дома під час виконання домашніх завдань.

Проведення ФК-хвилини не повинно порушувати перебігу навчального процесу. Наприклад, не потрібно переривати ФК-хвилиною письмову роботу учнів, розв'язування задачі; не рекомендується проводити її надто часто (понад 2 рази на день); не потрібно організовувати її без очевидної потреби, формально, коли учні охоче із захопленням займаються і не відчують потреби в подібній „розминці”.

В таких випадках проведення ФК-хвилини може знизити якість заняття, спричинити послаблення дисципліни учнів.

Вправи для ФК-хвилин потрібно оновлювати кожную чверть, частіше міняти їх не рекомендується. Фізичні вправи для ФК-хвилин умовно розподіляють на три групи: вправи типу „потягувань”, з рухами рук; нахили і повороти тулуба; вправи для ніг.

В кожній групі вправи розташовані за порядком зростання їх складності. Для одного комплексу ФК-хвилини вправи добираються з різних груп.

Фізкультурні паузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах тривалістю 10–15 хв, кожних 50–60 хв. навчальної праці. Крім загально розвиваючих вправ, виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Музичний супровід ФП є додатковим фактором, що сприяє відпочинком дітей.

Рухова перерва.

Найбільшу оздоровчу цінність мають перерви, під час яких учні перебувають на свіжому повітрі. Під час великих перерв школярі повинні бути на повітрі не тільки в теплу пору року, але і взимку (якщо дозволяє погода). На перервах можна проводити: 1) групові рухові ігри; 2) ігрові

вправи; 3) змагання на зразок атракціонів; 4) спортивні розваги з використанням інвентаря ігротеки; 5) спортивні розваги та ігри на спеціально обладнаних місцях.

Для проведення таких перерв необхідним і обов'язковим є контроль і керівництво з боку педагогів. До організації ігор і спортивних розваг необхідно залучати актив учнів. Добираючи ігри та спортивні розваги для перерв, необхідно:

1. враховувати інтереси дітей різного віку, адже участь у них будуть брати учні різних класів;
2. доцільним є проведення кількох ігор або спортивних розваг одночасно (це дозволить учням обрати щось найдоступніше і найцікавіше для себе);
3. ігри та фізичні вправи добираються прості або попередньо вивчені; такі, в яких можна міняти склад учасників, а також порівняно легко і швидко визначати результати; зважаючи на те, що ці заходи часто проводяться у місцях спеціально не пристосованих для занять фізичними вправами, необхідно добирати такий ігровий інвентар, який би не завдав шкоди матеріальній базі школи. Неприпустимими є ігри з перекиданням твердих або важких предметів (краще використовувати поролонові м'ячі тощо).

Фахівці не рекомендують проводити під час перерв масові ігри, а тим більше масові змагання. Під час проведення „рухових” перерв, вчитель повинен зважати на те, що всі заходи, які проводяться на перерві, пов'язані, як правило, з активними діями і побудовані на різноманітних рухах. Проте, вони не повинні перевтомлювати і надто збуджувати учнів.

Сприяють активному відпочинку учнів на перервах стаціонарні прилади на шкільних спортивних майданчиках. За самостійними заняттями учнів на спеціально обладнаних місцях і майданчиках необхідно лише встановити загальне педагогічне спостереження. Біля кожного місця заняття мають знаходитись прикріплені фізорги, які спостерігатимуть за порядком, зміною черги тощо.

Години здоров'я.

У практиці роботи шкіл ця форма занять фізичними вправами мала різні назви: олімпійський урок, „динамічна пауза”, „година активного відпочинку”, ігри та фізичні вправи на подовжених перервах:

Суть її полягає в наступному: щоденно після 2–3 уроку впродовж 45 хв. учні в спортивній формі займаються фізичними вправами просто неба на спортивних спорудах, тренажерних майданчиках, стежках здоров'я тощо (час вивільняється за рахунок великої перерви та скорочення усіх уроків на 5 хв.). Складається тижневий графік проведення годин здоров'я, згідно з яким кожний день для кожного класу передбачено новий вид занять, що посилює інтерес учнів.

Організація години здоров'я покладається на класних керівників і вчителів початкових класів. Загальне керівництво покладається на директора школи і його заступників.

Раціональне розміщення класів і окремих груп учнів, забезпечення інвентарем, розподіл активу учнів (суддів, інструкторів) для організації та суддівства змагань, ігор і естафет можливі лише за умови чіткого планування усієї роботи. Для цього **вчитель складає тижневий графік проведення годин здоров'я, згідно з яким кожен день для кожного класу передбачено новий вид занять**, а отже, й місце, що урізноманітнює заняття і посилює інтерес учнів. Така робота дає хороші наслідки в Бишівській середній школі Львівської області. Можна запропонувати також **метод колового тренування**: протягом години здоров'я учнів кожного класу через певний час змінюють місця занять. Інструктори та судді закріплюються постійно за видом (місцем) занять. Актив інструтується один раз на тиждень (переважно в п'ятницю чи суботу).

Графік **вивіщується** на видному місці (у кутку фізичної культури), що дає змогу всім учням школи за 2–3 хв. зайняти свої місця, де їх уже чекають інструктори, класні керівники, судді. Бажано, щоб вихід на заняття починався традиційними позивними і далі су проводжувався музикою.

Визначаючи **методику проведення** фізичних вправ під час годин здоров'я **не варто дублювати методику уроку**, тут не повинно бути організованості, примусу до обов'язкового виконання певних вправ. Навпаки, необхідно всебічно заохочувати учнів, щоб вони мали можливість проявити ініціативу у самостійному доборі засобів, прийнятті рішень.

Водночас кожне заняття повинно будуватися з дотриманням закономірностей функціонування організму. У плані кожного заняття доцільно передбачити поступове впрацювання (перша частина), утримання функцій організму на рівні малої або середньої інтенсивності навантаження (друга частина – основна) і поступовий вихід із робочого стану (третя частина – заключна).

Засоби добираються згідно змісту **навчальної програми кожного класу**. При цьому перевага **надається вправам** та іграм, які найбільше **цікавлять** учнів. Наприклад, старшокласники більше люблять народні ігри, кидки м'яча в баскетбольний кошик, гандбольні ворота, удари по футбольних воротах, вправи з гантелями та іншими вантажами, кроси: молодші школярі – ігри та розваги просто неба (наприклад, взимку – спорудження снігових фортець, сніговиків, кидання сніжок, спуск із гірок на санках, хокей).

Під час годин здоров'я рекомендовано організовувати змагання між класами. Учні переважно самі визначають ті чи інші види занять, готують спортивний інвентар, обладнання, місця занять.

Спортивна година у групах продовженого дня.

Організацію спортивної години треба розглядати в тісному взаємозв'язку з іншими формами занять. Їх розміщення в режимі шкільного дня повинно здійснюватися з урахуванням часу проведення години здоров'я, прогулянок, а також прийому їжі та відпочинку.

Організуючи спортивні години, вчитель прагне до тісної взаємодії з вихователями груп. Для цього створюють методичні об'єднання вчителів, на яких систематично розглядаються питання фізичного виховання. Із вихователями розробляються і розучуються конкретні вправи й ігри, їх ознайомлюють із доступними методами навчання (показ, пояснення, ігровий метод, використання навчальних карток тощо), прийомами дозування навантаження і попередження травм, ознаками втоми.

Вчителі фізичної культури надають методичну допомогу вихователям. Учитель фізкультури складає графік занять груп, вказуючи місце і час проведення. Як і під час організації годин здоров'я варто прагнути до урізноманітнення змісту занять у різні дні тижневого циклу. **Бажано**, щоб час проведення спортивних годин збігався з часом занять секцій і спеціальної медичної групи. Це дасть змогу одночасно залучити всіх учнів до корисної справи.

Щотижня бажано влаштовувати внутрішньо групові та міжгрупові змагання. Програма змагань визначається за домовленістю вчителя, вихователя, учнів. За потреби на допомогу вихователю готують громадського інструктора-старшокласника. Крім цього, вчитель повинен потурбуватися про забезпечення занять інвентарем і приладами в доповнення до того, що має у своєму розпорядженні кожна група.

Особливістю методики спортивної години є те, що вони відбуваються у вільній не вимушеній обстановці, мають ігровий характер. На початку тривалістю 15 хв. проводиться розминка, 25–30 хв. – це організована частина під керівництвом вихователя, 15–20 хв. – самостійна рухова активність учнів, 5-8 хв. ігри низької інтенсивності (всього 60 хв.). Складається графік занять груп, прагнуть до урізноманітнення змісту занять у різні дні тижня. Можуть проводитися внутрішньо групові та між групові змагання, конкурси.

4. Позакласні заняття фізичними вправами.

В межах даної лекції розглядається методика проведення таких масових фізкультурно-спортивних заходів, як „день здоров'я” (або „день здоров'я і спорту”) та свята фізичної культури.

День здоров'я. Дні здоров'я мають бути цілковито використані для активного відпочинку учнів на свіжому повітрі, для проведення в ці дні цікавих, нестандартних і не надто обтяжливих змагань, замських походів тощо. Участь в них мають брати всі, без винятку, учні.

Дні здоров'я і спорту можна проводити одночасно зі всіма учнями школи або з групами класів (окремі паралелі або суміжні паралелі). Ці заходи можна проводити на території школи, в паркових зонах неподалік від школи, а також з виїздом за місто.

Орієнтовна **тривалість**: для 5–8 класів – 4–5 годин, для 9–11 – до 6 годин. Заходи з виїздом за місто можуть бути тривалішими.

Дні здоров'я призначаються на ті терміни, коли за спостереженнями лікаря і педагогів учні відчувають найбільшу потребу в активному відпочинку. Не можна призначати їх на час шкільних

канікул і на вихідні дні, оскільки в цей час школярі і так відпочивають, а дні здоров'я передбачені як додатковий активний відпочинок.

Змістом таких днів є, як правило, рухові та спортивні ігри; прогулянки і походи з іграми на місцевості, з проведенням туристських змагань і конкурсів; спортивні комплексні змагання на зразок „Стартів надій”, конкурси на кращого бігуна, стрибуну, метальника, силача тощо; різноманітні розваги. В паузах для відпочинку – вікторини, настільні ігри, показові виступи.

Для проведення дня здоров'я складається „Положення про проведення дня здоров'я”. Його проект готує вчитель фізичної культури.

В положенні вказуються:

1. завдання заходу;
2. керівництво;
3. розпорядок дня;
4. програма (опис вправ, початок і закінчення кожного виду програми, розподіл місць занять, масових ігор і розваг (графічне зображення), відповідальні за організацію і проведення кожного заходу програми);

5. учасники всіх заходів (звернути увагу на відповідність конкретного заходу віковим і статевим можливостям дітей);

6. умови заліку та визначення переможців є одним з головних розділів положення. Порядок визначення переможців і призерів у командній та особистій першості повинен бути конкретним і зрозумілим для всіх учасників. Необхідно чітко визначитись за що нараховуються заохочувальні бали, а також передбачити можливі порушення правил за які нараховуються штрафні бали і умови їх нарахування. Великого значення необхідно приділяти підготовці зручних протоколів змагань і бездоганного їх ведення;

7. нагородження призерів виконує дуже важливу виховну функцію. Бажано, щоб, окрім традиційних грамот і дипломів, переможців і номінантів відзначали ще й оригінальними призами.

Необхідно також назвати прізвища тих, хто взяв активну участь у підготовці проведенні свята, висловити їм одяку. Школярам і їх батькам буде приємно почути, що їх працю помітили;

8. підведення підсумків;

9. порядок прибуття на місце і повернення в школу.

Для підготовки і проведення дня здоров'я директор школи призначає комісію до якої окрім вчителів ФК, заступника директора з виховної роботи, медичного працівника і фізкультурного активу обов'язково включаються і члени батьківського комітету. Створена комісія розглядає і затверджує проект положення про проведення дня здоров'я, визначає відповідальних за окремі заходи.

Одночасно розробляється план підготовчої роботи, до якої входить зокрема: написати оголошення; вивісити план проведення дня здоров'я і спорту; підготувати місця змагань і необхідний інвентар; заготувати, форми протоколів і папки для суддів; продумати як прикрасити школу і місця проведення заходу; перевірити радіотрансляційні лінії і призначити радіокоментаторів; підібрати музичний матеріал для супроводу виступів і для музичних пауз; призначити і проінструктувати суддівську колегію, відповідальних за збори і шикування учасників. Доручення даються кожному класу, батьки, як правило, допомагають організовувати харчування.

В призначений день і час всі учні та вчителі збираються в призначеному місці. Школярі (у спортивних костюмах) вишиковуються на чолі з класними керівниками. Фізорги здають начальнику штабу – одному з вчителів – рапорт про кількість присутніх і свою готовність. Начальник штабу доповідає директору школи про готовність учасників, директор вітає всіх і проголошує про початок дня здоров'я. Начальник штабу оголошує програму заходу. В подальшому саме він керує всією роботою, йому допомагають класні керівники і відповідальні за порядок учні. Змаганнями керує головний суддя.

День здоров'я закінчується або загальним шикуванням всіх учасників і нагородженням переможців, або підведенням підсумків за групами класів по мірі виконання ними програми.

Результати такого заходу обов'язково оприлюднюються в школі у вигляді усних повідомлень на загальних зборах колективу учнів та вчителів, а також у вигляді спеціальних стендів.

Свято фізичної культури.

Як правило, такі свята організуються з початком і закінченням навчального року, з нагоди різноманітних свят, пам'ятних дат тощо.

Програма свята зазвичай включає:

1. **урочисте відкриття і закриття** (парад учасників, підняття і опускання державного прапора і прапора змагань, короткі привітання почесних гостей, урочисте нагородження тощо);
2. **спортивно-показову частину** (змагання, показові виступи);
3. **масово-розважальну** (ігри, атракціони, конкурси не тільки для учасників, а й для глядачів).

В **положенні** свята переважно зазначається:

1. *подія, з нагоди якої проводиться свято;*
2. *учасники і програма показових виступів;*
3. *мета свята;*
4. *учасники і програма масово-розважальної*
5. *керівництво підготовкою і проведенням;*
6. *частини;*
7. *час і місце проведення;*
8. *форма заявок на участь у змаганнях;*
9. *порядок відкриття і закриття;*
10. *час проведення наради представників.*
11. *учасники і програма спортивних виступів:*

Зміст свята повинен мати **тематичне забарвлення**. Так, до програми свята, що присвячується дню народження Івана Боберського, доречно включити фізичні вправи, ігри та розваги, що були розроблені або вперше описані ним; програма свята, що присвячене дню українського війська, має військово-спортивне спрямування; у переддень нового року обов'язковою є присутність новорічних персонажів тощо. Відповідним чином добираються не лише спортивні вправи, а й атракціони, вікторини, стилістично оформлюють зал.

Оптимальною вважається **тривалість свята** близько 60–90 хвилин.

Положення про спортивне змагання.

У положенні про спортивне змагання повинні бути відображені такі розділи:

1. **характер змагань** (особисті, особисто-командні, командні, відбіркові, класифікаційні тощо);
2. **вид спорту;**
3. **мета і завдання змагань** (визначення переможця, пропаганда виду спорту, відбір на змагання вищого рівня, виконання спортивних розрядів тощо);
4. **учасники змагань** (кількість, вік, стать, рівень підготовленості тощо);
5. **організація, що проводить змагання;**
6. **спосіб проведення змагань** (коловий, олімпійський чи вибуванням, змішаний, прямий);
7. **місце і терміни проведення;**
8. **система оцінки результатів** (за очками, за місцями, за таблицею оцінки, за сумою часу тощо);
9. **програма змагань** (із зазначенням дня і часу початку кожного виду змагань);
10. **порядок нагородження переможців** у особистій і командній першості.

Спортивні свята і змагання пропагують заняття фізичними вправами, виховують у школярів почуття колективізму, наполегливість у боротьбі з труднощами, витримку, вміння володіти своїми емоціями під час поразки, почуття відповідальності за колектив.

Для позакласних занять фізичними вправами характерна **спортивна спрямованість**. Якщо заняття в розпорядку навчального дня об'єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей із різних класів.

Некласифікаційні змагання школярів:

- * вони непередбачені спортивною класифікацією;
- * їхня програма може певним чином відхилитися від класифікації;
- * під час їх проведення допускаються передбачені програмою порушення правил змагань.

До таких змагань належать усі міні-ігри на майданчиках зменшених розмірів, зі скороченням часу, використанням нестандартного інвентаря, зміненою кількістю гравців, із дозволеним частковим порушенням окремих правил тощо.

Як можливі варіанти охарактеризуємо деякі види змагань, що здобули визнання у школах України.

Змагання за шкільною програмою. Програма таких змагань складається вчителем і повинна сприяти розв'язанню завдань, які ставляться перед учнями на кожному конкретному етапі засвоєння матеріалу шкільної програми. Вона передбачає завдання:

*із техніки виконання засвоєних вправ або тих, що вивчаються:

*на результат (наприклад, штрафні кидки або удари по воротах із різних точок та віддалей, кидання в ціль тощо):

*на прояв фізичних якостей (стрибки, підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та ін.) і обов'язково комплексні естафети.

У програму змагань може включатися теоретичний матеріал у вигляді запитань, що визначають уміння учнів самостійно займатись, управляти класом, допомагати товаришам.

Програма змагань повинна бути відома учням за 2–3 місяці до їх початку. Проводити їх можна окремо, або під час спортивної години у групах подовженого дня, чи під час годин здоров'я. Такі змагання сприяють зв'язку позаурочних занять і уроків фізичної культури, активізують самостійну діяльність школярів.

Змагання за шкільною програмою на уроках і в позаурочний час доцільно проводити, починаючи з першого класу, поступово ускладнюючи їхню програму і привчаючи дітей мобілізувати всі сили на досягнення високих результатів і чесне суперництво.

Конкурс. Мета цього виду змагань – розвивати вміння самостійно користуватися фізичними вправами, складати комплекси і комбінації, засвоювати певну інформацію. Їх можна організовувати як самостійні заходи на перервах, у групах подовженого дня або як складову частину інших заходів (вечорів, спортивних свят, днів здоров'я та ін).

„Веселі старті”. Ігри – ефективний засіб загартування та оздоровлення дітей, тому доцільно їх використовувати в колективах шкіл, у таборах літнього відпочинку і за місцем проживання.

Виняткову увагу зверніть на створення спеціальної матеріальної бази, виготовлення відповідного інвентаря та атрибутики (ходулі, мішки, стійки, набори дощок, фанерних планшетів, кілець, прапорців тощо).

Програма „Веселих стартів” може передбачати ігри для змішаних команд, а також для хлопчиків і дівчаток окремо. Якщо у змаганнях беруть участь команди дітей різного віку, треба зрівняти їхні шанси на перемогу шляхом диференціації довжини дистанції, складності перешкод, розмірів і ваги предметів та приладів.

Щоб уникнути помилок під час пояснення чергової гри, рекомендуємо показати одному-двом учасникам способи передачі, подолання перешкод та ін. Після пояснення і показу необхідно відповісти на питання, які виникли в учасників (щодо техніки і правил гри).

Для визначення переможців у кожній грі за перше місце нараховують кількість очок, що дорівнює числу команд, за друге – на одне менше і т.д. Після всіх ігор і естафет одержані очки додаються, і перемагає команда, що набрала найбільше очок. Можна визначити переможця і за найменшою сумою очок. У такому випадку нарахування йде у зворотному порядку.

Нагороджуючи, доцільно заохочувати всі команди.

Фізкультурно-художні свята. Свята проводяться для відзначення видатних подій, знаменних історичних дат у житті людей.

Свято не має чітко визначеної форми, вона може змінюватися залежно від бажань учасників, самодіяльність яких не тільки не регламентується, а й заохочується. Водночас, свято має певні обряди, які додають йому стабільності. Тому кожне свято повинно мати свою, характерну обрядову структуру, яка надає йому оригінальності та неповторності. Свято не тільки акумулює традиційні обряди, але й виступає своєрідною структурою **ДУХОВНОГО** і фізичного життя людей.

Обряди – це соціальне явище, що являє собою комплекс символічних, традиційно закріплених умовних дій, спрямованих на оформлення певних подій у житті людей, держави, приурочених окремим етапам трудової діяльності та відзначенню певних календарних дат.

Слово „обряд” означає „приводити в належний вигляд (обряджати), впорядковувати, прикрашати”.

Мета обряду – за допомогою символів і символічних дій висловити, передати, закріпити традиційні для суспільства (соціальної групи) ідеї, ідеали, норми, цінності, зразки життєдіяльності, викликати в його учасників адекватні почуття, настрої, переживання. Створити у процесі проведення свята морально-психологічну атмосферу, яка б сприяла засвоєнню соціального досвіду, що передається певним обрядом.

У змісті стародавніх обрядів українців головним була не пісня, не її текст, а рухова діяльність, яка піднімала настрій, будила енергію людей, стимулювала до праці.

Спортивно-художні вечори – можуть присвячуватися різним подіям у житті колективу фізичної культури. Це може бути, наприклад, „Вечір спортивної слави”, присвячений підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи школи за рік. Вечори можуть присвячуватися високим досягненням команди або окремих спортсменів школи, проводиться за типом спортивно-художніх КВК, „нумо, хлопці”, „нумо дівчата” тощо. У будь-яких випадках вони є ефективною формою реалізації ідеї синтезу спорту і мистецтва, спробою об'єднати спортивні заходи з художніми.

Завдання вечора – заохочення фізкультурників і спортсменів школи, пропаганда їхніх досягнень і розумного способу життя та залучення до систематичних занять фізичною культурою нових поколінь школярів.

Проведенню вечора передують велика підготовча робота організаційного комітету, очолюваного одним із керівників школи та вчителем фізкультури. У селах та селищах такі вечори рекомендуємо проводити спільно для школярів та дорослого населення. У такому випадку доцільно забезпечити представництво в оргкомітеті дорослих сільчан та залучити до його підготовки всі організації і установи, що мають відношення до виховання і здоров'я людини (дитячі садочки, клуби, бібліотеки, лікарські заклади тощо). Ця підготовча робота полягає, по-перше, в складанні програми і сценарію вечора, виготовленні запрошень; по-друге, підготовці прізів, подарунків; по-третє, у доборі членів журі та суддівських бригад.

5. Фізичне виховання учнів поза школою.

Фізичне виховання учнів за межами школи здійснюється сім'єю, позашкільними установами, ДСТ, ДЮСШ, дитячими екскурсійно-туристичними станціями та іншими культурно-просвітницькими установами та організаціями.

ФВ за місцем проживання – один із напрямків у розв'язанні завдань впровадження фізичної культури і спорту в повсякденному житті дітей.

Уся спортивна і фізкультурно-оздоровча робота серед дітей, підлітків і дорослих проводиться на спеціально обладнаних дитячих майданчиках, спортивних базах шкіл та інших закладів і організацій, що мають у своєму розпорядженні спортивні споруди.

Наведемо зміст діяльності Ради зі спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в житловому мікрорайоні

1. Організаційна робота передбачає: розробку календарного плану спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів: підготовку фізкультурного активу: вибори органів самоуправління команд і секцій, їх навчання; складання кошторису видатків на фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу; лікарсько-медичне забезпечення; засідання ради; добір і затвердження громадських інструкторів клубів любителів бігу туристичного, секцій з видів спорту; організацію інструктивно-консультативної групи для тих, хто займається самостійно.

2. Спортивно-масова робота передбачає: набір і комплектування спортивних секцій і збірних команд; налагодження навчально-тренувальної роботи: участь у змаганнях.

3. Фізкультурно-оздоровча робота передбачає: організацію на майданчиках ранкової гімнастики; проведення лижних прогулянок; катання на ковзанах і санках; участь у тижнях фізичної культури: проведення масових „Веселих стартів”, рухливих ігор; організацію туристичних походів; проведення фізкультурно-художніх свят, сімейних змагань.

4. Просвітницька робота передбачає: оформлення приміщень і майданчиків, налагодження роботи лекторію; показ спортивних фільмів; проведення тематичних спортивно-художніх вечорів, цікавих зустрічей; афішування заходів, що влаштовуються у мікрорайоні.

5. Господарська робота передбачає ремонт приміщень клубів, майданчиків та інших споруд; придбання і ремонт інвентаря; виготовлення атрибутики, навчальної документації, афіш, плакатів, пам'ятних медалей; закупівлю грамот, подарунків, прізів.

Організація ФВ в літніх таборах відпочинку дітей. Найсприятливіші умови для фізичного виховання школярів, використання в цьому процесі всіх відомих засобів створюються в літніх таборах відпочинку. Наявність достатньої кількості інвентаря та обладнання, націленість усього колективу табору на масово-оздоровчу і спортивну роботу постійний контроль за її ходом сприяють розв'язанню цих питань на належному організаційному і методичному рівні.

Але успішне виконання програми фізичного виховання школярів у таборі значною мірою зумовлене попередньою роботою фізкультурного керівника та начальника табору, що полягає у створенні матеріальної бази, своєчасному плануванні та інструктуванні педагогічного персоналу.

У кожному таборі повинні бути впорядковані футбольне поле, баскетбольний, волейбольний майданчики, переносні баскетбольні щити, майданчики ручного м'яча, бадмінтону і загальної фізичної підготовки, навіси для настільного тенісу, басейн. Варто також підготувати достатню кількість прапорців, нагрудних номерів, мішеней для кидання в ціль, обмежувальних стійок, естафетних паличок, м'ячиків і м'ячів, гантелей, штанг. До відкриття радимо заготувати бланки довідок про виконання різноманітних нормативів, грамот, протоколів змагань, емблему табору, вимпели, трафарети, рулетки; забезпечити умови для успішної роботи групи художників та фотокореспондентів. Велику увагу приділяйте обладнанню місць для купання і для навчання плаванню. Ці місця оглядають, огороджують, очищають дно. Місця занять бажано оформити художньо.

Робота в таборі повинна бути своєчасною і чітко спланована з урахуванням кількості тих, хто відпочиває, наявної бази, рівня підготовленості і педагогічного колективу та традицій табору.

Роль сім'ї у ФВ дітей. Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських стосунків, у яких менторську тону нема місця, бо йдеться про об'єднання зусиль для досягнення спільної мети. Водночас варто враховувати умови і можливості сім'ї та школи. У школах використовуються різноманітні форми роботи вчителів фізичної культури з батьками.

1. Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах.
2. Батьківські конференції рекомендується проводити один раз на рік.
3. Протягом року в кожному класі проводиться три-чотири заняття для батьків, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей, а також рівень підготовленості слухачів.
4. Ефективною формою роботи є організація участі батьків у змаганнях сімейних команд.
5. Велику користь можуть принести відкриті уроки для батьків, а також відвідування уроків батьками невстигаючих і слабо встигаючих учнів.
6. Озброїти батьків знаннями і практичними вміннями допоможуть виступити лікарів і вчителів на підприємствах і за місцем проживання.

Індивідуальні самостійні заняття.

Однією з найпоширеніших і доступних форм самостійних занять ранкова гімнастична гімнастика. Її головне призначення – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Ця своєрідна розминка активізує функції систем організму, долає „інерцію спокою”.

Схема комплексу ранкових вправ:

1. „вирівнюючі вправи” („потягування” з випрямленням кінцівок і тулуба, лежачи і стоячи);
 2. вправи, що не форсовано активізують кровообіг переважно у великих м'язових групах нижніх кінцівок і тазової області (ходьба, повільні присідання або розтягування гумового джгута ногами в положенні сидючи):
 3. нахили, повороти, обертання тулуба з одночасними рухами рук. поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів.
 4. вправи загального або регіонального впливу, але не з граничними зусиллями („віджимання” в упорі лежачи, тренування з гумовими амортизаторами):
 5. серія „розтягуючі” рухів (почергові махові рухи руками і ногами з поступовим збільшенням амплітуди до максимальної);
 6. циклічні вправи, що активізують функції дихання і серцево-судинної системи в межах аеробного режиму (серійні підскоки на місці або біг 3–5 хв, що викликають підвищення частоти пульсу до 140–150 уд/хв);
 7. заключна, заспокійливо-перехідна серія рухів (ходьба, вправи на дихання, розслаблення).
- Тривалість заняття 15–18 хв.