

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 3

**ТЕМА: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ШКОЛЯРІВ. УРОК ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
УЧНІВ.**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів III курсу факультету фізичної реабілітації

Виконавець:

доцент кафедри ТiМФВ

Ярошик М.Я.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № ____ від „___” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., професор

Ю.В. Петришин

ЗМІСТ

1. Загальна характеристика організаційних форм фізичного виховання.
2. Характеристика урочних форм занять фізичною культурою.
3. Характеристика позаурочних форм фізичного виховання.

Для забезпечення безперервності процесу фізичного виховання його організовують у формі структурно відокремлених занять, що проводяться із певними інтервалами часу, тривалість яких залежить від загального режиму життя осіб, що займаються, характеру їх основної та іншої діяльності, динаміки відновних процесів та інших факторів.

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).

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.

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

Урочні форми фізичного виховання характеризуються тим, що проводяться під організованим керівництвом педагога-фахівця, з однорідним колективом осіб, за офіційно затвердженою (уніфікованою) програмою з фізичної культури, згідно встановленого розкладу занять.

Уроки є основною формою фізичного виховання, на яких вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання, а також завдання забезпечення безпеки життєдіяльності дітей в сучасних умовах.

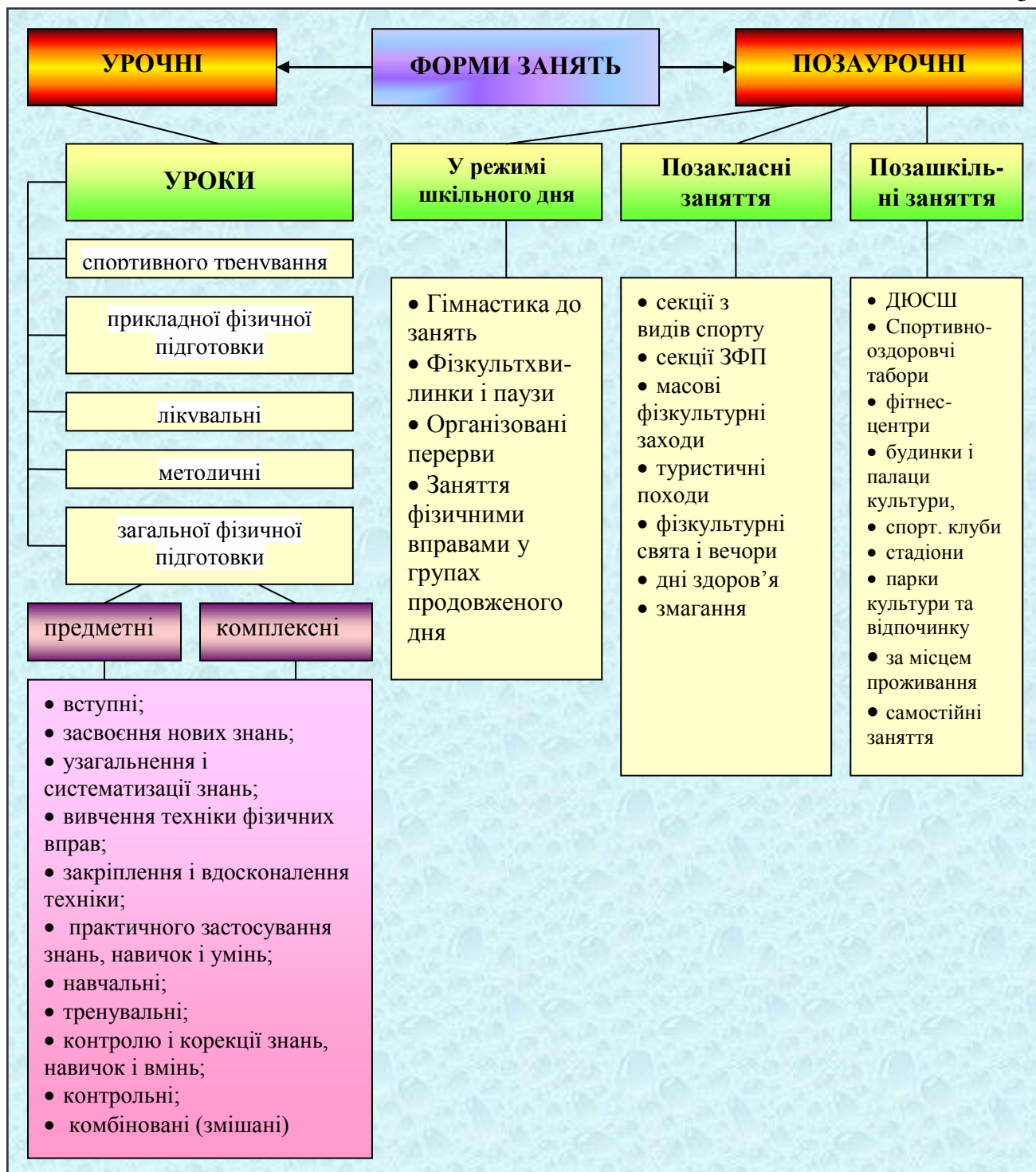


Рис. 1 Класифікація форм організації занять у фізичному вихованні

Позаурочні форми занять характеризуються тим, що не мають усіх типових ознак уроків. Характерною рисою позаурочних форм занять є їхня

добровільність. 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. Позаурочні заняття можуть бути епізодичними, навіть одноразовими, але бувають і систематичними. Найчастіше позаурочні форми відіграють допоміжну роль у фізичному вихованні, але нерідко вони набувають цілком самостійного значення і цілком забезпечують фізичне виховання певного контингенту населення.

Організація урочні і позаурочних занять має багато спільного, оскільки спільними є кінцева мета, а відтак і засоби та методи, які використовуються для її досягнення. 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 в спортивних секціях і гуртках, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

2. Характеристика урочних форм занять фізичною культурою.

Основною урочною формою занять є урок. У відповідності із загальною спрямованістю процесу фізичного виховання всі урочні заняття поділяються на п'ять основних **типів** – уроки загального фізичного виховання (у школі вони називаються уроками фізичної культури), спортивного тренування, прикладної фізичної підготовки, лікувальні та методичні.

Уроки загальної фізичної підготовки є основною формою реалізації базової програми з фізичного виховання для здійснення загальної фізкультурної освіти. Вони вирішують завдання створення надійного фундаменту фізичного розвитку, освіти і виховання, необхідного або для всебічної підготовки до різноманітної рухової діяльності, або для підготовки до відносно обмеженої діяльності у будь-якій спеціальній області. Перші відрізняються великим багатством і різноманітністю змісту і побудови. Вони найбільш характерні для

фізичного виховання дітей шкільного віку. Другі використовуються в спеціалізованому фізичному вихованні (спортивному тренуванні, професійно-прикладній та військово-прикладній фізичній підготовці, тощо), причому їх зміст підпорядковується специфіці саме даного виду підготовки. Уроки **фізичної культури** забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності і відрізняються більшою змістовністю. Вони відіграють суттєву роль у створенні передумов для організації та успішного розгортання спортивної підготовки учнів. Під час уроків діти знайомляться з типовими видами спортивних вправ, оволодівають основами техніки, досягають вищого рівня розвитку фізичних якостей, набувають початкового уявлення про види спорту.

Уроки спортивного тренування є основною формою спеціалізованого фізичного виховання і підготовки спортсменів до участі в змаганнях. Зміст спортивно-тренувальних уроків є доволі специфічним і визначається особливостями виду спорту. Для усіх спортивно-тренувальних уроків характерні такі види підготовки як технічна і тактична, а також послідовно зростаюча інтенсивність тренувальних навантажень, аж до максимальних.

Уроки прикладної фізичної підготовки (професійно-прикладної, військово-прикладної) аналогічні спортивно-тренувальним. Їх специфіка визначається видом, конкретним змістом та характером професійної або військової діяльності, до якої повинен бути підготовлені особи, що займаються. На відміну від спортивно-тренувальних занять на уроках прикладної фізичної підготовки інтенсивність навантаження визначається вимогами даної діяльності і тому не завжди зростає до максимальних величин.

Лікувальні уроки призначені для відновлення порушень форм і функцій організму, отриманих у результаті травми або захворювання. Ці уроки мають місце в медичній практиці. Вони відрізняються досить специфічним змістом, обумовленим характером порушень і перебігом відновлювальних процесів, а також тісним зв'язком з іншими засобами лікування. Разом з тим в лікувальних уроках вирішуються і деякі загальні завдання фізичного виховання. Для

проведення цих уроків потрібні спеціальна підготовка і постійний контакт з лікуючим лікарем.

Методичні уроки призначені для вивчення методик організації та проведення уроків фізичного виховання. Їх організують у ВНЗ фізкультурного профілю, на факультетах підвищення кваліфікації, курсах і зборах викладачів, тренерів та інструкторів.

У контексті даного лекційного курсу, зупинимося детальніше на класифікації уроків фізичної культури.

За характером змісту уроки поділяються на **предметні і комплексні**.

Предметні уроки характеризуються тим, що у змісті основної частини передбачається навчальний матеріал з одного варіативного модуля (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, лижна підготовка). Такі уроки проводяться переважно з учнями старших класів і методика їх проведення наближається до методики тренувальних занять з відповідного виду спорту.

У молодших і середніх класах предметні уроки проводяться лише з лижної підготовки і плавання, оскільки навчальний матеріал цих уроків погано поєднується з вправами інших розділів.

Комплексні уроки включають в себе матеріал з різних варіативних модулів шкільної програми.

Процес планування засобів для комплексних уроків більш складний, оскільки вимагає дотримання таких вимог:

- чітке визначення стержневого матеріалу на урок і наступну серію уроків;
- сумісний добір допоміжних вправ з метою повторення, закріплення і вдосконалення вивченого матеріалу;
- раціональне використання підвідних вправ, що сприяють випереджаючому розвитку фізичних якостей;
- узгодженість вправ у плані позитивної взаємодії і мінімізації негативної (перенос, післядія, втома, відновлення);
- ефективне розміщення допоміжного матеріалу в кожній частині уроку;

- встановлення почерговості вивчення окремих груп вправ (варіативних модулів) програми.

За вирішенням освітніх завдань уроки ФК поділяються на такі **типи**: вступні уроки, уроки засвоєння нових знань, уроки узагальнення і систематизації знань, уроки вивчення техніки фізичних вправ, уроки повторення і закріплення техніки, уроки практичного застосування знань, навичок і умінь, навчальні, тренувальні, уроки контролю і корекції знань, навичок і вмінь, контрольні, комбіновані (змішані).

Вступний урок проводять на початку навчального року або чверті (при необхідності). На цьому уроці вчитель знайомить школярів із завданнями майбутніх занять, розповідає про основний зміст навчального матеріалу відповідно до програми, пояснює правила поведінки в спортзалі, вимоги до учнів, їх спортивного одягу та ін..

Урок вивчення техніки фізичних вправ – основна увага приділяється розучуванню незнайомих вправ. Рухова активність на такому уроці не висока.

Урок закріплення і вдосконалення техніки – основна увага приділяється багаторазовому повторенню вивчених рухів у варіативних умовах. Рухова активність на таких заняттях дуже висока.

Змішаний урок поєднує вивчення нового матеріалу із закріпленням і вдосконаленням пройденого. Найхарактерніший тип уроків для фізичного виховання молодших школярів.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою закріплення і вдосконалення фізичних вправ, розвитку фізичних якостей. Основна мета цих уроків – завершити формування рухової навички в циклі навчання окремо взятої фізичної вправи з наступним переходом її в рухове уміння вищого порядку. На тренувальних уроках учні закріплюють навичку володіння технікою дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей, розширюють діапазон варіативності техніки дії для ефективного використання її в різних умовах і з максимальним проявом фізичних якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань. Уроки такого типу

проходять, як правило, у вигляді спортивних змагань із забезпеченням суворого порядку, дотриманням правил змагань, чіткої фіксації результатів.

Контрольний урок присвячується оцінці успішності школярів з фізичної культури. Як правило проводять наприкінці чверті або після проходження варіативних модулів (розділів програми).

У залежності від використання засобів фізичного виховання уроки класифікуються за **видами**. Так виділяють уроки легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, футболу, волейболу, баскетболу і т.д.

Структура уроку ФК

У процесі побудови уроку вчитель проектує елементи його змісту – **структуру уроку**. Основою для проектування є біологічні закономірності функціонування організму, що визначають його працездатність.

Існують чотири зони працездатності: *зона передстартового стану, зона впрацьовування, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати працездатності*. Це зумовлює і відповідну логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає:

1. послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
2. поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності;
3. розв'язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
4. забезпечення оптимального післяробочого стану організму, котрий сприяв би успішній наступній діяльності учнів.

Згідно з цією логікою, **урок умовно поділяють на три частини:** **підготовчу** (припадає на перші 2 зони працездатності), **основну** (відповідає зоні відносної стабілізації), **заключну** (припадає на зону тимчасової втрати працездатності). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Бажано, щоб переходи від однієї частини до іншої були непомітними.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує такі завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з завданнями уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворення відповідного емоційного стану.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шиккування і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загально-розвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. Її завдання – дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку фізичних якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ, а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться наприкінці основної частини. Розвиток фізичних якостей таких як сила і витривалість планують в кінці основної частини заняття. Перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У **заклучній частині уроку**, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заклучної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Час, відведений на різні частини уроку може змінюватись. Це буде залежати від виду уроку, типу уроку, віку дітей, місця проведення занять.

Метою кожного навчального року є опанування матеріалу, передбаченого програмою відповідного класу. Реалізується вона шляхом послідовного розв'язання конкретних завдань на кожному уроці.

Усі завдання в методиці фізичного виховання об'єднуються у три групи: освітні, оздоровчі, виховні.

Вирішуючи **освітні завдання**, учні озброюються необхідними знаннями, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення. Причому засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, які ведуть до розвитку особи учня.

Розв'язання **оздоровчих завдань** передбачає забезпечення можливого у певному віці фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування постави, створення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу на юнаків і дівчат.

Вирішення **виховних завдань** повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

Завдання уроку формулюються наступним чином:

освітні: ознайомити, закріпити, навчити, сформулювати правильну поставу, розучити комплекс вправ, оцінити техніку виконання.

оздоровчі: сприяти розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості), сприяти формуванню правильної побудови стопи, профілактика порушень постави і плоскостопості, сприяти загартуванню, удосконалення будови тіла.

виховні: розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму, виховувати такі якості як сміливість, охайність, товариськість, чесність, патріотичність, наполегливість, ініціативність, творчість, виховання працелюбства, естетичне виховання учнів засобами гімнастичних вправ тощо.

Організація діяльності учнів на уроці

Головним аспектом організаційно-методичного напрямку сучасного уроку фізичної культури повинно бути: набуття навичок і вмінь самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних інтересів і здійснення між предметних зв'язків, використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів.

На відміну від інших форм фізичного виховання, урок фізичної культури відрізняється труднощами організації навчальної діяльності учнів.

Для організації учнів на практиці застосовують: 1) елементарні способами управління; 2) різні способи виконання учнями вправ; 3) методи організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління – це шиккування і перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

Одночасне виконання вправи, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов'язане із завданнями в парах, трійках (одні виконують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

Почерговий спосіб полягає в тому, що кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується переважно на першому етапі навчання.

При поточному способу кожен учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попереднім (перекиди на акробатичній дошці, опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належне страхування.

Досить поширений **поперемінний спосіб** виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'ячика в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах.

Позмінне виконання вправ („хвилями” по 4–6 і більше учнів) використовується залежно від якості обладнання місць занять, наявності приладів, дрібного інвентаря.

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності учнів.

У практиці роботи застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний **методи організації діяльності учнів.**

Суть фронтального методу полягає в тому, що всі учні класу водночас залучаються до виконання одного завдання. Він доцільний під час ознайомлення учнів із новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страхівки і допомоги, а також під час вдосконалення добре засвоєних вправ. Максимальне охоплення учнів руховою діяльністю дає змогу досягти високої щільності занять. Він є основним в організації фізичного виховання молодших школярів.

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використовують **груповий метод**, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому якщо на уроці не використовуються багато пропускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль.

Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості окремих груп учнів.

Суть індивідуального методу організації навчальної праці школярів полягає в тому, що окремі учні, отримавши те чи інше завдання, повинні самостійно його виконувати. Цей метод підходить більше старшокласникам; може використовуватись у всіх частинах уроку і дає змогу застосовувати доступний кожному темп засвоєння вправ, запропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи.

3. Характеристика позаурочних форм фізичного виховання.

Позаурочні форми ФВ поділяються на три групи: в режимі шкільного дня школяра, позакласні та позашкільні заняття.

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 шкільного дня. Мета занять – створити передумови оптимальної розумової працездатності на інших уроках.

Заняття фізичними вправами у режимі шкільного 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 єдиноборства, 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.

У процесі проведення позакласних і позашкільних занять обов'язкове дотримання принципів фізичного виховання.

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.

Проводити гімнастику до уроків доцільно на свіжому повітрі, і лише у несприятливу погоду у коридорах 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 короткочасного 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, шиї, 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 хвилинки 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 фізкультхвилинок, 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. Фізкультхвилинки можна використовувати не тільки на 3–4-му, а й на всіх уроках. У 1–3 класах фізкультхвилинки 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 фізкультхвилинки 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 кожну 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.

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.

Організовуючи 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. 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.

До позакласних занять відносять секції з видів спорту, дні здоров'я, свята фізичної культури, спортивні змагання, некласифікаційні змагання школярів, конкурси, „Веселі старти”, фізкультурно-художні свята, спортивно-художні вечори, гуртки загальної фізичної підготовки.

Фізичне виховання учнів за межами школи здійснюється сім'єю, позашкільними установами, дитячо-юнацькими спортивними школами, дитячими екскурсійно-туристичними станціями, школами олімпійського резерву, спортивними товариствами та іншими культурно-просвітницькими установами та організаціями. Вагоме місце з-поміж позашкільних занять посідають самостійні заняття фізичними вправами.

Особливості планування, організації та методики проведення позакласної і позашкільної роботи розглянемо у наших наступних лекціях.