

## ЛЕКЦІЯ № 9

### ТЕМА: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ. ПОЗАКЛАСНА ТА ПОЗАШКІЛЬНА РОБОТА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

#### ПЛАН

1. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація.
2. Характеристика урочних форм занять школярів.
3. Характеристика позаурочних форм занять школярів.

#### Література

1. Раєвський Р.Т., Ареф'єв В.Г., Зубалій М.Д. та ін. Концепція національної системи ФВ дітей, учнівської молоді і студентської молоді України \ Початкова школа. 1994. - №8. - С. 50-54.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. 2 частина, 2 розділ. Тернопіль, 2002р.
3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Основи здоров'я і фізичної культури, 1-11 класи. Київ. Початкова школа, 2001р.
4. Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. - Ів.-Франківськ, 1993. С. 144.

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. Інакше кажучи, 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, аби 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.

На нашу думку, 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 (мієрорайону), 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.

## 1. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація.

Кожна форма занять має одну цільову спрямованість, але характеризується різними завданнями та організаційними основами.

Для створення цілісної уяви про зміст і призначення різних форм занять школярів їх доцільно класифікувати. Науковцями (Матвеев, Шиян, Богданов, Ашмарін, Круцевич та інші) створено декілька класифікацій форм занять школярів, які відрізняються тим, що по-перше, в основу кожної з них покладено різні ознаки, і по-друге, дещо відрізняються назви форм занять, що пов’язано з їх великим різноманіттям і невинним та постійним розвитком у сучасній практиці фізичного виховання школярів. В той же час, погляди вчених збігаються, коли мова йде про значення та підходи до проведення цих форм занять.

Організаційні форми фізичного виховання школярів **проводять** під час навчання в школі, після уроків, у вихідні дні, на канікулах. В залежності від особливостей організації навчально-виховного процесу учнів вони поділяються на урочні та позаурочні. Професор Б.М.Шиян подає наступну класифікацію форм занять.

**За особливостями організації навчально виховного процесу школярів, форми занять поділяються на:**

- 1) урочні;
- 2) позаурочні.

До урочних форм занять відноситься – *урок фізичної культури*. В залежності від переважного розв’язання завдань уроки поділяють на: - навчальні; - тренувальні; - контрольні; - змішані.

**Позаурочні форми занять поділяють на:**

- заняття в режимі навчального дня;
- позакласні заняття;
- позашкільні заняття.

До занять, що проводяться в режимі навчального дня відносять: *гімнастику до занять; фізкульт-хвилинки і паузи* та ін.

До позакласних занять відносять: *секції з виду спорту; секції ЗФП; гуртки ЛФК; змагання; масові ФК-С заходи*; тощо.

До позашкільних занять відносять: *міжшкільні змагання; у спортивних школах ДЮСШ; при ЖЕКах; у місцях відпочинку* та ін.

## ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ШКОЛЯРІВ

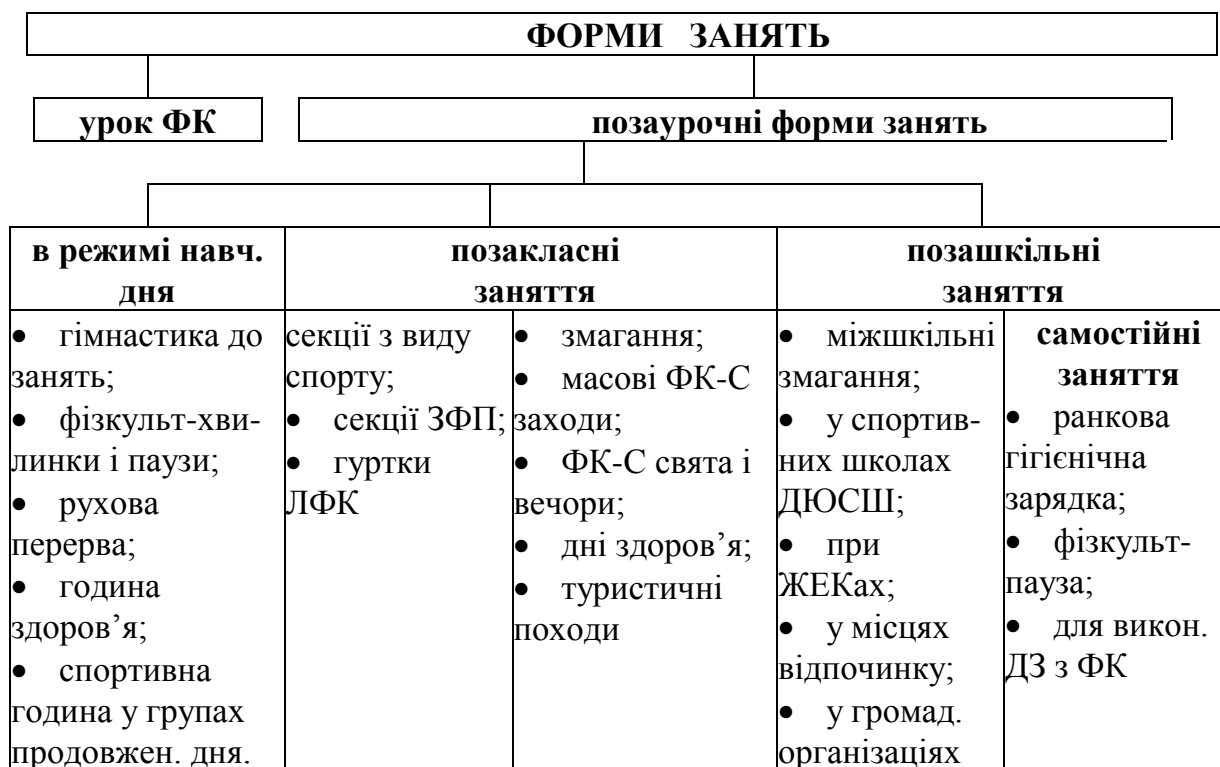


Рис.1. Класифікація форм занять за особливостями організації навчально-виховного процесу школярів

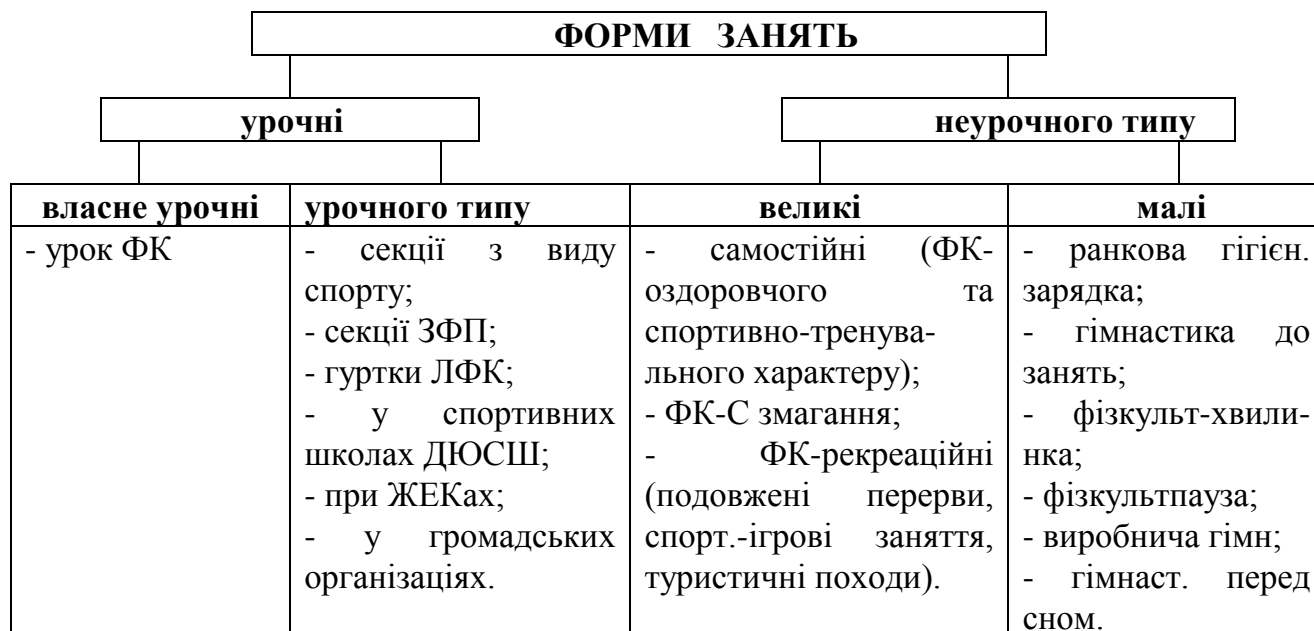


Рис.2. Класифікація форм занять за вирішенням завдань навчально-виховного процесу школярів

Варто відмітити, що за ознаками обов'язковості всі форми поділяються на обов'язкові і добровільні. До перших відноситься лише урок фізичної культури.

За вирішенням завдань навчально-виховного процесу школярів Л.П.Матвеев подає іншу класифікацію форм занять:

1) урочні;

## 2) неурочного типу.

### 1. Урочні форми занять розподіляються на умовні дві групи:

- власне урочні форми занять;
- форми занять урочного типу.

Власне урочні форми занять це урочні заняття з обов'язкового курсу ФВ: в загальноосвітній школі це *урок фізичної культури*.

Форми занять урочного типу збігаються за основними ознаками з урочними. Зокрема заняття урочного типу *в секції ЗФП, спортивних секцій, клубах, командах*, під керівництвом штатних фахівців на добровільних засадах. Різниця полягає лише в тому, що заняття урочного типу на відміну від уроку ФК не є обов'язковими.

### 2. До неурочного типу відносимо такі форми занять:

- великі;
- малі.

До великих форм занять належать: *самостійні (ФК-оздоровчого та спортивно-тренувального характеру); ФК-С змагання; ФК-рекреаційні (подовжені перерви, спортивно-ігрові заняття, туристичні походи)*.

До малих форм занять належать: *ранкова гігієн. зарядка; гімнастика до занять; фізкульт-хвилинка; фізкультпауза; виробнича гімнастика; гімнастика перед сном*.

## 2. Характеристика урочних форм занять школярів.

Аналіз завдань та змісту вказаних форм організації ФВ школярів свідчить, що не в кожній з них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: засвоєння знань з ФК, навчання техніці фізичних вправ, удосконалення рухових якостей тощо.

Так, наприклад, процес навчання є більш властивим для урочних форм завдання, а удосконалення рухових якостей в позаурочних (заняття в секціях з видів спорту, загальної фізичної підготовки). Тому необхідна їх чіткість та взаємоузгодженість для вирішення завдань ФВ.

Основною формою занять у ФВ школярів є урок ФК. Необхідно нагадати характерні риси уроку, які відрізняють його від інших форм ФВ.

### Урок характеризується такими ознаками:

- освітньо-виховна спрямованість цих занять визначається, насамперед, навчальною програмою;
- заняття урочної форми проводиться під керівництвом педагога-фахівця;
- контингент тих, хто займається є сталим, або за віком, або за рівнем фізичного стану;
- учитель ФК створює умови для вирішення всього комплексу завдань ФВ та спрямовує самостійну роботу школярів;
- урочна форма занять характеризується трикомпонентною конструкцією;
- поведінка і взаємостосунки учасників уроку, а також зовнішні умови його проведення регламентуються так, як це є необхідним для досягнення навчально-виховного ефекту;
- такі заняття проводяться за сталим розкладом з позиції педагогічної доцільності.

Перед уроками ФК ставляться перш за все освітні завдання: від знань – до вміння самостійно організувати заняття ФВ.

Залежно від переважного розв'язання завдань, уроки поділяють на:

- навчальні;
- тренувальні;
- контрольні;
- змішані.

На навчальних уроках увага вчителя і учнів зосереджується на техніці виконання вправ, на виправленні помилок, навчанні самострахування. Тут повідомляються теоретичні відомості, широко використовуються словесні і наочні методи навчання, взаємонавчання, широкий арсенал прийомів активізації учнів.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку рухових якостей. На таких уроках зростає обсяг та інтенсивність навантаження, застосовуються різні методики розвитку рухових якостей, що потребує високого рівня індивідуалізації і внутрішньої дисципліни учнів.

Контрольні уроки розв'язують переважно завдання контролю за ходом засвоєння вправ, розвитком рухових якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань з метою визначення рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

“Чисті” навчальні, тренувальні або контрольні уроки в практиці фізичного виховання школярів трапляються рідко. В абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю. Тому під кожною назвою уроків розуміється переважно розв'язання завдань навчання, тренування або контролю.

Результати аналізу практики свідчать, що в молодших класах переважно навчальні уроки становлять 70-80% загальної кількості занять, у середніх – близько 60%, у старших – 25-35%. Таким чином із зростанням віку учнів питома вага навчальних уроків у роботі з ними знижується, а питома вага тренувальних занять навпаки, збільшується, досягаючи в 10-11 класах 60%.

На уроках ФК учнів середніх класів необхідно цілеспрямовано формувати і закріплювати на ґрунті глибоких знань і переконань мотивації піклування про своє здоров'я, працездатність, вироблення навичок організації оптимального режиму повсякденної фізичної активності.

У середніх класах більше уваги слід звертати на засвоєння нових, складних фізичних вправ, а в старших класах – на удосконалення раніше вивчених вправ і розширення діапазону їх застосування

У цьому віці закладаються основи свідомого ставлення учнів до власного фізичного розвитку і фізичної підготовки. Тому необхідно створювати умови для поступового і планомірного їх вдосконалення на уроці до здійснення в позаурочний час.

Оздоровчі завдання уроків повинні бути спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму шляхом згладжування негативних явищ, пов'язаних з періодом статевого дозрівання. Актуальним стає питання боротьби із зайвою вагою.

На уроках ФК старшокласників необхідно створювати в учнів вміння самостійно застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті. Вчитель повинен стати для них наставником у розв'язанні питань організації самостійних

занять фізичними вправами Уроки ФК для старшокласників лише зумовлюють завдання, які слід вирішувати. Тут їм надається допомога у підвищенні функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості із врахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку.

Необхідно нагадати, що, крім уроку ФК, є ще заняття фізичними вправами урочного типу: зокрема, заняття в секціях ЗФП, спортивних секціях у школі та позашкільних закладах (ДЮСШ, клубах при ЖЕКах та ін.). Як уже вище згадувалось, заняття урочного типу, на відміну від уроку ФК, не є обов'язковими.

### 3. Характеристика позаурочних форм занять школярів

ФВ школярів впродовж навчального дня організуються у складі класу під керівництвом класного керівника за допомогою інструкторів-старшокласників та під методичним керівництвом учителя ФК.

#### ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ.

##### **Гімнастика до уроків (занять).**

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, неіндивідуалізовано.

Вчителю необхідно пояснювати учням, що гімнастика, яка проводиться перед початком першого уроку, в жодному разі 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. 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. До комплексу добирають прості і добре засвоєні учнями вправи. Кожен комплекс складається з 6-8 вправ для основних груп м'язів, починається і закінчується, як правило, ходьбою. Щомісяця зміст комплексу доцільно змінювати.

*Тривалість гімнастики до уроків 5-7 хвилин.*

##### **Фізкультхвилини і фізкультпаузи.**

Основне призначення ФК-хвилини і ФК-паузи – покращити працездатність учнів на уроці шляхом короткочасного активного відпочинку.

ФК-хвилини і ФК-паузи 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.

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 трьох до п'яти вправ тривалістю не більше 3 хв. В комплекс добирають найпростіші рухи руками, ногами, тулубом. Вони в жодному разі не повинні фізично втомлювати або надміру збуджувати учнів, остання вправа має бути спокійнішою від попередніх.

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 відчувають 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 на зразок “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. Фізкультурна хвилинка

За змістом фізкультурні хвилинки різноманітні, оскільки призначаються для конкретного впливу на ту чи іншу групу м'язів чи систему організму. Пропонуються такі різновидності фізкультурних хвилин:

- фізкультурна хвилинка загального впливу (може використовуватися замість фізкультурної паузи, якщо немає можливості виконувати фізкультурну паузу); перша вправа пов'язана із випрямленням спини і відведенням плечей назад. Друга вправа – нахили чи повороти тулуба, третя – махові рухи;

- фізкультурна хвилинка для поліпшення мозкового кровообігу (включені в комплекс рухи головою здійснюють механічний вплив на стінки шийних кровеносних судин, підвищують їх еластичність). Подразнення вестибулярного апарату, пов'язані з виконанням цих рухів, викликають розширення кровеносних судин головного мозку, а дихальні вправи, особливо дихання через ніс, змінюють їх кровонаповнення. Комплекс вправ посилює мозковий кровообіг, підвищує його інтенсивність, а відповідно, полегшує розумову діяльність людини;

- фізкультурна хвилинка для зняття втоми з плечового поясу і рук (динамічні вправи з чергуванням напруження і розслаблення окремих м'язових груп плечового поясу і рук), поліпшує кровопостачання, знімає напруження;

- фізкультурна хвилинка для зняття втоми з тулуба і ніг (фізичні вправи для м'язів ніг, живота і спини) посилює венозний кровообіг у цих частинах тіла, чим сприяє попередженню розвитку застійних явищ крово- і лімфообігу;

- фізкультурна хвилинка ізометрична (складається із вправ в самоопорі і напруженні окремих м'язових груп), ефективно знімає стан гальмування з нервових центрів і активізує діяльність нервової системи, підвищуючи її працездатність).

Типові ознаки **малих форм занять**, що відрізняють їх від **великих**:

1. Відносно вузька спрямованість діяльності: *тобто*

- вирішуються, як правило окремі конкретні завдання, реалізація яких не забезпечує кардинальних перспективних зрушень у стані учнів (контингенту) типовими є такі завдання:

- помірна тонізація та пришвидшення впрацьовування організму під час переходу від стану спокою до повсякденної діяльності (РГГ, ввідна частина);
- оптимізація оперативної працездатності та профілактика несприятливого впливу виробничої (навчальної) діяльності на організм (виробнича гімн., ФК – пауз, ФК - хвилини);
- підтримання окремих сторін тренуваності, що сприятиме підвищенню ефективності основних занять (домашнє завдання зі шкільного курсу ФВ).

2. Відносно невелика тривалість в часі;

3. Незначна диференційованість структури;

- структура неначе згорнута: підготовча основна та заключна частини практично не виражені (ФК – пауза, - хв; виробнича гімнастика);

4. Відносно невисокий рівень функціональних навантажень.

Методика побудови малих форм занять залежить від низки чинників:

- рівня підготовленості;
- віку;
- зовнішніх факторів (t; ліміт часу ...);
  - найбільше від конкретної спрямованості занять (специфіки вир. діяльності, виду уроку...);
- місця у загальному режимі дня.

*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 чинником, 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:

- враховувати інтереси дітей різного віку, адже участь у них будуть брати учні різних класів;
- доцільним є проведення кількох ігор або спортивних розваг одночасно (це дозволить учням обрати щось найдоступніше і найцікавіше для себе);
- 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 затівати під час перерв масові ігри, а тим більше масові змагання.

На перервах можна проводити: 1) групові рухові ігри; 2) ігрові вправи; 3) змагання на зразок атракціонів; 4) спортивні розваги з використанням інвентарю ігротеки; 5) спортивні розваги та ігри на спеціально обладнаних місцях.

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.

Орієнтовний практичний матеріал рухової перерви:

- *групові рухові ігри;*
- *ігрові вправи;*
- *змагання на зразок атракціонів;*
- *спортивні розваги з використанням інвентарю ігротеки;*
- *спортивні розваги та ігри у спеціально обладнаних місцях.*

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.

### **Спортивна година у групах продовженого дня.**

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.

### 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 – 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:

- завдання заходу;
- керівництво;
- розпорядок дня;
- 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);

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

– *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;

– *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 подяку. І школярам і їх батькам буде приємно почути, що їх працю помітили;

- *підведення підсумків*;
- *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 шиккування 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 шиккуванням 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 організовуються з початком і закінченням навчального року, з нагоди різноманітних свят, пам'ятних дат тощо.

*Програма свята зазвичай включає:*

– *урочисте відкриття і закриття* (парад учасників, підняття і опускання державного прапора і прапора змагань, короткі привітання почесних гостей, урочисте нагородження тощо);

– *спортивно-показову частину* (змагання, показові виступи);

– *масово-розважальну* (ігри, атракціони, конкурси не тільки для учасників, а й для глядачів).

В *положенні* свята переважно зазначається:

– *подія, з нагоди якої проводиться свято;*

– *мета свята;*

– *керівництво підготовкою і проведенням;*

– *час і місце проведення;*

– *порядок відкриття і закриття;*

– *учасники і програма спортивних виступів;*

– *учасники і програма показових виступів;*

– *учасники і програма масово-розважальної частини;*

– *форма заявок на участь у змаганнях;*

– *час проведення наради представників.*

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:

- *характер змагань* (особисті, особисто-командні, командні, відбіркові, класифікаційні тощо);
- *вид спорту*;
- *мета і завдання змагань* (визначення переможця, пропаганда виду спорту, відбір на змагання вищого рівня, виконання спортивних розрядів тощо);
- *учасники змагань* (кількість, вік, стать, рівень підготовленості тощо);
- *організація, що проводить змагання*;
- *спосіб проведення змагань* (коловий, олімпійський чи вибуванням, змішаний, прямий);
- *місце і терміни проведення*;
- *система оцінки результатів* (за очками, за місцями, за таблицею оцінки, за сумою часу тощо);
- *програма змагань* (із зазначенням дня і часу початку кожного виду змагань);
- *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.

### ПОЗАШКІЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

#### **Ранкова гігієнічна гімнастика.**

Основне призначення – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку до повсякденної діяльності.

- активізація функцій організму;
- подолання інерції спокою;
- піднесення емоційного стану.

Паралельно можна вирішувати такі завдання:

- формування і збереження правильної постави;
- розвиток гнучкості координаційних здібностей.

Проте!!! РГГ не повинна викликати втому.

#### **Схема**

- 1) вправи, що “випрямляють” тіло (потягування, ще у ліжку ...);
- 2) вправи що нефорсовано активізують кровообіг (повільні нахили, повороти голови (тулуба), напівприсіди ...);
- 3) поступове збільшення амплітуди і темпу під час виконання нахилів, поворотів, обертів тулуба із супутніми рухами руками і ногами;
- 4) вправи з вираженими м’язовими зусиллями – неграничними - (...);
- 5) вправи на розтягування: пружні та махові рухи;
- 6) вправи, що активізують функції кардіо-респіраторної системи у межах аеробного режиму (ЧСС до 140-150 уд/хв);
- 7) вправи, що сприяють зниженню функціональної активності (...).

Тривалість від 5-6 до 15 хвилин.

#### **Самостійні тренувальні заняття.**

Завдання:

1. Підтримання здоров’я, працездатності, оптимальної життєдіяльності.

2. Досягнення тренувального ефекту (молодь та діти займаються у спортивних секціях – індивідуальні домашні програми).

**Заняття ф.в. у межах розширення активного відпочинку.**

Завдання – підтримання нормального фізичного стану, працездатності, гарного настрою. Для розширення активного відпочинку рекомендується проводити: “Рухова перерва”; “Дні здоров’я”; туристичні походи.