

Ім'я користувача:
Житомирський економіко-гуманітарний інститут

ID перевірки:
1016276200

Дата перевірки:
23.05.2024 13:07:35 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
24.05.2024 08:25:36 EEST

ID користувача:
100011285

Назва документа: Кесельман_Фізичні вправи та ігри школярів у побуті

Кількість сторінок: 32 Кількість слів: 7589 Кількість символів: 58567 Розмір файлу: 68.59 KB ID файлу: 1016067517

8.63% Схожість

Найбільша схожість: 5.49% з Інтернет-джерелом (<https://ed.poippo.pl.ua/bitstream/022518134/998/1/%d0%9c%d0%b8%..>)

8.63% Джерела з Інтернету

176

Сторінка 34

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

ВСТУП

Сучасний ритм життя істотно змінив характер роботи і спосіб життя людини. Недостатня рухова активність у дітей в даний час є серйозною проблемою, так як призводить до зниження розумових і фізичних здібностей. Як відомо, більшість школярів виконують фізичні вправи тільки на уроках фізкультури, що негативно позначається на їхньому здоров'ї.

Саме тому проблема оптимізації процесу фізичного виховання школярів вимагає постійного вдосконалення. Для цього рекомендується використовувати різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи в звичайний і Позакласний час для навчання дітей, які потребують щоденних фізичних вправах.

Різні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі визначаються бажанням учня підвищити фізичну активність. Однак ви повинні знати, що кожна форма занять вирішує як загальні, так і специфічні завдання. Зокрема, в спортивній секції створені найкращі умови як для оздоровчих тренувань, так і для активного відпочинку – фізкультхвилинки, ігри на відпочинку. У зв'язку з цим необхідно розвивати і використовувати всі форми фізкультурно-оздоровчої роботи в школах.

Метою є аналіз основних форм і методів проведення фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами в режимі навчального дня.

Об'єкт процес і методологія організації масових спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів.

Предмет дослідження: масові спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

У літературі в основному представлені методичні рекомендації щодо проведення певних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в школах.

Таким чином, Г.Богданов підкреслює, що крім загальновизнаних форм (гімнастика на уроках, фізкультхвилинки під час уроків, час здоров'я і рухливі перерви, дні здоров'я і спорту), форми позаурочної діяльності не визначені стосовно до інтересів учнів, а в цілому являють собою Фізичне виховання, спорт і туристичні клуби. Крім того, Волков визначає масову роботу з позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, організовану на основі широкої самостійної діяльності учнів. У дотримуючись загальновизнаної форми.

Ніфак, основним змістом такої роботи є різні фізичні вправи в поєднанні з загартовуванням. Ю. Железняк, В. Кашкаров та І. Кравцевич приділяють значну увагу позакласній спортивній, фізкультурно-оздоровчій роботі, враховуючи один з ключових елементів фізичного виховання в школі, який проводиться в позаурочний час, додають спортивні змагання, свята, конкурси, передбачають форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами в оздоровчих таборах.

Автори зазначають, що викладачі фізичної культури здійснюють безпосереднє організаційне та методичне керівництво позакласними заходами з фізичного виховання, оскільки позакласні заняття з фізичного виховання та оздоровлення засновані на широкій самостійності учнів.

В.Лях, г. Мейксон, Ю. Копилов показують, що основна роль фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі полягає у сприянні розвитку організму при звичайному фізичному вихованні, щепленні та вдосконаленні різних рухових навичок, зміцненні здоров'я та сприянні масовому зарахуванню школярів на заняття фізичною культурою.

Фізична культура і відпочинок Денна робота школи є невід'ємною частиною фізичного виховання школярів і важливим напрямком по впровадженню фізичної культури в освітнє середовище, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я дітей, повинна проводитися з обов'язковим урахуванням стану їх здоров'я, рівень фізичного і розумового розвитку [8].

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ШКОЛІ

1.1. Поняття, завдання та функції масових фізкультурно-оздоровчих заходів

Масові спортивні заходи-це змагальні ігрові заходи, де учасники мають практично рівні можливості для досягнення перемоги в доступних вправах з урахуванням віку, статі та фізичної підготовки. Але для того, щоб такі заходи викликали інтерес у дітей, необхідно відповідати рівню підготовки дітей, їх фізичним можливостям. І це забезпечується ретельним підбором змагальних завдань, тривалістю і інтенсивністю рухових дій, протяжністю дистанції, вибором суперників, близьких за віком і фізичним можливостям (якщо це неможливо, використовується гандикап, перешкода і т.д.). [6].

Великий інтерес у дітей викликають змагання з легкої атлетики, День туризму, футбол, волейбол та інші ігрові види спорту, лижний спорт, біатлон (при існуючих погодних умовах), їзда на велосипеді, ігрові зустрічі зі спортсменами з інших шкіл. Важливо, щоб діти з різним рівнем фізичної підготовки могли брати участь у цих заходах на своєму рівні підготовки та в різних вікових групах. Атмосфера таких змагань характеризується емоціями і позитивним настроєм, участь в подібних заходах сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу і допомагає поліпшити якість життя дітей.

Позитивний вплив масових фізкультурно-спортивних заходів не тільки стимулює фізичне самовдосконалення молоді і сприяє зростанню спортивних досягнень, а й підвищує їх соціальну значимість.:

1. Поширення і популяризація фізичної культури і спорту забезпечується шляхом проведення широкого спектру рекламних заходів, які надають інформацію про хід і суть заходу і забезпечують наочність і оформлення місця проведення заходу.;
2. Пошук та ознайомлення з нестандартними формами організації фізкультурно-оздоровчих заходів;

3. Важливо залучати якомога більше дітей до регулярних занять різними видами фізичної культури і оздоровчим заходам, а також виявляти талановиту молодь для цілеспрямованої діяльності в тому чи іншому виді спорту.;

4. Національно-патріотичне виховання забезпечується використанням традиційних для народу України народних ігор та розваг;

5. Розширенню сфери спілкування дитини, вихованню в душі колективізму, поєднанню особистих інтересів і відповідальності за результати команди сприяє спільна підготовка змагань, участь в команді, присутність глядачів і вболівальників.;

6. Помічник судді, члена редколегії, відповідального за висвітлення і реклама заходу, музичний редактор, дитина в підготовку і проведення масових спортивних заходів, таких як групи підтримки, дозволяє залучити дітей до суспільно-корисної діяльності в області фізичної культури і спорту;

7. Виявлення кращих гравців для комплектування національної збірної освітніх установ;

8. Демонстрація ефективності роботи фізкультурно-оздоровчого персоналу освітніх установ та визначення якості фізкультурно-оздоровчої роботи;

12. Обмін досвідом роботи, демонстрація кращих спортивних досягнень шляхом залучення досвідчених гравців, найсильніших шахісток.

Змістом великої кількості фізкультурно-оздоровчих заходів є не тільки спортивні змагання з перевірки, закріплення і вдосконалення навичок, набутих на заняттях фізкультурою. Вони є відмінним засобом організації цікавого, активного відпочинку.

Широкий спектр завдань, що вирішуються на масових спортивно-оздоровчих заходах, висуває високі вимоги до їх підготовки та проведення, стимулює вдосконалення теоретичного і практичного арсеналу, пошук нових ігрових форматів і методів з використанням новітніх технологій.

Найбільш поширеними масовими фізкультурно-спортивними заходами в сучасних школах є: "Веселі старты", "олімпійські уроки", "Олімпійський тиждень", "початок надії", "Козачі забави", "День спорту", змагання за програмою шкільного спортзалу, сімейні змагання "Тато, мама" я - спортивна сім'я", шкільні спортивні ігри

для випускників і ветеранів, військово-прикладний характер фізкультурних свят і так далі. Подібні заходи є ефективним засобом пропаганди здорового способу життя і дієвим механізмом виховання патріотизму і суспільної свідомості.

Основною метою фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в школах, є впровадження фізичної активності в повсякденне життя дітей. Розвиваючи фізично і вдосконалюючи функціональні здібності, діти повинні знайомитися з козацькими традиціями, народними звичаями, досягненнями українців на Олімпійських іграх і хотіти подвоїти славу своєї Батьківщини своїми результатами і рекордами.

Участь у подібних заходах сприяє більш ефективному вирішенню складних завдань шкільного навчання – підготувати дітей до самостійного життя, роботи, пропагувати необхідність самостійних і систематичних занять фізичною культурою, підтримувати належний рівень фізичної підготовки, здобувати знання, навички та вміння, необхідні для захисту і зміцнення здоров'я. здоров'я протягом усього життя.

Важко переоцінити важливість масштабних спортивних заходів як найбільш ефективного засобу у фізичному вихованні школярів. Використання змагальної діяльності в навчальному процесі сприяє поліпшенню загального емоційного фону колективу і підвищенню активності учнів.

У всіх дітей є природне бажання змагатися, важливо підтримувати його правильним вибором форм, засобів і дозувань і стимулювати прикладом досягнень кращих спортсменів - випускників, ветеранів спорту. Для цього в школі проводяться різні спортивні вечори, турніри і т.д. під час змагань виявляються фізичні та психологічні особливості кожного учня аж до граничної мобілізації функціональних резервів організму, тим самим стимулюючи їх розвиток і самовдосконалення.

Змагальні форми занять є важливою складовою шкільного освітнього процесу. Їх використання допомагає більш ефективно вирішувати виховні завдання. Але суть освітнього процесу розглядає їх не тільки як спосіб досягнення спортивних перемог, але і як засіб спілкування, здорового відпочинку, розваг і створення атмосфери позитивного емоційного настрою.

Під час змагань діти отримують нові яскраві враження, святкують радість перемоги, переживають гіркоту поразки разом з уболівальниками, дізнаються більше

про себе і своїх однолітків. Участь у спортивних змаганнях - відмінний мотиватор для усвідомлення необхідності систематичних фізичних навантажень.

1.2. Види та форми масових фізкультурно-оздоровчих заходів у школі

Одним із способів фізкультурно-оздоровчої роботи є змагання.

Змагання-це заходи, що проводяться організаторами спортивних змагань з метою порівняння досягнень учасників та визначення переможця відповідно до Правил проведення спортивних змагань з видів спорту та затверджених правил проведення цих змагань.

Інтерес дитини до спортивних змагань пояснюється змагальністю, природною потребою в змаганні. Але потужний педагогічний потенціал змагань реалізується тільки в тому випадку, якщо вони стають засобом регулярної фізичної активності шкільної команди.

Конкурси не тільки визначають кращих в тому чи іншому виді діяльності, а й визначають відповідну сферу роботи з дітьми та організації освітнього і тренувального процесів. Це змагання спонукає відстаючих підтягнутися до найвищого рівня і надихає лідерів на нові успіхи.

Варто пам'ятати, що вболівальники і глядачі також є важливими учасниками будь-якого змагання, надаючи додаткові нотки емоцій і азарту, заохочуючи спортсменів до більшої самовіддачі.

Тому необхідно планувати змагання таким чином, щоб уболівальникам було не тільки цікаво спостерігати за спортивними поєдинками, а й хотілося брати активну участь в них наступного разу. А для цього необхідно забезпечити доступ до таких програм, як естетичне оформлення місця проведення змагань (з використанням плакатів, освітлення, спортивних виставок), супровід конкурсів та естафет, музична пауза, робота з групами підтримки, організація змагань для груп підтримки вболівальників, вокальних виконавців, коментаторів, почесні гості, глядачі і т.д. необхідно приділяти значну увагу таким елементам підготовки, як участь.

Спортивні змагання - це взаємодія людей в ігровій формі, в найвищому володінні певними руховими навичками, розвитку певних аспектів свідомості, у виявленні переваги ступеня фізичної підготовки.

Правильно організовані змагання сприяють вирішенню цілого ряду психологічних, освітніх, організаційно-методичних і фізкультурно-оздоровчих завдань. Під час змагань навички, набуті на заняттях з фізичного виховання, інтегруються і удосконалюються, але завдяки атмосфері безпосереднього змагання і протистояння суперників досягається набагато більш яскравий тренувальний ефект. Виховний вплив змагань проявляється і у формуванні морально-вольових якостей спортсменів.

Спортивні змагання-це яскраве та емоційне видовище. Радість від спортивних очок виникає через розвиток високого рівня рухових якостей, сміливих і рішучих дій учасників, участі глядачів, яких приваблюють їх високі досягнення.

Правильно організоване змагання повинно відповідати наступним критеріям з урахуванням педагогічної ефективності:

- Рівень завдання та відповідність учасника тренінгу;
- Безпосередня участь студентів в процесі
- Підведення підсумків і самоаналізу;
- Реклама ;
- Всебічне висвітлення процесів і результатів;
- Моральне і матеріальне заохочення (при існуючих умовах).

Особливе місце в структурі організації фізкультурно-масової роботи в школі займають спортивні свята. Зазвичай це масове спортивно-оздоровчий захід, один з видів активного відпочинку, розвага, зазначене особливим емоційним фоном, в невимушеній, цікавій, ігровий і змагальній формі, що сприяє поширенню рухової активності і здорового способу життя, виховує потребу в регулярних фізичних вправах.

Ігрові естафети, цікаві конкурси, захоплюючі змагання, особлива атмосфера, наповнена приємним спілкуванням і, найголовніше, духом суперництва, прагненням до перемоги, привчають дітей працювати в команді на благо колективу, вчать їх

досягати результатів і цілей, навчають дітей фізичній культурі і спорту. Це прищеплює любов до природи, тим самим позитивно впливаючи на їх фізичний розвиток, на їх здоров'я.

Участь в спортивних і художніх заходах вчить дітей контролювати емоції, володіти собою в різних нестандартних ситуаціях, бути наполегливими в досягненні бажаного результату, правильно сприймати поразку, прищеплює почуття поваги до суперників і відповідальності за колективні результати. Зазвичай програма шкільного спортивного свята складається з естафет, розважальних ігор, спортивних змагань і вікторин.

Звичайно, великим стимулом є заохочувальна нагорода, яка вручається всім учасникам. Це можуть бути спортивні грамоти і дипломи, солодкі подарунки і навіть справжні медалі.

Крім того, подібні заходи показують, що, дозволяючи дітям спілкуватися і допомагати один одному в різних ситуаціях, досвід спілкування в суспільстві дозволяє навіть недружнім дітям знаходити спільну мову, перебуваючи в одній команді.

Традиції відіграють виняткову роль у поширенні певних видів фізичної культури і формуванні їх регіональних особливостей. Проведення подібних заходів у формі спортивних і художніх фестивалів не тільки сприяє поширенню фізичної культури і спорту, а й виконує ряд функцій:

- Обмін досвідом та вшанування ветеранів спорту;
- Виявлення компетентних гравців і підготовка національної збірної до участі в змаганнях;
- Виховання морально-вольових якостей;
- Виховання у дитини прагнення до самовдосконалення на прикладах кращих спортивних досягнень минулих поколінь.

Виходячи з вимог сучасних шкіл, з урахуванням їх можливостей, можуть бути організовані наступні масові фізкультурно-оздоровчі заходи:

1. День спорту, в його програму входять змагання з різних видів спорту (легка атлетика, квадроцикли, крос по пересіченій місцевості, лижні гонки, силове багатоборство і т. д.)

2. Спортивний тиждень з ігрових видів спорту. У програму цих змагань входять турніри між класами молодшої (6-8 класи) і старшої (9-11 класи) вікових груп. На цих змаганнях удосконалюються технічні навички, набувається ігрова практика, виявляються кращі гравці і формується національна збірна. Також до програми спортивного тижня можуть бути включені матчі з командами з інших шкіл, участь у шкільних та районних змаганнях гімназій.

3. Тим часом діти не тільки змагаються, але й набувають нових знань та навичок, розширюючи свій кругозір навколо обраної теми. Це: тиждень туризму, Олімпійський тиждень, тиждень здорового способу життя і т. д. основними формами проведення цих заходів, поряд зі змаганнями, є майстер-класи, зустрічі з відомими спортсменами, вікторини, конкурси і т. д.

4. Військово-патріотичні спортивні змагання для учнів середніх та старших класів, присвячені Дню захисника Вітчизни, дню Збройних Сил України. Такими "веселими козаками", "Привіт, я йду – славний донський козак", "Слава козака в його нащадках" є військово-патріотичні ігри "Хаябуса" (Джура). У програму таких заходів повинні входити не тільки вікторини на знання козацтва, а й елементи військово-прикладної та фізичної підготовки

Історія і традиції, а також питання про сьогодення Збройних Сил України. Зустріч учасників АТО з воїнами - афганцями-важливий освітній момент.

5. Спортивні фестивалі мистецтв і Спартакіади-це найбільші масові фізкультурно-оздоровчі заходи, що проводяться за участю батьків, дітей і почесних гостей, важливий міст, що підтримує місцеві спортивні традиції і об'єднує різні покоління в змагальній діяльності. До таких заходів належать конкурси "початок веселощів", "початок надії", "Спортивна сім'я – Сильна Україна" та інші.

6. Змагання за участю збірної команди школи. Це включає в себе календарні змагання відповідно до таких програм, як товариські зустрічі з командами

державних, районних та обласних гімназій, спортивних асоціацій та інших шкіл, а також зустрічі-матчі з випускниками та ветеранами спорту.

1.3. Принципи організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів та методика їх проведення

Ефективність і результативність фізкультурно-масової роботи в школі визначається не тільки кількістю, а й якістю всіх заходів і належною підготовкою.

Оскільки уроки є основною формою організації освітнього процесу в школі, план повинен виконуватися відповідно до навчальної програми і сприяти інтеграції та вдосконаленню знань, умінь і навичок, набутих на уроці.

Всі можливі форми фізичного виховання, які проводяться в школах, повинні бути об'єднані спільними цілями, при цьому досягаються як загальні, так і конкретні цілі. Тому для ефективного вирішення завдань, які залежать від фізичної культури, необхідно використовувати всі форми і засоби, як в навчальному процесі, так і після уроків.

При організації позакласних занять необхідно створити максимально сприятливі умови, щоб у дітей завжди було бажання до регулярних фізичних навантажень. Тобто позакласні заняття є логічним продовженням уроків фізкультури, на яких діти не тільки зміцнюються фізично, а й збільшують обсяг рухової активності, а також відпрацьовують отримані на уроці знання, навички та вміння.

Правильно організовані і масові спортивні заходи вирішують безліч важливих завдань. Однак кожен захід повинен вирішувати як загальні завдання, так і пріоритетні завдання і реалізовувати всі організаційні зусилля. При плануванні і підготовці потрібно керуватися, перш за все, основними принципами організації подібних заходів:

1. Відповідність завданням організації. Пріоритетні завдання визначають зміст, місце, час і склад учасників заходу.
2. Наявність змагальних вправ. При складанні програми змагань необхідно враховувати вікові, гендерні особливості учасників та рівень фізичної та технічної

підготовки. Виходячи з цього, необхідно підбирати вправи, доступні за складністю, ступеня та інтенсивності навантаження.

3. Безпека учасників, глядачів і суддів. Питанням безпеки варто приділити велику увагу. Перш за все, необхідно ретельно оглянути місце проведення змагань, перевірити надійність кріплень екіпіровки, спортивного інвентарю, бігових доріжок, секторів для метання і стрибків, ігрових майданчиків і наявність медичного персоналу. Перед початком заходу з учасниками необхідно провести інструктаж з техніки безпеки.

4. Видовищність, наочність, естетичність. Слід приділити увагу естетичному оформленню місця проведення змагань, супроводу та організації груп підтримки. Важливо дотримуватися протоколу змагань, який починається з церемонії відкриття і закінчується підняттям прапора кращими спортсменами, правильно складений календар, об'єктивні оцінки, своєчасне Підведення підсумків і нагородження.

Недотримання цих принципів може негативно позначитися на успіху великих спортивних заходів і змагань, знецінити підготовчу роботу організації, привести до небажаних наслідків і поставити під загрозу здоров'я учасників.

Варто враховувати, що при створенні програми комплексних масових фізкультурно-оздоровчих заходів за участю дітей молодшого та середнього віку необхідно спростити завдання. Змагання на свіжому повітрі, естафети та спортивні змагання повинні проводитися за спрощеними правилами.

У категорії підлітків і літніх людей, на етапі придбання навичок змагальної діяльності, освоєння і вдосконалення техніки ігрових вправ, можна організовувати спортивні змагання, в яких відбираються кращі спортсмени, оцінюється функціональний стан, формується національна збірна, виявляються найкращі результати. продемонстрував-і чемпіонат виграний. Для вирішення цих завдань змагання проводяться відповідно до загальних правил.

Основним змістом великих спортивних заходів є змагання.

Найважливішим і найскладнішим завданням підготовки до змагань є підготовка самих учасників. Насамперед необхідно визначити, чи є у дитини протипоказання до навантажень, передбачених під час заходу. Після цього їх слід

забезпечити необхідними теоретичними і тактичними знаннями, технічними навичками і вмінням застосовувати все це в змагальному середовищі. Для цього дітям потрібно створити умови, наближені до змагальних, які можуть бути дещо спрощені або змінені залежно від віку та підготовки учасників. Для цього ефективно застосовувати оцінки, змагання за спрощеними правилами і контрольні матчі.

Для ефективної організації фізкультурно-масової роботи та звітності в кожній школі повинен бути необхідний перелік документів:

1. Річний план фізкультурно-масової та спортивної роботи.;
2. Розклад занять в клубі і спортивної секції;
3. Журнал роботи клубу та спортивної секції;
4. Спортивні правила;
5. Папка з протоколами проведених спортивних змагань;
6. Сценарій спортивного свята.

Підготовка до фізкультурно-оздоровчих заходів починається з планування. Перед початком навчального року складається річний план заходів щодо підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи із зазначенням фізкультурно-спортивних заходів, їх назв, дат і списку керівників організації. Це допомагає підвищити інтерес дітей, як учасників, так і вболівальників, тому важливо, щоб захід був рівномірно розподілений протягом усього навчального року і мав систематичний характер. Зміст річного плану варіюється залежно від традицій навчального закладу, пріоритетних видів спорту та календаря масових спортивних заходів громади.

Таким чином, основні моменти, які необхідно враховувати при плануванні, - це різні змагання з точки зору змісту, але традиційні з точки зору термінів, складу учасників і віку.

Наступним важливим кроком у підготовці до заходу є розробка регламенту. Тут показано:

1. Назва змагання.
2. Терміни проведення.
3. Місце проведення.

4. Мета даного конкурсу.
5. Програма і розпорядок дня.
6. Склад учасників.
7. Система нарахування балів (для визначення переможця).
8. Форма нагородження (Додаток 2).

Відповідно до принципу визначення переможця визначається характер змагань: індивідуальні, командні або командно - індивідуальні. В індивідуальних змаганнях враховуються індивідуальні результати кожного учасника (час виконання вправи, кількість разів, кількість перемог), а в командних змаганнях враховується сума місць (результатів) всіх членів команди або кількість ігор даного типу.

Перед початком заходу, місце проведення та інвентар повинні бути ретельно перевірені на відповідність правилам безпеки. Вам необхідно подбати про організацію медичного обслуговування.

Змагання на класичному полі проводяться відповідно до дій учасників та суддів, загальних правил, які передбачають дисциплінарні норми та санкції, що застосовуються до спортсменів у разі порушень.

Якщо в програму включений нестандартний вигляд або необхідно спростити правила, це прописано в правилах.

Слід зазначити, що діти дуже чутливі до несправедливих рішень. З іншого боку, через свою недосвідченість, емоції та незнання правил вони можуть неправильно інтерпретувати різні ігрові ситуації і, отже, не погоджуватися з рішенням судді. Тому необхідно дуже серйозно підійти до проблеми відбору кандидатів у спортивні судді та їх помічників. Це повинні бути чесні і авторитетні люди, які добре знають правила і можуть швидко приймати правильні рішення. Під час підготовки суддів можна використовувати форму семінарів, тестів і т. д.

Змагання за шкільною програмою. Такі змагання проводяться для закріплення і вдосконалення рухових навичок, набутих на уроках. При створенні програми викладач підбирає вправи, що сприяють засвоєнню техніки рухових дій, спрямованих на результат (швидкість, кількість разів, влучень), а також прояву фізичних властивостей складні естафети дозволяють поєднувати завдання на

застосування різних рухових дій (біг, стрибки, точність кидка і т.д.)

Теоретичні питання в програмі вікторини є стимулом для кращого засвоєння теоретичного матеріалу.

Щоб відповідати принципам спорту, змагання проводяться як у класі, так і між класами. У збірну класу входять ті, хто показав кращі результати. Важливість командних змагань полягає в тому, що діти вчаться працювати в команді, у них розвивається КОЛЕКТИВНЕ почуття відповідальності.

Діти повинні бути заздалегідь ознайомлені з конкурсною програмою. Змагання в класі можуть проводитися в класі, між уроками, під час тривалих змін або в зручний час після уроків.

Щоб зацікавити якомога більше дітей, змагання в класі можуть проводитися на різних рівнях, щоб кожен учень міг вибрати елементи, відповідні його підготовці (закид м'яча в кошик з короткої дистанції, біг на коротку дистанцію, волейбольна подача з поля і т.д.).

З молодших класів школи дітей потрібно вчити складати програму змагань. Це спонукає їх до самонавчання, до фізичного самовдосконалення, тому що вони бачать, як тренування призводять до поліпшення результатів.

“Починається найцікавіше”. Цінність цієї події полягає в тому, що вона поєднує в собі ігрову та змагальну діяльність. Основний зміст-ігрова естафета з елементами різних видів стрибків, бігу, повзання і спортивних ігор. Елементи новизни в такі змагання привносить використання нестандартного обладнання (мішки, тунелі, лабіринти, відра, бар'єри і т.д.).

При відборі учасників слід приділяти дуже велику увагу. Якщо ви заздалегідь знаєте, що одна з команд молода або слабка за складом, то істотна різниця в здібностях учасників системи гандикапу за рахунок коригування складності завдання, дистанції, габаритів, ваги, обсягу і т.д. може негативно позначитися на емоційному тлі змагань і викликати негативну реакцію. ставлення до подібних заходів і змагальної діяльності в цілому.

Якщо естафета буде проводитися вперше, то усно поясніть демонстрацію виконання завдання (як рухатися, долати перешкоди, трасу, послідовність, перенесення предметів і т.д.), щоб уникнути помилок.

Особлива увага приділяється точності виконання завдання та нарахуванню штрафних балів у разі порушення умов і правил.

Естафета з елементами спортивної гри під час забігу, на етапі оволодіння технікою виконання (закидання м'яча в кошик, попадання по воротах, переміщення м'яча між кеглями і т.д.), пріоритет віддається команді, успішно виконала завдання, і тільки в тому випадку, якщо цей показник дорівнює та команда, яка швидко впоралася з поставленим завданням. Це гарна ідея. Таким чином, діти вчаться знаходити розумний баланс між своїми здібностями і бажанням швидко впоратися із завданням, що в якійсь мірі запобіжить помилкове засвоєння техніки виконання технічної складової.

В результаті команда-переможець визначається за сумою кращих місць у всіх естафетах. На церемонії нагородження правильно відзначити всі команди. Для цього можна призначити окремі номінації (найспритніша, найшвидша, за правильне виконання, волю до перемоги і т.д.).

Під час командних ігор та естафет діти дуже збуджені, тому потрібно вживати заходів, щоб уникнути травм. З цієї причини не рекомендується включати в програму швидкісні сальто, біг по вузьких високих опор, зіскакування зі скакалки на швидкості і інші подібні вправи. Щоб рухова насиченість заходу була розумною, рекомендується чергувати завдання з високою динамікою з інтелектуальними конкурсами або музичними паузами.

Зміст змагання, а також складність завдань визначаються завданнями, які вирішує конкретний захід. Серед пріоритетів-розвиток фізичних якостей, вдосконалення рухових навичок в умовах ігрових вправ, розвиток вміння узгоджувати поведінку з колективом, освітні цілі (тренування почуття колективізму, вміння раціонально мислити і швидко приймати рішення, вміння знаходити найефективніший спосіб виконати завдання, в якому успіх визначається інтелектом).

Виховний ефект забезпечується обов'язковою фіксацією всіх порушень під час виконання завдання і нарахуванням штрафних балів при підведенні підсумків.

Визначальними факторами при підготовці програми заходу є інтереси майбутніх учасників, фізичні та рухові навички, а також логістичні можливості організаторів (матеріальні, спортивні тощо),

Спортивні споруди, фінансування). Також важливо враховувати наявність помічників організаторів (супровід, реклама, ведучий, суддя і т.д.).

При плануванні масового спортивного заходу рекомендується враховувати питання фізичної культури і планування спорту в державному секторі. Це сприяє кращій підготовці національних збірних команд до державних та районних змагань. Також, ,

Систематичне проведення змагань через певний проміжок часу призводить до виникнення певних традицій і спонукає дітей краще готуватися.

При плануванні великої кількості спортивних заходів рекомендується виділити наступні розділи:

1. Комплексні фізкультурно-спортивні заходи ("Олімпійський тиждень", "зародження надії", "Козачі забави", "Тато, мама, я-спортивна сім'я" і т. д.);

2. Спортивні змагання (спартакіада, шкільний спортивний зал, матчева зустріч). Підготовка до масових фізкультурно-оздоровчих заходів - це кропіткий, багатогранний процес, в якому крім вчителів фізкультури беруть участь класні керівники, педагоги-організатори, вчителі музики, хореографи, викладачі "ЗУ", заступник директора з виховної роботи. Викладачі трудового навчання можуть допомогти Вам у виготовленні реквізиту. Для ефективної роботи з організації масових спортивних заходів був створений оргкомітет, який призначив відповідального за певні розділи підготовки, такі як реклама, естетичне та технічне забезпечення.

Для того щоб забезпечити злагоджену роботу оргкомітету, необхідно розробити план підготовки заходу з урахуванням його мети, особливостей передбачуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів. У плані вказується зміст роботи, терміни проведення,

особа, відповідальна за певний етап підготовки, інформація про учасників, судді (журі), задіяному в заході.

План повинен включати наступне:

1. Правила проведення масових спортивних заходів;
2. Сценарій (детальне планування заходу) враховує використання церемонії відкриття, проведення, закриття, нагородження, символіки, національного гімну, супроводу і т. д.
3. Склад суддівської колегії, членів журі та їх інструкції.
4. Підготовка місць проведення змагань, реклама, дизайн з візуальною привабливістю і рекламою, розмітка трас, установка ігрових майданчиків, знаків, огорож і т. д.
5. Підготовка обладнання, виготовлення реквізиту, оформлення сертифікатів, протоколів, придбання призів.
6. Підготовка презентацій, плакатів і виступів ведучих.
7. Організація медичної допомоги.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ШКОЛІ

2.1. Вікові та фізіологічні особливості дітей при виборі засобів для позакласних заходів

Одним з пріоритетних завдань сучасних шкіл є збереження і зміцнення здоров'я учнів, виховання потреби в регулярних фізичних навантаженнях і здоровому способі життя. Для вирішення цієї важливої задачі необхідно використовувати багатий арсенал ефективних форм і методів, в якому особливе місце займає велика кількість спортивних і оздоровчих заходів.

Щоб охопити дітей регулярними руховими навантаженнями, при плануванні всіх змагань необхідно рівномірно розподіляти їх протягом року. При організації необхідно використовувати різні оздоровчі рухові засоби, що сприяють ефективному поєднанню розумової і фізичної активності, емоційному і психологічному відновленню.

При виборі засобів для позакласних занять слід враховувати вікові особливості дитини.

Школярі (1-4 класи) у них досить розвинена серцево-судинна система. Але, незважаючи на свою рухливість, діти швидко втомлюються, а їхня увага нестійка. Тому вправи повинні бути короткими і з перервою на відпочинок.

У цьому віці у дітей широко розвинене образне мислення з предметів, тому робота в естафетах і конкурсах вимагає від дітей асоціюватися з діями і рухами тварин, анімаційних фільмів і казкових персонажів.

Координація рухів ще не досконала, тому виконання завдання не повинно вимагати точності рухів, почуття часу і простору.

Слабо розвинена м'язова система не дозволяє використовувати вправи в активних єдиноборствах з переміщенням ваги. У той же час вправи з короткочасними помірними силовими навантаженнями не протипоказані.

У цьому віці у дітей активно розвиваються навички соціальної поведінки, інтерес до командної поведінки, вміння зайняти своє місце в колективі і підтримувати загальний порядок в колективі. Але, незважаючи на те, що багато хто з

них відповідають за свої вчинки, у них ще недостатньо розвинена здатність до аналізу.

Характерно для середнього шкільного віку (5-6 класи) це підвищення стійкості організму до фізичних навантажень. Покращуються функціональні здібності, рухи стають більш раціональними, а інтенсивність і тривалість рухової поведінки можуть бути збільшені. У цьому віці зміцнюється опорно-руховий апарат і розвивається м'язова система. Формуються і зміцнюються вольові якості, більш чітко проявляються такі якості, як сміливість, незалежність, рішучість і ініціативність. При цьому діти не завжди правильно співвідносять реальну оцінку впевненості і здібностей, самостійності і дисциплінованості, активності і витривалості, сміливості і уваги. Тому необхідно не допускати надмірного хвилювання і напруги.

Підлітковий вік (7-9 класи) характеризується інтенсивним розвитком і перебудовою всього організму. Фізичні вправи відображають особливості цього перехідного періоду, коли хлопчик перетворюється в юнака, а дівчинка - в дівчину.

Інтенсивно розвивається м'язова система, і діти набирають зростання. Серцево-судинна система краще реагує на тривалі фізичні навантаження. Поліпшується адаптація, руху стають більш точними і розумними. Фізіологічна перебудова організму ускладнює діяльність нервової системи, що часто проявляється в порушеннях психологічної рівноваги, погіршенні почуття самооцінки. Тому необхідно проявити строгість і в той же час фактичність і витримку.

Для старшокласників (10-11 класи) спортивні ігри широко використовуються не тільки як вища форма усвідомленої рухової активності, але і як вправи прикладного характеру і всі форми контактної і безконтактної гри.

2.2. Принципи та методика проведення загальношкільних спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів

Позакласні масові спортивні заходи повинні бути тісно пов'язані з матеріалами програми та змістом уроків фізичної культури. Відвідуючи такі заходи, учні

поєднують теорію і практику для вдосконалення рухових навичок, набутих на заняттях.

Крім того, діти знайомляться з новими, часто нестандартними видами рухової активності. Змагання допомагають створити мотивацію до занять тим чи іншим видом спорту.

Широкий спектр засобів, що використовуються під час занять фізичною культурою і оздоровчих заходів, дозволяє практично всім учням брати участь в тренуваннях, навіть тим, хто віднесений до спеціальних медичних груп за станом здоров'я.

Діти з певними обмеженнями можуть брати участь в командних презентаціях, конкурсах малюнків, плакатів і спортивних вікторинах, а також допомагати в оформленні, суддівстві місць проведення змагань і залучатися в якості ведучих і асистентів.

Різні форми, використовувани в масових спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходах, сприяють активній пропаганді рухової активності, вихованню потреби дітей в регулярних і самостійних заняттях фізичною культурою, а також їх залученню в систематичні заняття спортом.

Найважливішою метою, що стоїть перед організацією подібних заходів, є зміцнення здоров'я дитини. Тому при виборі змісту естафет, конкурсів, рухливих і спортивних ігор на свіжому повітрі необхідно враховувати вікові та гендерні особливості учасників і дотримуватися правил техніки безпеки.

При плануванні утримання шкільних спортивно-оздоровчих заходів необхідно враховувати традиції школи, наявність відповідного інвентарю та оснащення, спортивних споруд, погодні умови, участь випускників, батьків і вчителів. Ви можете запросити представників спортивних асоціацій та організацій, відомих спортсменів.

Під час підготовки фізкультурно-оздоровчих заходів та змагань вчителі фізичної культури проводять тренування та репетиції з учасниками, проводять семінари для спортивних суддів, збирають наради з класними керівниками, фізкультурними організаціями та капітанами команд для дотримання спортивних

ритуалів (парадів відкриття, парадних походів тощо) з обговорення та можливої координації спортивних заходів. зміст планованого заходу.

Виносять і піднімають прапор Олімпійських ігор, піднімають національний прапор під Гімн України, нагороджують переможців і т.д.). Загальне керівництво організацією та проведенням заходів покладено на заступника директора з виховної роботи.

Перш за все, значну увагу слід приділити місцю проведення змагань, яке повинно відповідати вимогам безпеки, санітарно-гігієнічним нормам, змістовному естетичному оформленню (банери, плакати, повітряні кулі, елементи освітлення, дитячі малюнки, емблеми тощо). Додайте заходу приємний яскравий колорит.

Дитина, яка не пройшла медичне обстеження або має протипоказання (має спеціальну медичну групу), не може брати участь у спортивних змаганнях.

При проведенні позакласних спортивно-масових заходів обов'язкова присутність лікаря-фахівця з набором необхідних інструментів для надання первинної медичної допомоги.

Правильне і своєчасне планування є основою для успішного проведення заходів в майбутньому. У річному плані необхідно враховувати традиції освітнього закладу, переваги та побажання дитини, програмні матеріали для занять фізкультурою, планування масових спортивних заходів за місцем проживання, учнівської гімназії і т.д. виходячи з цього, визначається дата проведення заходу, його тематика і склад учасників. Шкільні стінгазети, реклама та інтернет-ресурси можуть бути використані для висвітлення підготовки та проведення заходів.

Умови участі в змаганнях і їх програми прописані в правилах, розроблених на основі стандартних положень, які повинні включати наступні розділи:

- Загальні положення;
- Учасники спортивних змагань;
- Умови участі у спортивних змаганнях;
- Програма спортивних змагань;
- Умови для проведення спортивних змагань та визначення переможців;
- Для визнання переможців спортивних змагань;

- Умови фінансування спортивних змагань;
- Подати протест. Для організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів зі студентами, як правило, розробляються сценарії, в яких вказується наступне:

- Послідовність святкових заходів (урочисте шикування, підняття Державного прапора під звуки Державного гімну, парад чемпіонів, запалення олімпійського вогню, виступи почесних гостей, представлення команди);;

- Представлення назви команди-учасниці заходу, капітана і класного керівника;

- Порядок участі команди у змаганнях та проходження етапу естафети;

- Показовий виступ кращих спортсменів школи, художній виступ

Виступи художньої самодіяльності, групи підтримки і т. д.;

- Опис заключної частини заходу (парад закриття, заключна промова представників адміністрації школи, Підведення підсумків заходу, нагородження переможців, призерок тощо);;

Необхідно вибрати назву і девіз команди, підготувати логотип команди і презентацію, а також залучити до підготовки заходу класного керівника, який повинен допомогти дітям у розподілі обов'язків. Також необхідно обговорити можливості та умови, за яких діти з обмеженими можливостями можуть взяти участь у заході.

Також можливо запросити вчителів фізкультури класу, кращих спортсменів школи, об'єднаних в фізкультурний актив, для участі в підготовці та проведенні заходу.

Після належного навчання члени активу можуть надати допомогу у підготовці та оформленні місця проведення, інвентарю та обладнання, реквізиту, проведенні показів та рекламних заходів (плакати, виготовлення афіш, розміщення інформації на шкільному веб-сайті тощо.

Спортивні змагання можуть плануватися і проводитися в рамках спортивного залу всієї школи.

Шкільні спортивно-оздоровчі заходи та спортивні змагання можуть проводитися в наступному форматі:

- Змагання зі спортивних видів спорту між класами;
- Матчеві зустрічі між класами, командами паралельних класів;
- Легкоатлети, лижники, футболісти, баскетболісти та інші. (Персональні проводяться як в командному, так і в індивідуальному заліку);
- Шкільні чемпіонати з видів спорту (проводяться як індивідуальні, так і командні змагання, брати участь можуть учні довколишніх навчальних закладів, наприклад, невеликих шкіл);
- Змагання з туризму;
- Комплексні змагання з народних, рухомих, спортивних ігор, легкої атлетики, біатлону, гімнастики, допризовної підготовки.

2.3. Фізкультурно – оздоровча робота як головний елемент покращення здоров'я учнів

Здоров'я-це, по суті, вище благо, дане людині. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, ми (діти – через незнання, Дорослі – з легковажності) не дарма витрачаємо цей дар, здоров'я легко втратити, а повернути його дуже складно.

На жаль, природа дає здоров'я в одній умові: його потрібно правильно підтримувати, зміцнювати і тренувати. Якщо людина порушує цей стан, природа позбавляє його здоров'я і дарує його комусь іншому в тому ж стані. Збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є найважливішою функцією шкільної освіти.

Одним із пріоритетних напрямків реформування освіти учнів є забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей, охорона та зміцнення здоров'я. Так, вчителі створюють позитивну ауру, культ здоров'я в класі, школі та сім'ї. Сьогодні питання створення освітніх технологій, які не тільки зберігають здоров'я дітей, а й покращують, стає актуальним і практичним.

Причини погіршення здоров'я школярів криються не стільки в несприятливих умовах проживання, скільки в недостатній увазі до створення належних умов для

педагогічного процесу, збереження здоров'я і використання здоров'яформуючих освітніх методик.

У той же час, враховуючи існуючі тенденції погіршення стану здоров'я дітей, фізичного стану здоров'я школярів, поширеності нервово-психічних розладів, наявності проблем соціально-психологічної адаптації дітей та молоді, перед освітніми установами стоїть завдання організації освітніх процесів на основі основу збереження здоров'я, формування здорового способу життя, культури здоров'я, профілактичної освіти, професіоналізму педагогів у формуванні основ виховання дітей та учнів.

Кінцевим результатом спільної виховної діяльності сім'ї та школи є сформований у дитини здоровий спосіб життя, розвинений інтелект і широкий всебічний розвиток, інтелект спілкування, потреби в естетичному сприйнятті навколишнього світу. Принципи і підходи, які повинні працювати на кінцевий результат, впроваджуються в школі, але важливо, щоб життя дитини – її виховання і розвиток – будувалося на єдиній основі в школі і вдома.

Безсумнівно, головне завдання школи-підготувати дитину, підлітка до самостійного життя і дати йому необхідне для цього освіту.

Однією з відповідей на це багато в чому риторичне питання став інтерес вчителя до нових освітніх технологій, що сприяють збереженню здоров'я.

Відповідальність, покладена на школи та вчителів за такі, здавалося б, недоречні здібності - піклуватися про здоров'я учнів - визначається такими причинами.

По-перше, дорослі завжди несуть відповідальність за те, що відбувається з дітьми, які перебувають під їх опікою. Це стосується і здоров'я дитини. Під "наглядом" вчителя саме в школі учень проводить більшу частину свого часу, і це не допомагає зберегти здоров'я, стає проявом непрофесіоналізму.

По-друге, більшість бажаних і небажаних впливів на здоров'я учнів привносяться викладачами в стінах навчальних закладів.

По-третє, сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, тобто лікуванням, а не профілактикою. Завдання школи інша-зберегти і зміцнити здоров'я

учнів. Тому, на думку багатьох вчених, основними особами, які піклуються про здоров'я учнів у школі, є вчителі, вихователі. Для успішного створення середовища, що зберігає здоров'я, необхідно проводити просвітницьку роботу за наступними напрямками:

- Створення оптимальних санітарно-гігієнічних умов;
- Рациональна організація праці та відпочинку;
- Підтримка і зміцнення фізичного, психічного, соціального і психофізіологічного здоров'я;
- Формування усвідомленого ставлення до свого життя і здоров'я;
- Пропаганда здорового способу життя;
- Використання профілактичних, освітніх програм і проектів;
- Налагодження співпраці з відповідними громадськими та державними структурами;

Фізкультурно-оздоровча робота організована на основі широкого спектру самостійних занять школярів.

Підготовка активу фізичного виховання, здатного самостійно впоратися з цим завданням, розвиток його навчальних і організаторських здібностей - це робота не тільки вчителя фізичної культури, а й усього викладацького складу.

Фізкультурно-оздоровча робота в школі з учнями включає в себе:

- Гімнастику для занять;
- Під час занять (фізкультура, перерва на фізкультуру);
- Рухливі заняття (між заняттями, під час перерв);
- Спортивні годинники в GPA;
- День здоров'я;

Гімнастика для занять

Комплекс гімнастики складається з 6-8 вправ і розрахований на 10-15 хвилин.

При їх редагуванні та виконанні слід керуватися наступними методичними положеннями:

- Правильне наведено в такому порядку, щоб задіяти велику кількість груп м'язів;

- Перші вправи повинні надавати тонізуючу дію на весь організм займається і систематизувати їх;
- Комплекс вправ розроблений для занять в приміщенні і на свіжому повітрі з урахуванням погодних і кліматичних умов;
- Гімнастика для занять не повинна викликати перевтоми, але навантаження на організм повинна здійснюватися постійно;
- Рекомендується міняти комплекс вправ через два тижні;
- До виконання і організації гімнастики залучаються старшокласники, які мають досвід і організаторські здібності;
- На початковому етапі вивчення вправ використовуються усні і візуальні методи, а в подальшому тільки усні;
- Комплекс вправ розрахований на 3 вікові групи - молодшу, підліткову та юнацького віку.

Гімнастичні комплекси для занять з підлітками і учнями підліткового віку включають в себе вправи загальнофізичної спрямованості і програми фізичного виховання, взяті зі спеціальної літератури.

Фізична культура

Фізкультхвилинки-це короточасний активний відпочинок, спрямований на підвищення успішності студентів з фізичної культури.

Дуже важливим у цій події був знаменитий учитель К.Д.Іт на це вказував Ушинський. Він сказав, що можна внести свій внесок не тільки в збереження здоров'я дітей, але і в краще засвоєння навчального матеріалу, змушуючи дітей вставати і сідати, повертатися, піднімати і опускати руки, вилазити з-за столу і знову сідати тихо, вміло і невимушено. тихо.

Дійсно, науковими дослідженнями доведено, а на практиці підтверджено, що проведення вправ на загальноосвітніх уроках сприяє збільшенню кількості хороших і відмінних оцінок в 3,2 рази і зниження поганих оцінок в 2 рази.

Фізичне виховання проводиться вчителем, фізіотерапевтом або інструктором у кожному класі. Воно не повинно втомлювати або порушувати дітей, воно повинно

включати від 1 до 3 вправ (на тулуб, ноги, руки, шию), які виконуються сидячи або стоячи за партою.

Заняття фізичною культурою зазвичай проводяться під час кількох уроків праці в шкільній майстерні або під час виконання домашніх завдань, в тому числі в групі продовженого дня. Рекомендується виконувати їх кожні 10-15 хвилин протягом 40-45 хвилин. Вони містять різні вправи та ігри (низької інтенсивності).

Рекомендується зберегти файл з описом вправи і принциповою схемою. Такий файл полегшить вчителям складання комплексу протоколів з фізкультури.

Пропонований комплекс є індикаторним, оскільки умови виконання в кожній школі кожного класу різні. Це пов'язано з кількома факторами:

- Різне обладнання, що використовується учнями (тип парти, відстань між ними) ;
- Зміна ступеня завантаженості учня під час уроку, яке залежить від характеру кожного викладача, різних методичних прийомів, використовуваних під час уроку, і його емоцій;
- Особисте сприйняття навантаження учнем (рівень втоми, який він відчуває під час уроку, власні емоції учня);

Рухлива перерва

Активний відпочинок між уроками не тільки знизить втому, але і створить позитивні емоції, які поліпшать успішність учня - гра на довгих перервах. Як і інші повсякденні заняття, вони мають вікову спрямованість.

Так, у 10-річних дітей використовуються ігри, близькі до спортивних ("М'яч по колу", "картопля", "Фітбол", "Команда по грі в м'яч"), а спільно зі старшокласниками - ігри, що вимагають силових здібностей і координації рухів ("Слоник", "кругової слоник"), "Волейбол по колу з вибуванням", "Хокей на асфальті").

Ви можете грати ("жонглювання футбольним м'ячем", "жонглювання футбольним м'ячем", "жонглювання футбольним м'ячем", "жонглювання футбольним м'ячем", "жонглювання футбольним м'ячем").

У школі проводяться спортивні заходи та ігри на великих перервах.

Спортивна година середнього балу

Спортивні години проводяться в групах продовженого дня на відкритому повітрі з метою зміцнення здоров'я школярів і активного відпочинку. Заняття під час спортивних годин сприяють психічному розслабленню, протидіють розвитку надмірної перевтоми і підвищують розумову працездатність учнів. Спортивні годинник також сприяють формуванню зацікавленого виховання і потреби в самостійних фізичних навантаженнях, вмінню органічно грати в команді однолітків, здійснення нескладних ігор з невеликими групами друзів.

Вихователі організують і проводять спортивні години в групах продовженого дня під загальним методичним керівництвом вчителів фізичної культури.

Спортивні годинник проводяться в невимушеній обстановці і в ігровій формі. Однак заняття чітко організовані.

Після формування учню повідомляється про виконання завдання і проводиться розминка. Розминка може проводитися у формі естафет і рухливих ігор, таких як ходьба, біг, подолання перешкод, танці і руху під водою. Тривалість розминки становить 10-12 хвилин. Потім, протягом усього уроку, 60 хвилин. Приблизно 25-30 хвилин.

На роботу відводиться 15-20 хвилин під керівництвом викладача (інструктора). - Для самостійної роботи тривалістю 5-8 хвилин. - І, нарешті, у формі ігор низької інтенсивності.

Першість групи і змагання між ними проводяться 1 раз в тиждень. Діти, як правило, змагаються у виконанні базових вправ, передбачених програмами фізичного виховання для вікових груп.

Аналогічно, при організації тривалих перерв вчителі фізкультури складають розклад занять для групи, вказуючи місце і час проведення заходу. Час проведення спортивної години бажано збігатися з часом проведення занять секції та спеціальної медичної групи. Місце проведення спортивних годин протягом дня має бути розумно розподілено у зв'язку з часом прийому їжі та відпочинку, а також відпочинку та ігор у 2-му форматі.

На фізкультурних годинних заняттях рекомендується орієнтуватися на об'єднання таких класів: 1-3, 4-6, 7-9. Якщо в певну групу входять діти молодшого або старшого віку, то зміст занять і їх навантаження повинні бути різними. Учні, віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп і тимчасово звільнені від занять після хвороби, займаються індивідуальною роботою вчителів фізичної культури.

Для підтримки педагогів вчителі готують інструкторів з числа старшокласників. Також слід зазначити, що вчителі забезпечують кожен групу обладнанням для занять.

Дуже важливо домогтися тісної співпраці між вчителями фізкультури і вихователями груп продовженого дня в організації спортивних годин. З цією метою створено методичне об'єднання вчителів, яке систематично займається питанням про методи фізичного виховання школярів. Педагоги також в обов'язковому порядку відвідують заняття з фізкультури, визначають рівень здоров'я і фізичної підготовленості школярів, дають їм можливість ознайомитися з навчальними матеріалами конкретного класу, домашнім завданням і ходом підготовки до майбутніх змагань. Далі вчителі фізкультури відвідують заняття з фізкультурно-оздоровчого часу і при необхідності надають методичну допомогу вихователям.

Час здоров'я

Серед усіх форм фізичного виховання організація часу здоров'я займає чільне місце.

Час оздоровлення проводиться щодня після 1-3 уроків, а останні 45 хвилин спеціально звільняються в звичайному режимі через тривалі перерви і скорочення всіх уроків на 5 хвилин. Воно може проводитися в інший час або через день, в залежності від місцевих кліматичних умов, кількості занять, матеріальної бази і шкільних традицій. Але в будь-якому випадку проведення оздоровчого часу має визначатися розкладом занять, вони організуються в основному на свіжому повітрі. Рекомендується поступово вводити " час здоров'я " і створювати для цього необхідні умови.

Бажано, щоб учитель школи був не тільки організатором, а й активним учасником "часу здоров'я".

Організація "часу здоров'я" покладається на класних керівників, яким надають підтримку актив учнів. Організаційну та методичну підтримку надають вчителі фізичної культури, вони навчають класних керівників і консультують їх.

Загальне керівництво оздоровчим часом покладено на директора та його заступника.

Учні займаються спортом. Вчителі можуть займатися разом з учнями або в окремі групи. Проводячи оздоровчий час, вони користуються не тільки власною базою, а й спортивними спорудами, розташованими поблизу (незалежно від приналежності до відомства).

Медичний персонал школи обов'язково повинен чергувати на перервах. Індивідуально найбільш активні учні можуть займатися самостійно (з дозволу вчителя фізкультури). Для ігор часто (особливо в невеликих школах) організують закриті класи (наприклад, 6-й і 7-й класи), дівчатка і хлопчики стоять окремо.

Вирішуючи, як виконувати фізичні навантаження під час оздоровчого періоду, не дублюйте методику уроку. Не повинно бути нестачі в організованості, не повинно бути примусу до виконання певних вправ. Навпаки, всебічне заохочення ініціативи і бажання самостійно вибирати засоби і приймати рішення.

При цьому кожне заняття повинно бути побудовано з дотриманням законів функціонування організму, щоб не завдати шкоди організму. При плануванні кожного заняття рекомендується передбачати поетапний розвиток (перша частина), утримання функцій організму на рівні низької або середньої інтенсивності навантаження (2-я частина є основною) і поетапний вихід зі стану робочий стан (3-я частина - заключна).

Мультимедіа-це матеріал навчальної програми для кожного класу. При цьому перевага віддається вправам і іграм, які найбільш цікаві учням. Наприклад, старшокласникам подобаються народні ігри, баскетбольний м'яч basketball, закидання м'яча в гандбольні ворота, попадання по футбольних воротах, вправи з гантелями та іншими обтяженнями, крос по пересіченій місцевості.

Молодшим школярам-рухливі ігри та розваги (наприклад, взимку вони будують снігові фортеці, сніговиків, кидаються сніжками, катаються з гірок, грають в хокей).

Під час оздоровчих заходів рекомендується проводити змагання між класами. Студенти в основному самі визначають для себе певні види діяльності, готують спортивний інвентар, екіпіровку і місця занять.

ВИСНОВКИ

Сучасне суспільство в Україні, на жаль, фокусується на фізичному вихованні та спорті як на цінності самої по собі, підтримуваної не основними соціальними інститутами нашого суспільства, а менш розвинутою інфраструктурою.

Сьогодні в певних умовах 10-річні діти в Україні позбавлені можливості проводити своє дозвілля в організованих спортивних клубах, секціях і залах. В основі цієї проблеми лежить протиріччя між потребами суспільства і формуванням творчої і всебічно розвинутої особистості, орієнтованої на максимальну реалізацію, а також слабо розвинені форми керівництва для вирішення проблем, пов'язаних з фізичною культурою і спортом, і для задоволення потреб.

У контексті формування всебічно гармонійно розвинутої особистості важливе місце, як відомо, відводиться зміцненню здоров'я учня, яке закладається з дитинства в школі, через яку проходять всі діти, що підлягають обов'язковій загальній освіті. Тому їх здоров'я багато в чому залежить від ефективності оздоровчої роботи в школі. Як відзначають педагоги, фізіологи, лікарі, гігієністи і психологи, останнім часом рухова активність у дітей поступово знижується, а в зв'язку з посиленням навчального процесу підвищується рівень психічної навантаження на нервово-емоційну сферу учнів.

Фізична культура і відпочинок Денна робота школи є невід'ємною частиною фізичного виховання школярів і важливим напрямком по впровадженню фізичної культури в освітнє середовище, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я дітей, повинна проводитися з обов'язковим урахуванням стану їх здоров'я, рівень фізичного і розумового розвитку.

Тільки комплексне використання всіх форм і методів фізичної культури сприяє вирішенню широкого спектру проблем зі здоров'ям і соціальних завдань, з якими стикається система фізичного виховання.

Кожна форма, що сприяє вирішенню загальних завдань, вирішує конкретну задачу. Особливе місце в цьому процесі займає Позашкільна масова фізкультурно-оздоровча робота, спрямована на залучення дітей до систематичних занять різними видами фізичної активності. Тому необхідно створити відповідні умови для занять студентів у спортивних секціях, гуртках та участі у масових спортивних і мистецьких фестивалях та днях здоров'я, різноманітних конкурсах, спортивних заходах.

А розумний, зважений і професійний підхід до організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів сприяє не тільки інтеграції навичок і умінь, набутих на заняттях, підвищенню рухової активності, а й фізичному загартовуванню дитини, поліпшенню психологічного стану, розвитку особистості. вміння працювати в команді і, найголовніше, виховувати потребу в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом.

Це, безсумнівно, позитивно позначається на фізичному і психічному здоров'ї населення всієї країни.

Схожість

Джерела з Інтернету

176

1	https://ed.poippo.pl.ua/bitstream/022518134/998/1/%d0%9c%d0%b8%d0%b3%d1%83%d0%bb%d1%8f.docx	5.49%
2	https://vseosvita.ua/library/fizkulturno-ozdorovca-robota-ak-golovnij-element-pokrasenna-zdorova-ucniv-67454.html	89 джерел 2.02%
3	https://vseosvita.ua/library/organizacia-i-provedenna-fizkulturno-sportivnih-svat-u-zakladah-zagalnoi-serednoi-osviti	10 джерел 0.41%
4	http://eprints.zu.edu.ua/30236/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA2018.PDF	11 джерел 0.38%
5	https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/26-6.pdf	24 джерела 0.34%
6	https://ua-referat.com/?red=65214	0.33%
7	https://ffv.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/12/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%BA...	0.33%
8	https://donschool86.ru/uk/phonetics/zdorovesberegayushchie-tehnologii-na-urokah-fizkultury-v-ssuzah-zdorovesberegayushch...	0.28%
9	https://pntu.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/faculty/humanities-faculty/kaf-fvzsl/docs/materiali-iv-vunpk-frzztrp-20	5 джерел 0.26%
10	https://school4apost.dnepredu.com/uk/site/management.html	3 джерела 0.24%
11	https://naurok.com.ua/metodichni-rekomendaci-po-provedennyu-sportivnih-zahodiv-v-zagalnoosvitniy-shkoli-282509.html	0.18%
12	https://ru.osvita.ua/school/method/upbring/749	8 джерел 0.13%
13	http://urlicey.dp.ua/ua/Poradi_batykam	17 джерел 0.12%
14	http://besof.ru/menedzhment/diplom-strategichne-planuvannya-diyalnosti.html	2 джерела 0.12%
15	http://www.novomyrgorod-school2.kr.sch.in.ua/vihovna_robota/plan_vihovnoi_roboti	0.11%
16	https://kpl.volyn.ua/view-news.php?id=1893	0.11%