

Опис досвіду роботи
Керівника фізичного виховання
Вакій Оксани Михайлівни

Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в ліцеї



Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. КОМПЕТЕНТНІСНИЙ ПІДХІД У НАВЧАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	6
РОЗДІЛ 2. ІНТЕГРОВАНІ УРОКИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	9
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ В ЛІЦЕЇ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	20
3.1. Формування основ патріотичного виховання учнів через організацію позакласної роботи з фізичної культури	20
3.2. Виховання фізичної активності учнів у процесі організації туристичної роботи	22
3.3. Спортивно-масова робота в ліцеї як одна з складових всебічного розвитку учнів	24
3.4. Фізкультурно-спортивна робота в позаурочний час	25
3.5. Результативність участі учнів у міських та обласних змаганнях	27
ВИСНОВКИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	30

ВТУП

*Життя – це спорт і зміцнення
здоров'я,
Це віра у власні сили, натхнення,
оптимізм.
І головне – в серцях дітей любов до
спорту запалити, щоб не згасала ця
любов усе життя.*

Сьогодні головним завданням загальноосвітнього закладу є становлення особистості кожного учня. За роки навчання учні повинні розкриватися як фізично, так і розумово, виховувати у себе інтерес і бажання оволодівати новими знаннями про світ, природу, про себе самого. В комплексі ці знання повинні стати основою для виховання високо свідомої особистості, яка завдяки піклуванню про власне здоров'я і покращення власної фізичної форми зможе захищати національні інтереси держави.

У створеному ж фундаменті загальноосвітньої підготовки навіть за умови поступової диференціації навчання одним із основних предметів на всіх сходинках навчання повинна залишатися фізична культура.

Фізичне благополуччя, висока надійність організму в цілому та окремих його систем, всебічний та гармонічний розвиток при регулярних заняттях фізичними вправами, систематичними тренуваннями – у цьому і полягає комплекс навчально-виховних завдань нашого навчального предмета, щоб незалежно від здібностей і майбутніх професійних інтересів учнів забезпечити рівень їх фізкультурної освіченості, допомогти їм накопичити рушійний досвід, засвоїти режим різноманітних форм занять. Саме це дасть можливість випускати в життя дійсних шанувальників і пропагандистів активного образу життя.

Невгамовний ритм сьогодення, не завжди здоровий спосіб життя, розумове перевантаження, комп'ютеризація, екологічна проблема, невисока культура харчування – все це призводить до того, що в учнів дуже різко падає рівень здоров'я.

Тому головною метою вчителя повинна стати організація збереження та розвитку здоров'я за допомогою фізичної культури вже на початковому етапі, формування усіма методами і засобами свого предмета.

Основними завданнями вчителя фізичної культури є:

- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань;
- підготовка до активної участі в забезпеченні повноцінного тривалого життя в природних, техногенних та соціальних умовах, які постійно змінюються.

Але для того, щоб пробудити, активізувати інтерес до систематичних занять фізичними вправами, в наш час недостатньо традиційного підходу, потрібно шукати щось нове, якісне, цікаве. Вчитель завжди повинен бути в творчому пошуку нових підходів до систематичних занять фізичними вправами. А це, в свою чергу, приведе до зміцнення здоров'я, підвищення рівня роботи функціональних систем організму, поліпшення емоційного стану.

Вчитель XXI століття – це новий учитель, вчитель-новатор, який у своїй роботі застосовує сучасні технології, розробляє та використовує на практиці нетрадиційні методи і підходи, сам щомиті удосконалюється.

Саме на вчителя фізкультури покладається велика відповідальність не тільки за якісне проведення уроків, але й за фізичне виховання в цілому, включаючи всю багатогранність форм і методів виховання.

Особливо ця відповідальність підвищується в умовах відсутності спортивного залу, адже головні завдання, на виконання яких спрямована фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах, учитель вирішує через організацію системної роботи з використанням різноманітних методик і засобів.

Метою даної роботи є систематизація матеріалів щодо організації якісної системи фізичного виховання через оптимальне використання урочних і позаурочних форм на основі компетентнісного підходу.

Дана робота має практичну спрямованість і завдяки розробленому методичному матеріалу дозволяє створити сприятливу атмосферу для якісної фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах відсутності спортивного залу. На прикладах інтегрованих уроків з розділу «Гімнастика і легка атлетика» показана можливість застосування елементів туризму. Представлений досвід організації позаурочної роботи з учнями розкриває можливості використання нестандартних форм.

РОЗДІЛ 1

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У НАВЧАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Нині сучасна школа шукає гнучкі форми організації навчання; урок не може лишатися незмінним, і шляхи його удосконалення дуже різноманітні.

Сучасний урок – це перш за все урок, на якому створюються реальні умови для інтелектуального, соціального, морального ставлення особистості учня, що дозволяє досягти високих результатів за визначеними метою та завданнями.

Крім того, нестандартні за формою, організацією та методикою проведення уроки більше подобаються учням.

Уроки фізичної культури дуже часто називають уроками здоров'я. Це найефективніший спосіб загартування організму учнів, укріплення здоров'я, підвищення працездатності, вироблення вольових і фізичних якостей – всього, що так необхідно сьогодні учням, що якнайкраще сприяє підготовці їх до життя.

Сучасний урок фізичної культури вимагає:

- застосування елементів інноваційних методів навчання;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- використання диференційованого підходу до організації навчально-виховного процесу з урахування індивідуальних особливостей здоров'я і фізичної підготовки учнів. [4, 9]

Тому намагаюсь урок фізичної культури зробити емоційним, викликати інтерес до навчання та знань; з оптимальним темпом; в повному контакті взаємодії вчителя й учнів; в атмосфері доброзичливості й активної творчої праці; використовувати різноманітні види діяльності учнів, оптимально сполучати їх різними методами навчання.

Сучасні стандарти освіти вимагають застосування компетентнісного підходу у навчанні, що передбачає використання навчальних засобів, які б виконували не тільки інформаційну, а й мотиваційну та розвивальну функції.

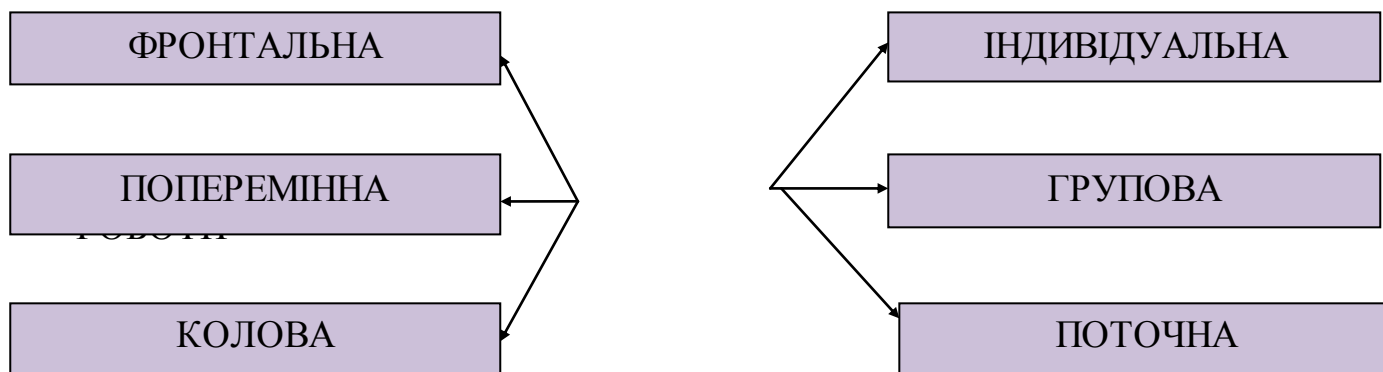
З метою забезпечення мотивації уроки повинні бути різноманітними, насиченими, цікавими, нестандартними формами організації навчання.

Саме через компетентнісний підхід на уроках та у позаурочний час відбувається засвоєння основних умінь і навичок, що дає змогу забезпечити зростання показників фізичного розвитку, рухової підготовленості учнів.

Успішне запровадження компетентнісного підходу у процесі планування уроків фізичної культури здійснюється через різноманітні форми організації роботи з учнями (схема 1).

Схема 1

Сучасні форми організації роботи з учнями



Уроки фізичної культури на тиждень, передбачені навчальним планом, можуть компенсувати лише 15-20% необхідного добового обсягу рухів, чого звичайно недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів. Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота.

В умовах відсутності спортивного залу проведення занять з фізичної культури відбуваються у коридорі школи. Оскільки всі учні мають одержати певну норму фізичного навантаження та оволодіти ключовими і предметними навиками на кожному уроці, потрібні допоміжні форми. У зв'язку з цим зростає необхідність удосконалення змісту фізичного виховання та пошук учителем таких форм і методів організації навчання фізичної культури, які забезпечать формування здорової особистості, яка усвідомлює свою роль у розвитку і захисті держави та її демократичних принципів.

Ефективність реалізації основних завдань спортивно-оздоровчої роботи залежить від виду й типу уроків, які мають певну специфіку. Важливу роль у цьому процесі відводиться інтегрованим урокам (схеми 3,4), які за відсутності спортивного залу проводяться у кімнаті загальної фізичної підготовки, а за умови сприятливої погоди – на спортивному майданчику.

Схема 3

Організація робочих місць на заняттях гімнастикою з туристичним етапом по станціям у І курс

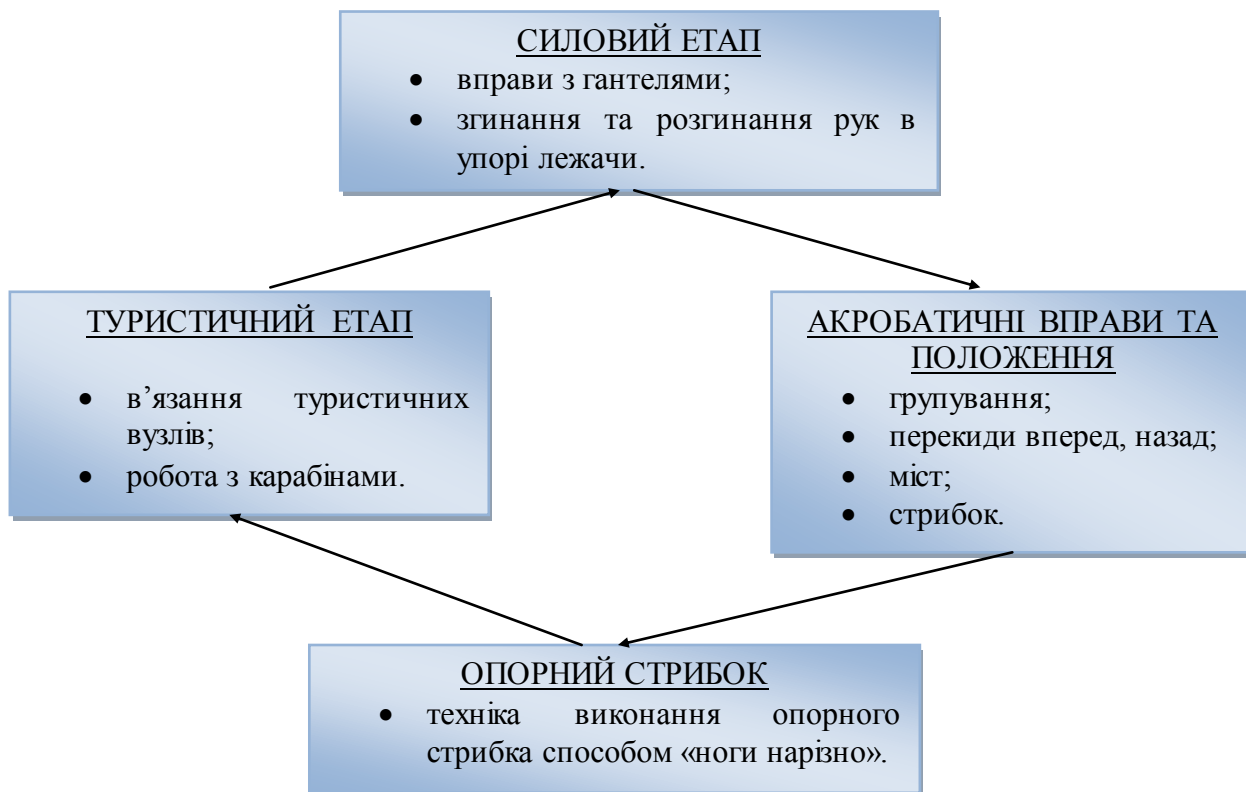


Схема 4

Організація робочих місць на заняттях легкою атлетикою з туристичним етапом по станціям у ІІ курс (спортивний майданчик)



РОЗДІЛ 2

ІНТЕГРОВАНІ УРОКИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Забезпечення основних вимог до сучасного уроку фізичної культури в ПТНЗ, де відсутній спортивний зал, відбувається за рахунок використання нетрадиційних форм і методів, зокрема, проведення інтегрованих уроків.

Ці уроки мають пізнавальний характер, доступні для учнів різного віку і надають можливість підвищити щільність уроку та навчати учнів різноманітнішим елементам туристичної техніки. Організація роботи на станціях дає змогу учням виявити себе у різних випробуваннях.

В основу інтегрованих уроків покладена ідея поєднання традиційних фізичних вправ та елементів туризму, які спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, а в цілому – на формування здоров'я зберігаючої, та соціальної компетентностей учнів (таблиця 1).

Таблиця 1

Поєднання традиційних фізичних вправ з елементами легкої атлетики для розвитку основних фізичних якостей в умовах відсутності спортивного залу.

Модулі	Фізичні вправи	Елементи туризму	Частина уроку	Фізичні якості
Легка атлетика	Крос Біг 800 м	- Орієнтування на місцевості - Біг з перешкодами	Підготовча Основна	Витривалість
	Підтягування	Підйом по похилому схилу за допомогою мотузки Навісна переправа	Основна	Сила
	Метання м'яча 150г у вертикальну ціль	Кидання мотузки різними способами	Підготовча Основна	Сила, спритність, швидкісно-силові
	Біг 30м/ Човниковий біг 4*9м	Туристичні естафети	Підготовча Основна	Спритність, швидкість
	Стрибки з	Купини	Основна	Швидкісно-

	місця у довжину	Стрибки через перешкоди		силові
Гімнастика	Елементи акробатики	Колода Купини Жердини Паралельні мотузки	Підготовча Основна	Рівновага, спритність, координація, сила
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	Підйом Укладання колоди	Підготовча Основна	Сила
	Опорний стрибок через козла	Купини Завал	Основна	Швидкісно-силові

Заняття, що проводяться на спортивному майданчику, дають змогу використовувати вуличні тренажери, а також проходження нестандартного обладнання, що в комплексі з традиційними видами фізичних вправ сприяє не тільки покращенню загальної фізичної форми, а й вихованню морально-вольових якостей учнів. Все це стає основою для подальшої підготовки учнів на уроках «Захист Вітчизни» у старшій школі.

**Методична розробка
плану – конспекту інтегрованого уроку
фізичної культури для учнів II курсу
(модуль «Гімнастика» з елементами туризму)**

Тема: Вправи з акробатики. Розвиток сили і стрибучості. Виконання опорного стрибку. Туристичний етап «Підйом»

Мета: оволодіння технікою та набуття навичок з основних рухових дій.

Завдання уроку:

1. Сприяти розвитку сили і стрибучості (вправи з гантелями, скакалками).
2. Закріпити техніку виконання акробатичних вправ.
3. Виховувати дисциплінованість, сміливість і впевненість у своїх силах та уміннях.
4. Ознайомити з виконанням проходження туристичного етапу «Підйом».

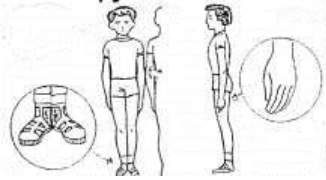
Тип уроку: комбінований

Місце проведення: кімната загальної фізичної підготовки


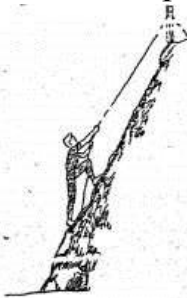

Час проведення: 45 хв.

Спортивний інвентар: гімнастичні мати, скакалки, гантелі, гімнастичні палиці, мотузки, карабіни, прусики.

№ з / п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
---------	-------------	-----------	----------------------------------

Підготовча частина		(12 хв)	
1	Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	1 хв	Перевірити наявність та охайність спортивної форми
2	Правила поведінки і техніки безпеки під час виконання фізичних вправ	30 с	Виконувати вправи по команді вчителя
3	ЧСС за 30 с	30 с	Готовність учнів до уроку
4	Стройові вправи: повороти на місці ліворуч, праворуч, кругом;  перешиккування з шеренги по одному в шеренгу по три	30 с 30 с	Поворот на місці на п'ятці на носках Перешиккування першого і третього номера
5	Різновиди ходьби по коридору: ходьба на носках, руки на пояс, на рахунок 1-4 ходьба на п'ятках, руки за голову, на рахунок 5-8	15 м 15 м	Вправи на формування правильної постави для зміцнення м'язів стопи
6	Біг по коридору		У повільному темпі
7	Біг приставними кроками: 1-4 правим боком, руки на пояс; 5-8 лівим боком, руки за голову	15 м 15м	У середньому темпі 1-4 обличчям до вчителя; 5-8 спиною до вчителя
8	Біг з високим підніманням колін 1-4, закидання гомілок назад 5-8	15 с	Поточним методом
9	Підскоки з високим підніманням колін, з плесканням у долоні, руки в сторони: 1 – оплеск у долоні під правим коліном, 2-В.п 3-4 те ж саме під лівим коліном	30 с	Вправи виконувати енергійно, намагатися тримати спину вертикально
1 1	Комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею на місці		

<p>I В.п-о.с- палиця вниз попереду I – поворот тулуба ліворуч палицю вгору; 2-в.п.; 3-4 – те саме праворуч</p>	6-8раз	Спину тримати рівно. Зберігати рівновагу
 <p>II В.п. – палиця за головою 1- нахил тулуба ліворуч; 2 – в.п.; 3-4 – нахил тулуба праворуч</p>	6-8раз	Голову тримати рівно, ноги разом
		Зберігати рівновагу, голову тримати рівно
<p>III В.п гімнастична палиця вгорі 1 – поворот тулуба ліворуч ногою доторкнутись палки; 2 – в.п, 3-4 – те саме виконувати праворуч</p>	6-8раз	Голову, спину тримати рівно
		
<p>IV В.п. – палиця за спиною на рівні пояса, руки зігнути у ліктьових суглобах 1-випад ліворуч; 2 – в.п; 3-4 – випад праворуч</p>	6-8раз	Зберігати рівновагу
		
<p>V В.п. – палиця за головою 1 – напівприсід руки догори; 2 – В.п.</p>	6-8раз	На рахунок один – стрибок вгору
		
<p>VI В.п.о.с. – палиця вниз попереду. 1 – палиця вгору; 2 – нахил тулуба ліворуч; 3 – нахил тулуба праворуч; 4 – В.п</p>	6-8раз	Руки у ліктьових суглобах не згинати

	<p>лежачи</p>  <p>Завершення виконання та зміна робочих місць за командою вчителя</p> <p>ІІІ станція: Туристичний етап «Підйом»</p> <p>в'язання туристичних вузлів; робота з карабінами</p>  <p>Завершення виконання та зміна робочих місць за командою вчителя</p> <p>ІV станція: Опорний стрибок способом «ноги порізно» розбіг; наскок на міст; поштовх ногами і руками; приземлення.</p>  <p>Завершення виконання та зміна робочих місць за командою вчителя</p>	<p>1хв</p> <p>до 3 хв</p> <p>1хв</p> <p>до 4хв</p> <p>1хв</p>	<p>Виконується вправа на 4 мотузках (довжина кожної 5 метрів)</p> <p>Обов'язково страховка збоку</p> <p>Енергійний Розведення ніг в сторони</p> <p>Точне приземлення</p>
ІІІ Заклучна частина		(5 хв)	
1	Ходьба по колу	За 30 с	Темп повільний
2	Вправи на відновлення дихання В.п – сидячи на матах, руки до	2хв	Використовуються три

	плечей, ноги схресно. Відвести лікті в сторони – назад – вдих. Голову вниз, лікті вперед – видих		гімнастичні мати. Темп повільний
3	Перевірка ЧСС	За 30 с	ЧСС близько за кількістю ударів до початку уроків
4	Підсумок уроку	1 хв	Вказати на недоліки, відзначити кращих
5	Домашнє завдання	1 хв	Вправи з акробатики, на силу
6	Організований вихід із коридору		У колону по одному

**Методична розробка
плану – конспекту інтегрованого уроку
фізичної культури для учнів І курсу
(легка атлетика з туристичним етапом)**

Тема: Вправи на силу. Метання в вертикальну ціль. «Човниковий» біг 4*9 м. Туристичний етап «Купини».

Мета: підвищувати зацікавленість учнів до уроків фізичної культури, розвивати фізичні та морально – вольові якості.

Завдання уроку:

1. Сприяти розвитку сили під час проходження тренажерів та нестандартного обладнання.
2. Закріпити техніку виконання метання у вертикальну ціль.
3. Удосконалювати техніку виконання «човникового» бігу.
4. Розвивати фізичні якості: спритність, швидкість, координацію рухів (туристичний етап, «Купини»).

Тип уроку: комбінований

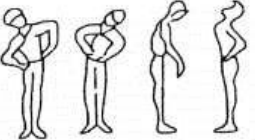



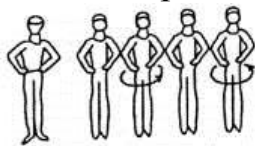
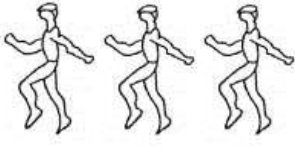
Місце проведення: коридор


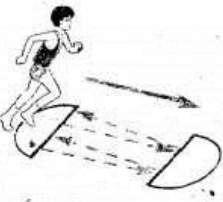


Час проведення: 40 хв.

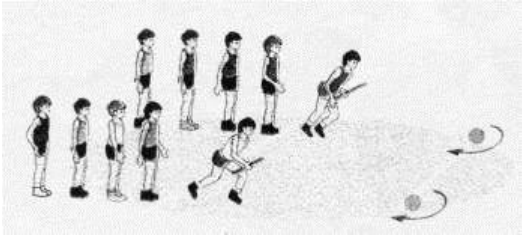
Спортивний інвентар: прапорці, кубики, рулетка, секундомір.

№ з / п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина	(12 хв)	

1	Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку	1 хв	В одну шеренгу по росту. Фронтальний метод
2	Повторення правил з техніки безпеки під час виконання фізичних вправ	30 с	Виконувати вправи тільки за командою вчителя
3	Перевірка ЧСС	1 хв	Норма ЧСС від 60-75 ударів за 1 хв
4	Шикування в одну шеренгу. Виконання стройових команд: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»	1 хв	На рахунок 1,2,3 стежити за правильністю виконання Поточний спосіб
			
5	Ходьба в обхід по майданчику в колону по одному: звичайна; у напівприсіданні; у присіданні; стрибками вперед з положення присідання	15 м 15 м 15 м 15 м	Руки на пояс, прогнутися. Руки на коліна, спина пряма.
6	Біг з ходьбою: біг із закиданням гомілки назад; біг з високим підніманням стегна; біг схресними кроками; біг зі стрибками	20 м 20 м 20 м 20 м	Фронтальний метод
7	Ходьба: прискорена; звичайна.	30 с 30 с	Темп повільний Руки в сторони – вдих, руки вниз – видих.
8	Загальнорозвивальні вправи на місці I В.п.о.с. Ходьба на місці	20 с	Спину тримати рівно
			
	II В.п.о.с. 1 – нахил голови ліворуч; 2 – нахил голови праворуч; 3 – нахил голови вперед; 4 – нахил голови назад.	6-8 раз	Руки на поясі

	 <p>III В.п. – широка стійка ноги нарізно. 1-4 – нахил тулуба праворуч; ліворуч руки угору; 5-8 – те ж саме ліворуч</p>  <p>IV В.п. – руки на пояс 1 – присід на носках; 3-4 - В.п.</p>  <p>V В.п.о.с. 1- мах ногою вліво, руки в сторони; 2 – В.п; 3-4 – те ж саме правою</p>  <p>VI В.п. – руки на пояс. 1-3 – три стрибки на двох ногах; 4 – стрибком поворот на 180, 5-8 – те ж саме в зворотному напрямку</p>  <p>VII В.п.о.с. – Ходьба на місці</p> 	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>20 с</p>	<p>Опорна нога в колінному суглобі не згинаються</p> <p>Голову, спину тримати рівно</p> <p>Ноги в колінних суглобах не згинати</p> <p>Ноги тримати разом</p> <p>Голову, спину тримати рівно</p>
<p>Основна частина</p>		<p>(23 хв)</p>	
<p>1</p>	<p>Шиккування класу в одну шеренгу, поділ на чотири відділення Розведення на робочих місцях</p>	<p>1-2 хв</p>	<p>Оголошення завдань на кожній станції</p>

2	<p>Виконання завдань на станціях</p> <p>I станція: Метання м'яча у вертикальну ціль</p>  <p>Завершення виконання вправ та зміна робочих місць за командою вчителя</p> <p>II станція: «Човниковий» біг 4*9м з перенесенням кубиків в обидві сторони</p>  <p>Завершення виконання вправ та зміна робочих місць за командою вчителя</p> <p>III станція: силовий етап робота на тренажері; проходження нестандартного обладнання</p>  <p>Завершення виконання вправ та зміна робочих місць за командою вчителя</p> <p>IV станція: Проходження туристичного етапу «Купини» повторити багатоскоки</p>  <p>Завершення виконання вправ та зміна робочих місць за командою вчителя</p>	<p>до 3хв</p> <p>30 с</p> <p>до 3хв</p> <p>30 с</p> <p>до 3хв</p> <p>30 с</p> <p>до 3хв</p> <p>30 с</p>	<p>Застосовується коловий метод</p> <p>Метання виконується не тільки рукою, а й усім тілом</p> <p>Перенесення відбувається з квадрата в квадрат</p> <p>«Верблюди», «Рукохід», «Путанка»</p> <p>Дотримуватись інтервалу</p> <p>Під час виконання вправи утримувати рівновагу</p>
3	<p>Ходьба в обхід по майданчику</p>	<p>1 хв</p>	<p>Перешиккування у дві колони</p>

4	<p>Гра «Виклик номерів»</p>  <p>На відстані 3м від лінії старту, паралельно до неї, накреслюється лінія фінішу. Гравці шикуються по порядку номерів у кожній команді. Коли ведучий називає будь-який номер, гравці з кожної команди з відповідними номерами біжать до фінішної лінії</p>	5 хв	Відстань між колонами два метра. Перемагає команда, яка має більшість очок
III Заклучна частина		(5 хв)	
1	<p>Ходьба в обхід по майданчику з виконанням вправ на відновлення дихання:</p> <p>руки догори – вдих; руки вниз – видих; руки на пояс – вдих; руки вниз – видих.</p> <p>Під час виконання вправи на голові лежить кубик</p>	3 хв	Рухатись у повільному темпі, спина, голова прямі
2	Перевірка ЧСС	1 хв	
3	Підведення підсумків уроку	1 хв	Вказати на недоліки, відзначити кращих
4	Організаційний вихід із майданчика		

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ В ЛІЦЕЇ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

3.1. Формування основ патріотичного виховання учнів через організацію позакласної роботи з фізичної культури

Серед ключових компетентностей, які можна формувати і розвивати засобами фізичної культури особливої уваги заслуговує громадянська компетентність, яка базується на усвідомленні відповідальності кожного учня за власне здоров'я як умови зростання і розвитку здорової нації.

Одним з ефективних засобів виховання свідомого громадянина, захисника Вітчизни, є організація позакласної роботи з фізичної культури.

Теоретичні й методичні засади компетентнісного підходу спрямовані на формування в учнів звичок здорового способу життя, творчого оволодіння способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів і форм занять фізичною культурою і спортом.

Позакласна робота з фізичного виховання в ліцеї спрямована на вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

- зміцнення здоров'я;
- загартовування, підвищення працездатності учнів;
- розвиток і корекція фізичних і рухових можливостей учнів;
- удосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь, способів регуляції рухів, застосування їх у різних за складністю умовах;
- формування звичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, мотивів і цілей активної рухової діяльності;
- сприяння засвоєнню необхідного мінімуму знань в галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту;
- виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до праці і захисту Вітчизни.

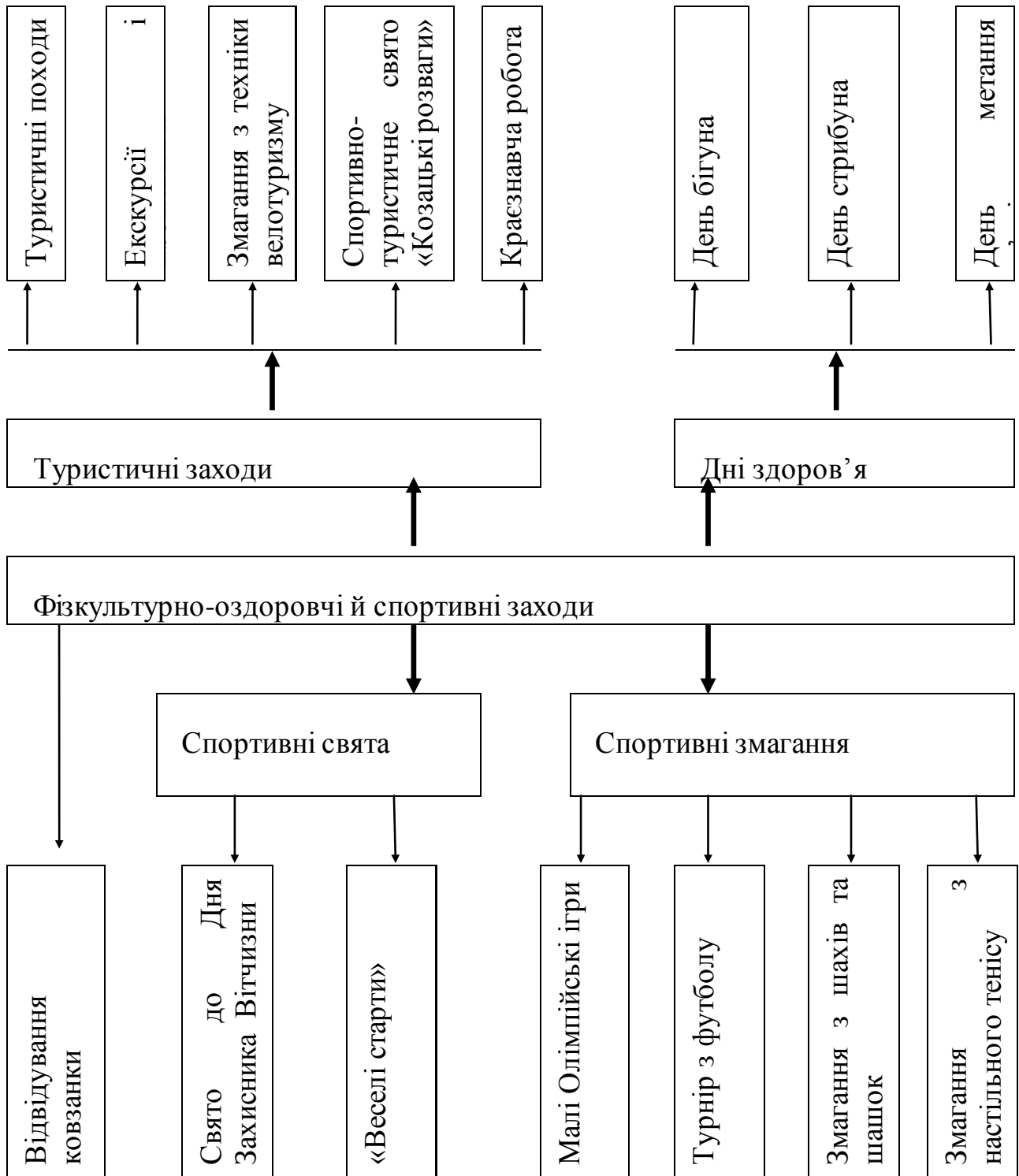
Важливою умовою ефективності позакласної роботи є вибір форм занять фізичними вправами, теоретичний аналіз літератури, педагогічні спостереження. Багаторічний власний досвід роботи дає змогу виділити такі основні форми позакласної роботи:

- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні вправи і рухливі ігри на великих перервах;
- спортивна робота в позаурочний час;
- заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, гуртках з ЗФП;
- загальна фізкультурно-масова робота та спортивні заходи, спортивні свята, спартакіади, спортивні вечори, фізкультурні вікторини;
- туристична робота.

Пошук нових підходів і методів у прищепленні учням бажання до систематичних занять фізичними вправами, що приведе до зміцнення здоров'я, підвищення рівня роботи функціональних систем організму, поліпшення емоційного стану, дозволяє створити дієву систему позакласної роботи з фізичного виховання (схема 5).

Схема 5

Фізкультурно-оздоровчі спортивні заходи в системі позакласної роботи з фізичного виховання



Крім традиційних фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів у процесі залучення учнів до активного заняття різноманітними видами спорту, особливої уваги заслуговує ідея організації ознайомчо-розвивальних спортивних поїздок на ковзанку .

Катання на ковзанах, як вид спорту, раніше входив до змісту шкільної програми з фізичної культури (обов'язковий розділ). Але у зв'язку із значними змінами клімату його вилучили з шкільної програми і учні не мають нагоди вчитися кататися на ковзанах. Проте слід зауважити, що катання на ковзанах не тільки позитивно впливає на зріст, розвиток і зміцнення опорно-рухового апарату, м'язової системи – позитивні емоції, які виникають під час катання, сприятливо впливають на нервову систему, а також допомагають розвивати в учнів такі життєво-важливі рухові якості, як швидкість, спритність, витривалість тощо. З цих причин уже декілька років поспіль з кожною навчальною групою організовуються поїздки на ковзанку де учні вчаться їздити на ковзанах.

Багаторічний досвід організації поїздок на ковзанку дозволяє зробити висновок, що така форма роботи з учнями підвищує зацікавленість учнів до фізичної культури. Подібні заняття не тільки загартовують організм та всебічно розвивають фізичні здібності, але й формують професійно-прикладні уміння та навички для роботи в складних умовах. Це також стимулює до підвищення витривалості підліткового організму в умовах шкідливого впливу оточуючого середовища, розвиває морально-вольові якості учнів.

3.2. Виховання фізичної активності учнів у процесі організації туристичної роботи

Туризм – один з найцікавіших і захоплюючих видів спорту, в якому кожен учень може себе проявити. Дуже часто в туризмі знаходять себе учні, які не мають яскраво виражених спортивних даних і це значно підвищує рівень туризму як фактор фізичного виховання.

- техніки пішохідного туризму;
- техніки вело-туризму;
- орієнтування;
- туристичних навичок.

Учні всіх груп беруть активну участь у походах вихідного дня, де виховується екологічна культура, прищеплюється любов до природи, формується почуття прекрасного. Кожного року наприкінці травня проходить туристично-спортивне свято «Козацькі забави». Учні I-II курсів , їх батьки, працівники ліцею беруть активну участь у цьому заході. Після змагань готується польова каша. Судді оцінюють, у кого вона була найсмачнішою. У кінці свята команда-переможець нагороджується грамотою.

Укріпленню значущої ролі туристичного напряму сприяє робота гуртка від міського центру туризму і краєзнавства «Спортивний туризм», який включає в себе такі розділи:

- спортивне орієнтування;
- туристичні навички;
- техніка вело-туризму;
- техніка пішохідного туризму.

Заняття з орієнтування проводяться у лісі, тренування з техніки вело-туризму і туристичних навичок проходять на базі ДЮСШ, але відсутність спортивного залу вимагає зусиль у пошуках сприятливих умов для проведення тренувань:

Незважаючи на всі недоліки, В ЛПЦЕІ склалася системна робота у напрямку популяризації туризму серед учнів (додатки 2, 3).

У процесі тренувань відбувається формування стійкої мотивації до самостійних занять фізичною культурою і спортом. У кінцевому результаті постійне наполегливе тренування на заняттях гуртка не тільки забезпечує зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості, а й надає учням можливість впевнено почуватися на міських та обласних змаганнях.

Залучення учнів до участі у змаганнях з велосипедного туризму, особливо тих, хто має послаблене здоров'я, дає змогу задовольнити і їх потребу у самовизначенні.

Ще один засіб вирішення проблеми обрання місця для проведення повноцінних тренувань винайшли декілька років тому. Це організація для гуртківців одночасного і відпочинку.

Серед основних завдань, на виконання яких спрямована така форма роботи:

- виховання позитивного ставлення та інтересу до занять фізичною культурою і спортом;
- сприяння зацікавленості дітей фізкультурою у повсякденному житті, загартовуванню їхнього організму із залученням можливих форм рухової активності, сприяння виробленню волі і наполегливості;
- розвиток цінних моральних якостей: сміливості, терпіння, почуття товариства.

Програма починається з облаштування наметового містечка, розбивки бівауку. У цьому етапі кожен гуртківець виконує свою функцію і кожен зацікавлений у тому, щоб правильно і надійно встановити місце перебування всієї групи.

Колективно складається розпорядок дня й графік чергування по табору та по кухні. Кожного ранку організовується зарядка, яку учні проводять самі по черзі.

. При цьому якщо серед дітей є такі, що не вміють або погано вміють плавати, з ними під час купання проводяться заняття з азів плавання, навчання різним видам плавання: кролем, брасом, батерфляєм. (В навчальній програмі з фізичної культури є модуль «Плавання», але під час навчального процесу у школі немає можливості навчити дітей плавати, а під час відпочинку на березі водойми вона з'являється. Може, учні і не навчаться гарно плавати, бо обмаль часу на навчання, але уміння та навички з цього виду спорту отримають).

Після вечері, біля вогнища, проводиться своєрідне відточення майстерності у в'язанні різноманітних туристичних вузлів. Ближче до вечора організовуються змагання: на безпомилкове (бездоганне) встановлення намету та на швидкість розпалювання вогнища одним сірником.

Останні два дні як до обіду, так і після проводяться спортивні змагання з таких видів спорту, як плавання, шашки, шахи, настільний теніс, бадмінтон, футбол, волейбол; також відбувається закріплення туристичних навичок.

В останній, заключний, день відпочинку, проводиться лінійка, на якій всі переможці змагань нагороджуються грамотами. Це офіційний рейтинг.

Ввечері ж, шляхом жеребкування, гуртківці з'ясовують ім'я кращого окремо серед хлопчиків і серед дівчат, які нагороджуються цінними подарунками.

Основна мета такої роботи полягає в тому, щоб цікаво і змістовно організувати дозвілля учнів та на основі інтересів та схильностей кожного поглибити знання з різних видів спорту, поширити та закріпити арсенал рухових умінь та навичок, досягнути більш високого рівня розвитку рухових здібностей, навчити переборювати труднощі, виявляти сміливість, рішучість, наполегливість, дисциплінованість. Крім того, організація подібних виїздів дає можливість згуртуватися учням, відчути себе потрібним, здатним на подолання різних труднощів. Все це є основою життєвої компетентності учнів.

3.4. Спортивно-масова робота в ліцеї як одна з складових всебічного розвитку школярів

Велике значення для розвитку системи фізичного виховання має участь учнів в ліцейній-спартакіаді. На початку року складається календарне планування спортивно-масових заходів на рік згідно з положенням . У кожного заходу є свій термін виконання. Навчальний рік завжди починається із турніру з футболу, у якому беруть участь хлопці I-III курсів. До Дня фізкультурника розробляються окремо заходи на спортивну тематику.

Традицією стало проводити змагання (Козацькі забави) де учні всіх навчальних груп беруть активну участь у змаганнях, як хлопці так і дівчата виборюють право захищати честь ліцею на районному та обласному етапах (додаток 6).

Такі змагання, як турнір «Біла тура», змагання з шашок і настільного тенісу проводяться за коловою схемою, яка дає можливість залучити до змагань якомога більше учнів. Протягом тижня на перервах між уроками та після уроків учасники грають у своїх групах, переможці яких виходять у фінал змагань, а переможці фіналу стають членами збірної команди , що захищатимуть її честь на обласних змаганнях. При цьому до суддівства залучаються учні, які стежать за ходом партій у кожній групі. За наслідками їх спостережень головний суддя – учитель фізичної культури – складає підсумкову таблицю результатів. Крім того, змагання з шашок і шахів – це засіб організації корисного дозвілля і мотивації до здорового способу життя для учнів з різним ступенем фізичного розвитку (додаток 5).

З нетерпінням хлопці чекають заходів до Дня захисника Вітчизни, де вони можуть помірятися силою, кмітливістю, витривалістю тощо.

3.5. Результативність участі учнів у міських та обласних змаганнях

Про дієвість створеної системи роботи свідчать результати.

Щороку збільшується кількість учнів, які відвідують спортивні гуртки і секції (охоплено 45% учнів I-III курсів); популярністю користуються гуртки, з волейболу, футболу, настільного тенісу, (ЗФП) шахи, шашки, що діють на базі ліцею. Крім того, учні ліцею із задоволенням беруть участь у міських та обласних змаганнях, у яких вони можуть виявити уміння та навички, помірятися своїми силами із ровесниками; при цьому участь у цих змаганнях завжди результативна.

Протягом останніх років команда учнів нашої школи впевнено виборює призові місця у обласних змаганнях з фут залу II місце, з наст.тенісу III місце, легкоатлетичний крос I-II-III місця дівчат та хлопців з шахів та шашок тощо (таблиці 2,3).

Значне місце в системі роботи з фізичної культури займає пошук талановитих юнаків та дівчат, розвиток їхньої спортивної обдарованості. Особливо видатні здібності виявив учень ліцею Терновський Василь В'ячеславович учасник збірної команди області фінальних змагань II Всеукраїнської Спартакіади серед учнів професійно-технічних навчальних закладів з легкої атлетики (КМС в бігу на 800 м.

ВИСНОВК

Отже, підтверджується думка про те, що взаємозв'язок урочних і позаурочних форм занять, теоретична і практична розробка основних напрямів, змісту і форм позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями зумовлює формування у підлітків звички до здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, забезпечує компенсацію достатньої рухової активності, формує гармонійно розвинену особистість у цілому.

Найбільш ефективним засобом організації такої роботи є компетентнісний підхід, спрямований на посилення мотиваційної та розвивальної функцій, що дає можливість кожному учневі відчути особисту зацікавленість у систематичних заняттях фізичними вправами, а отже і в зміцненні власного здоров'я.

Фізичні вправи, ігри, спорт, туризм, система загартування, які дають і зберігають здоров'я, повинні на всі роки життя кожної людини залишатися на найвищій сходинці у шкалі його основних життєвих цінностей. У процесі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладах вирішуються завдання зміцнення здоров'я учнів, розвиток їх фізичних здібностей, розширення функціональних можливостей організму, формування рухових навичок, виховання їх моральності та волевих якостей, патріотизму, колективізму, сміливості, рішучості, впертості і цілеспрямованості.

Першочергова роль у цьому процесі відводиться учителю фізичної культури, адже він, завдяки власним знанням і творчості має навчити дітей протистояти несприятливим умовам оточуючого середовища і допомогти повірити у власні сили. Правильно організована робота забезпечує і високий рівень результативності участі учнів у змаганнях різного рівня. Отже, заняття спортом та фізкультурою з учнями можуть бути дуже різноманітними, головне - їх послідовність, систематичність та вірна організація. При хорошій підготовці до походу та правильній його організації учні не тільки отримають неабияке задоволення, позитивний емоційний настрій, відкриють для себе багато нового та цікавого, пізнаючи світ, але й суттєво зміцнять своє фізичне та психічне здоров'я.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати й фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах

Оздоровча і корекційна функції підвищення рухової активності учнів в урочній та позакласній діяльності спрямовані на зміцнення здоров'я, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків. Підвищення рухової активності забезпечує оптимальний розвиток властивих людині фізичних якостей та на їх основі вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. До найважливіших факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму.

Реалізація власного досвіду спрямована на творчу співпрацю колективу вчителів, батьків та учнів школи, формування освітнього простору «дитина батьки вчителі соціум». Результатом є реальні досягнення учнів спорті, підвищення рівня навчальних досягнень учнів та їхнього фізичного розвитку, бажання випускників пов'язати своє майбутнє з фізичною культурою та спортом. На мій погляд, саме оздоровча спрямованість фізичного виховання у поєднанні з інноваційними освітніми технологіями дозволить досягти очікуваного результату: сформувати гармонійно розвинену, конкурентоспроможну особистість, здатну до самореалізації.

А це означає, що всі зусилля спрямовані на благородну справу, заради якої варто жити. Завдання вчителя полягає в тому, щоб створити на уроках умови, за яких кожен учень знайшов би своє, особисто йому необхідне.

Отже, вчитель завжди повинен залишатись учнем. І чим більше в учителіві учня, тим вищий його професіоналізм.

В. Сухомлинський вважав педагогічне доцільні стосунки одним із найголовніших напрямків роботи школи. Він пояснював, що мудрість влади людини над людиною, а тим паче дорослої людини над дитиною — це майстерність, глибоке сердечне проникнення у світ дитячих думок і почуттів. Він переконливо довів, що характер відносин педагогів і дітей залежить від професіоналізму вчителя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жукотинський К.К. Наукові основи формування фізичної культури учнів у позашкільному навчальному закладі // Освіта і управління. – 2006. - № 3-4. – Т. 9. – С. 129-137.
2. Качашкін В.М. Методика фізичного виховання. – М.: Просвещение, 1980. – 307с.
3. Матвеев А.П. Теорія і методика фізичної культури. – М.: Культура і спорт, 1991. – 543с.
4. Поради вчителю фізичної культури / Кривенцова О.М., Божко С.А.; за ред. Л.Д.Покроєвої. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2012. – 80с.
5. Тюхлова И.Н. Формирование здорового образа жизни // Спортивная панорама. – 2000. - №1 – С.6-7.
6. Шиян Богдан. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль, 2003.
7. Шлемин А.М. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – Москва: «Просвещение», 1988.

