

Курсова робота

Тема: **“Організація і форми проведення позакласних заходів з використанням рухливих ігор у школі”**

Зміст

1. Вступ.....	3
2. Завдання позакласної роботи з фізичного виховання школярів.....	5
3. Теоретичні аспекти обґрунтування рухового режиму дітей молодшого шкільного віку.....	7
4. Планування заходів щодо позакласної роботи зі школярами.....	9
5. Вимоги до організації позакласної роботи і керівництво нею.....	10
6. Використання рухливих ігор при організації різних форм позакласної роботи.....	12
7. Особливості організації і проведення групових занять з використанням рухливих ігор.....	12
8. Організація роботи в кружках фізичної культури і секціях загальної фізичної підготовки.....	12
9. Організація роботи в шкільних спортивних секціях.....	14
10. Особливості організації і проведення масових фізкультурних заходів зі школярами.....	19
11. Організація туристських походів.....	19
12. Організація і проведення не кваліфікаційних змагань зі школярами.....	21
13. Організація і проведення шкільних свят фізичної культури.....	24
14. Висновки.....	27
15. Література.....	28

Вступ

Науково-технічний прогрес значно змінив характер роботи і спосіб життя сучасної людини. Автоматизація виробництва, благоустрій побутових послуг, багато інформації привели до різкого скорочення фізичних навантажень і рухової активності в процесі професійної і побутової діяльності людей. Гіподинамія торкнулася і дітей. А це серйозна погроза не тільки їхньому здоров'ю, але і формуванню майбутнього організму. Вона обов'язково обумовлює зниження їх розумової і фізичної працездатності.

На жаль, більшість школярів займаються фізичними вправами тільки на уроках два рази в тиждень. Зрозуміло, що без реально проведених додаткових форм неможливе вирішення задач фізичного виховання школярів. Забезпечити ж масовість заняття учнів у позаурочний час одному учителю фізичної культури дуже важко. Тому для вирішення цієї проблеми в кожній школі необхідно сконцентрувати зусилля всього педагогічного колективу.

Відомо, що фізичне виховання в наших школах здійснюється по сформованій системі, що включає різнобарвні форми: уроки фізичної культури (як основна форма), фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, позакласні і позашкільні форми фізкультурно-оздоровчої роботи, що допомагають загальноосвітній школі в розвитку фізичної культури і спорту.

На жаль, сьогодні тільки в передових школах усі ці форми здійснюються в органічній єдності, доповнюють одна іншу і тим самим дають можливість забезпечити можливість основній масі учнів регулярні заняття фізичною культурою і спортом.

Державою відноситься задача в найближчі роки залучити до регулярних занять фізичною культурою і спортом усіх школярів, незалежно від їхнього століття і фізичної підготовленості. І не просто залучити на період навчання, а вихователь у них усвідомлення необхідності цих занять, щоб вони стали щоденню звичкою кожного на все життя.

Актуальність

Однією з проблем вирішення цієї задачі є, з одного боку, те, що багато вчителів наштовхуються на ряд труднощів (у тому числі й організаційно-методичних); з іншого боку тепер теорія і практика не володіють розробленими методиками сучасного підходу до вирішення в єдності основних задач уроків фізкультури й інших фізкультурно-оздоровчих форм.

Звідси випливає необхідність на підставі наукових досліджень удосконалити існуючі і розробляти нові форми, методи і засоби організації фізкультурно-оздоровчої роботи школярів.

Одним з ефективних засобів, фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами є рухливі ігри.

Задача дослідження – на підставі аналізу літературних джерел, бесід із учителями фізичної культури, вихователями – підібрати, проаналізувати і згрупувати комплекси рухливих ігор, що сприяють підвищенню ефективності проведення позакласних форм фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами.

1. ЗАВДАННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.

При єдиної цільовий направленості позакласна робота відрізняється від навчальної, що проводиться на уроках фізичної культури, слідуючими особливостями:

по-перше, вона організується на добровільних початках, що виявляються в тім, що зміст і форми занять визначаються самої школою з урахуванням конкретних умов роботи, а учнем надається право вибору видів занять;

по-друге, робота будується на основі широкої суспільної активності що займаються, об'єднаних у колектив фізичної культури, при постійному контролі і керівництві їхньою діяльністю з боку адміністрації, членів педагогічного колективу і батьків;

по-третє, педагогічне керівництво в процесі позакласній роботі здобуває в більшій мер консультативно-рекомендаційний характер, що стимулює появу творчої ініціативи учнів.

З урахуванням освітньо-виховних можливостей позакласна робота визнана сприяти рішенню наступних задач:

- Залученню в систематичні заняття фізичними вправами можливо більшої кількості школярів;
- Розширенню можливостей більш якісного засвоєння навчального матеріалу і підвищення успішності по предметі «фізична культура»;
- Формуванню уміння і звички самостійно використовувати засобу фізичного виховання в повсякденній діяльності з метою оздоровлення, попередження розумової перевтоми, власного фізичного удосконалювання і корисного проведення вільного часу;
- Вибору спортивної спеціалізації і досягненню результатів на рівні нормативних вимог спортивної класифікації;

- Виявленню кращих спортсменів і підготовці їх до участі в позашкільних змаганнях за команду школи;
- Підготовці суспільного фізкультурного активу школи.

У такий спосіб позакласна робота сприяє більш повному і якісному рішення основних задач фізичного виховання школярів, сприяє проведенню корисного і здорового дозвілля, задоволенню індивідуальних інтересів у заняттях фізичними вправами, розвиває соціальну активність що займаються.

2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОБҐРУНТУВАННЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

У дитину потреба в рухах виявляється з той же силою, що і бажання їсти, спати, спостерігати, захищатися. Ріст і розвиток його здійснюється в безпосередніх рухах. Тому не можна рятувати дітей радості руху, необхідний дати їм можливість, допомогти зміцнювати своє здоров'я не ліками, а фізичними вправами і природними факторами зовнішнього середовища.

Процес цивілізації, беззастережно, полегшив життя людству, але, з іншого боку, геть жорстоко карає його, рятуючи от руху, причому це стосується не тільки дорослих, але і самих маленьких дітей.

Навчальна діяльність вимагає від дітей (особливо молодшого шкільного віку) великої нервової напруги, тривалого статичного положення під час уроків, перебування серед великої кількості дітей у приміщеннях, що не завжди відповідають вимогам гігієнічних норм.

Уже давно науково доведено, що дефіцит рухів у дітей молодшого шкільного віку є однією з причин порушення постави, погіршення працездатності стопи, появи зайвої ваги і других порушень у фізичному розвитку. Недостатня рухова активність знижує функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем організму дитини, унаслідок чого з'являється неадекватна реакція серця на навантаження, зменшується життєва ємність легень.

Малорухома дитина володіє меншим діапазоном рухових навичок, рівень їхніх фізичних здібностей нижче, вони частіше хворіють. В умовах гіподинамії неможливе рішення задач фізичного виховання.

За даними досліджень (О.С. Куп, 1981-1985), 45- хвилинний урок фізичної культури компенсує в середнім 11%, а максимально (при великій щільності уроку) 40% необхідного добового обсягу рухів. Навіть щоденні уроки фізичної культури не здатні ліквідувати цілком дефіцит рухів. Відомо також, що потреба молодших школярів у русі на 18-22% у добу (Э.К. Извенкова, 1981-1985) задовольняється самостійно, спонтанними рухами. Однак і ці рухи не допомагають компенсувати дефіцит добового обсягу. У дні, коли за розкладом проводяться уроки фізичної культури, дефіцит рухової активності складає в середньому 40%, а в дні, коли немає уроків, геть збільшується до 50-60% природної біологічної потреби молодших школярів у русі.

Фізичне виховання дітей містить у собі раціональний режим роботи і відпочинку.

Найбільш важливим елементом раціонального режиму є розумна побудова рухового режиму, що забезпечується двома уроками; заняттями в спортивних кружках і секціях; прогулянками й іграми на свіжому повітрі; іграми на подовжених змінах і в режимі продовженого дня, щоденною гігієнічною гімнастикою.

Бажано дотримувати наступного рухового режиму дня: ранкова гігієнічна гімнастика.

Після повернення зі школи – обід, а потім 2-3 години провести в іграх на свіжому повітрі. Після такого відпочинку можна сідати за уроки і після кожних 40-45 хвилин робити 8-10 хвилин активного відпочинку. Вони відновлюють працездатність, підвищують інтерес до роботи. Через 1,5 години роботи бажано зробити відпочинок на 20-30 хвилин.

Особливості денних, тижневих і річних коливань працездатності визначають місце і форми фізкультурно-оздоровчої роботи: для молодших школярів ефективна ранкові – гімнастика до занять; на 15-20 хвилині безперервної навчальної діяльності кожного уроку і самопідготовки – фізкультурні хвилини; у перервах – рухливі ігри і спортивні розваги; після чергового уроку – спортивний час; наприкінці навчального дня – активна прогулянка; у понеділок і наприкінці навчального тижня – збільшення обсягу рухів за рахунок організації додаткових самостійних занять у школі і будинку; наприкінці кожної чверті – збільшення обсягу рухової активності за рахунок масових фізкультурно-оздоровчих заходів з учнями молодшого шкільного віку.

3. ПЛАНУВАННЯ ЗАХОДІВ ЩОДО ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ.

У діяльності по фізичному вихованню як і в будь-якій планомірній діяльності, можна умовно виділити три частини:

1. планування;
2. реалізація запланованого;
3. контроль.

Умовність такого обмеження цілком очевидна, оскільки в дійсності всі ці операції не тільки взаємозалежні, але і як би переходять друг у друга. Однак вони не зводяться друг до друга і здійснюються у визначеній послідовності.

У єдності вони являють собою невід'ємні доданки раціональної організації, доцільної побудови процесу фізичного виховання (у визначеній сукупності всіх його форм) і керування його результативністю.

Основним документом планування позакласних заходів є календарний план, що визначає чіткі терміни їхнього проведення, упорядковує роботу шкільного колективу по підготовці заходів, забезпечує цілеспрямованість підготовки в секціях, групах, кружках. План складається радою колективу фізкультури за узгодженням із учителями фізичної культури, організатором позакласної виховної роботи і затверджується директором школи. Геть повинний бути побудований таким чином, щоб забезпечувалася наступність у масштабах заходів, термінах їхнього проведення і вимогах до рівня підготовленості учасників – от заходів у групах і класах до загальшкільних, от некваліфікованих – до кваліфікованих змагань з видів спорту.

Виходячи з вище сказаного впливає, що планування – головна мета керування процесом фізичного виховання школярів у цілому й у кожній його формі – зокрема.

4. ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ І КЕРІВНИЦТВО НЕЮ.

Найбільша ефективність позакласної роботи досягається при дотриманні наступних умов:

1. Тісний зв'язок з навчальною роботою як у плані наступності змісту, так і в організаційно-методичній.
2. Приступність занять і розмаїтість занять і розмаїтість їхніх форм, що забезпечують можливість залучення до них широкого кола школярів.
3. Проведення позакласної роботи з фізичного виховання як складової частини системи всієї позакласної освітньо-виховної роботи школи з дотриманням наступності принципів і методів роботи й опорою на учнівський актив.

4. Використання допомоги батьків і спонсорів, що може виражатися в матеріально-технічному забезпеченні спортивної бази, організації фізкультурних заходів, у керівництві секціями, командами й ін..

5. Чітке керівництво адміністрації і педагогів діяльністю колективу фізичної культури і батьків.

ПЕДАГОГІЧНЕ КЕРІВНИЦТВО ПОЗАКЛАСНОЮ РОБОТОЮ.

Успішність керування залежить від правильності розподілу обов'язків між членами педагогічного колективу, погодженості їхніх дій і, що саме головне, чіткого розуміння суті і кінцевої мети позакласної роботи.

Директор забезпечує єдину спрямованість зусиль працівників школи, для чого передбачає в позашкільному плані питання позакласної роботи з фізичного виховання; вносить за узгодженням із учителем фізичного виховання на обговорення педагогічної ради і батьківського комітету найбільш актуальні питання позакласної фізкультурної роботи; контролює діяльність шкільного колективу фізичної культури.

ОРГАНІЗАТОР ПОЗАКЛАСНОЇ І ПОЗАШКІЛЬНОЇ ВИХОВНОЇ РОБОТИ.

Він координує діяльність вчителів і учнівських громадських організацій по плануванню і проведенню позакласних заходів; надає консультативну допомогу раді колективу фізичної культури; забезпечує участь у роботі колективу фізичної культури класних керівників, членів батьківського комітету.

ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Геть робить допомога членам педагогічного колективу через систему інструктивно-методичних заходів (семінари, інструктаж, показові тренувальні заняття й ін.) і індивідуальних консультацій, керує роботою шкільного колективу фізичної культури по всіх її розділах.

КЛАСНИЙ КЕРІВНИК.

В умовах повсякденного спілкування з учнями має найбільше сприятливі можливості для прилучення кожного до систематичних занять фізичними вправами, участі в позакласних фізкультурних заходах, а також для надання допомоги в здійсненні самоврядування учнів. Геть повинний передбачити в плані виховної роботи проведення масових фізкультурних заходів і участь класу в позашкільних заходах; брати особисту участь в організації і проведенні зі школярами свого класу туристичних походів, прогулянок і т.п.; контролювати виконання доручений колективу фізичної культури; направлять діяльність фізкультурного активу, роблячи допомогу в плануванні, організації роботи й ін.

5. ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЗНИХ ФОРМ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ.

5.1. Особливості організації і проведення групових занять з використанням рухливих ігор.

Неоднорідність контингенту школярів за віком, фізкультурним інтересам, рівню фізичної підготовленості обумовлює доцільність організації позакласних занять у декількох варіантах.

5.1.1. Організація роботи в кружках фізичної культури і секціях загальної фізичної підготовки.

Кружки фізичної культури – основна форма проведення групових занять з учнями молодших класів. Виходячи з умов і кількості бажаючих вибирається один з варіантів організації кружка: для кожного класу окремо, для всіх учнів початкової школи, для

відстаючих в освоєнні програмного матеріалу, окремо для дівчинок і хлопчиків. У середині кружка виділяються навчальні групи по 20-30 чоловік. Заняття проводяться один-два рази в тиждень по 45-60 хвилин.

Задачі:

- а) активізація рухового режиму школярів;
- б) розширення кола спеціальних занять і рухових умінь учнів;
- в) формування інтересу до занять фізичними вправами.

Спрямованість змісту занять повинна забезпечувати різнобічний фізичний розвиток учнів, оволодіння ними «школи рухів», формування правильної постави, поліпшення якості засвоєння матеріалу навчальної програми. У заняття включаються головним чином вправи шкільної програми, але виконувані в ускладнених умовах і переважно в ігровій формі. Наприклад стройові вправи – з обмеженням ліміту часу, обще розвиваючі – сполучення руху різними частинами тіла і т.п. Для розвитку рухових якостей ширше, ніж в уроці, застосовуються ігри й естафети з елементами спортивних змагань. Це зміст доцільний доповнити регулярним проведенням прогулів з іграми на місцевості, катання на кониках і т.п. Шкільна секція загальної фізичної підготовки є однією з форм додаткової роботи з предмета «фізична культура» і перехідною ступінню до спеціалізованих занять спортом. Вона створюється для бажаючих поліпшити свою фізичну підготовленість і визначити інтереси і можливості для спеціалізації в тім чи іншому виді спорту. З прийнятих у секцію формуються навчальні групи по 20-25 чоловік відповідно до віку і підлога, рівнем фізичної підготовленості. Заняття проводяться 2 рази в тиждень по 45-60 хвилин.

Задачі:

- а) Прилучити можливо більша кількість школярів до організованих занять фізичними вправами і сприяти у виборі спортивної спеціалізації.
- б) Поліпшити фізичну підготовленість учнів і на цій основі сприяти успішному виконанню вимог навчальної програми.

Використання засобів носить переважно комплексний характер. Розподіл видів вправ у річному плануванні визначається послідовністю програмного матеріалу обов'язкових уроків.

Перелік ігор, що рекомендуються для проведення в кружках фізичної культури і загальної фізичної підготовки.

Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ: «Швидко по місцях», «У хлопців порядок строгий», «Космонавти», «Совушка», «Хто йде- », «Відгадай чий голосок», «М'яч на підлозі», «Передача м'ячів у колонах», «Група, сумирно!».

Ігри переважно з бігом: «До своїх прапорців», «Ми веселі хлопці», «Гусаки-лебеді», «Два морози», «Порожнє місце», «Команда швидконогих», «Естафета звірів», «Виклик номерів».

Ігри переважно зі стрибками в довжину і висоту: «Стрибучі горобчики», «Зайці в городі», «Лисиця і кури», «Вовк у рові».

Ігри з метанням на тривалість і в мету: «Хто подальше кине», «Влучно в мету».

Народні ігри України, що рекомендуються.

Рухливі ігри зі співом і речовками: «Подоланочка», «Мак», «Сад і горобці», «Горішок», «Перепеличка», «Гусак», «Сірий кіт», «Кіт і миші».

Рухливі ігри для розвитку сили: «Чий батько сильніше», «Перетягання», «Ворони», «Ворота», «Петрушка», «Щука», «Коромисло».

Рухливі ігри для розвитку швидкісно-силових здібностей: «Вовк і кози», «У ріку скок!», «Класики», «Гречко», «Уж», «Хвіст», «У відьми», «Яструб».

Рухливі ігри для розвитку швидкісних здібностей: «У чаклуна», «Шикало», «До мети», «Лиса і заєць», «Двоє – мало, третій зайвий», «Сірий вовк», «Дуб», «Мисливці і зайці».

Рухливі ігри розвитку витривалості: «Рибалки і риби», «Передай другому», «Салка», «Ворони», «Ковбаса».

Рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «Жмурки», «Петро, де ти!», «Море», «Мучень», «Украсти сало».

Рухливі ігри з предметами: «У пурки-ціпка», «Циганка», «Перепелиця», «Пиж», «Свинка», «Олія», «Високий дуб», «Свіча», «Ударив, не вдарив - біжи», «Непосида», «Місяць», «Гусарів», «Коло».

5.1.2 Організація роботи в шкільних спортивних секціях.

Шкільні секції – один з головних засобів організації спортивно-масової роботи в школі. Через них сотні тисяч школярів прилучаються до регулярних занять спортом. У результаті занять у секціях у учнів формується інтерес до спорту, накопичуються знання, формуються уміння і навички, що дозволяють багатьом продовжувати заглиблені заняття в ДЮСШ.

Вся учбово-спортивна робота в секціях будується за окремими видами спорту. Починати регулярні заняття спортом необхідний з учнями 5-6 класів, а по деяких видах спорту – з четверокласниками.

Для організації секції шкільного колективу необхідний провести підготовчу роботу: придбання необхідного спортивного інвентарю; обговорення питань організації секції на раді колективу; забезпечення місць занять; проведення роз'яснювальної роботи серед учнів (бесіди вчителя, усне оголошення в класах, використання шкільної стінгазети, демонстрація кінофільмів на спортивні теми й інше). Після того, як складений список бажаючих, комплектуються навчальні групи. Найкраще комплектувати їх по класах, поєднуючи учнів рівнобіжних класах в одну групу (4-5, 5-6, 7-8, 9-11). Групи з молодших класів можуть бути змішаними з хлопчиків і дівчинок, але краще роздільно.

Після цього проводиться організаційний збір, на якому обирається голова секції, бюро в складі 3-5 чоловік. Складається розклад занять, оформляється необхідна документація (журнали, робочі програми, плани). Староста веде облік відвідування занять.

Бюро секції проводить наступну роботу: організовує систематично заняття команд секції відповідно розкладу; стежить за порядком і дисципліною на заняттях. Рада секції забезпечує підготовку до змагань, проводить виховну роботу з учнями, виховує в них почуття любові до спорту, відповідальності, колективізму і гордості за свою школу.

Поруч з розвитком фізичних здібностей удосконаляться техніка і навички тактичного мислення, виховуються в учнів активність і ініціатива, мужність і свіжість, колективізм і воля до перемоги. Необхідний систематично проводить агітаційну роботу, роботу з залучення школярів у секцію.

До новачків необхідний відноситься особливо уважно. Дуже часто новачок не відчув належної уваги з боку керівництва секції, перестає відвідувати заняття.

У секціях часто спостерігається плинність складу через невміння учнів планувати свій вільний час, перевантаження навчальної роботи, відсутність стійкого інтересу до занять, не цікавого проведення занять, не правильного підходу до учнів з боку учителя фізичної культури, незручного розкладу занять.

Необхідний уважно вивчати причину плинності й у кожному випадку використовувати

конкретні профілактичні міри.

Спортивні секції необхідна комплектувати на початку навчального року. Якщо кількість, що займаються в групі більш 25, то організуються рівнобіжні групи. Розподіляючи на групи, необхідний враховувати, вік і рівень фізичної підготовленості учнів.

За віком учні розподіляються на такі групи

Молодша (хлопчики і дівчинки) 11-12 років

Молодша 13-14 років

Середня (юнаки і дівчинки) 15-16 років

Старша 17-18 років

Навчальні заняття доцільно починати у вересні і продовжувати до червня-липня, погодивши розклад з режимом дня учнів. Заняття проходять 2-3 рази в тиждень.

Тривалість одного заняття проходять для учнів 4-х–5-х класів – 60 хвилин, для 7-х–8-х класів – 90 хв., для 9-11 класів – 120 хв..

При розподілі програмного матеріалу необхідний дотримувати основних принципів періодизації учбово-тренувальної роботи. Наприкінці навчального року врахувати можливості кожного учня займатися тим чи іншому виду спорту, дати індивідуальне завдання з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, пройденого матеріалу, поради відповідну літературу.

На перший погляд може показатися, що роль ігрового методу в спортивних іграх виражено значно слабкіше, тому що самі спортивні ігри дуже емоційні і сприяють вихованню колективу. Думка це помилкове. Сучасна спортивна гра – багатопланова діяльність, у якій на ряді з високою технікою володіння м'ячем потрібно витривалість, сила воли й уміння миттєво аналізувати, сигналізувати, робити висновки і приймати рішення. Без тренування цих компонентів не можна виховати спортсменів високого класу.

Великі фізичні навантаження і багаторазове повторення викликають стомлення і втрату інтересів навіть у самих свідомих і працьовитих. Гри ж активізують увагу що займаються, підвищують емоційний стан, сприятливо впливають на відновлення працездатності.

Рухливі ігри сприяють також рішенням задач фізичної, технічної і тактичної підготовки так, як багато в чому подібні зі спортивними іграми. По цьому дуже важливо для підвищення ефективності учбово-тренувального процесу – цілеспрямоване, із глибоким розумінням конкретних педагогічних задач конкретного періоду (етапу) тренування використання рухливих ігор.

Перелік рухливих ігор, що рекомендуються для рішення різних задач у шкільних секціях по спортивних іграх.

Футбол. Ігри використовувати для спеціальних фізичний підготовки.

Ігри для розвитку витривалості: «У середині полючи», «Два проти двох у куті полючи», «Три проти трьох у штрафній площадці», «Гра з гандикапом», «Відхід з половини площадки».

Ігри для розвитку швидкісних здібностей: «З форою», «Гра в зонах», «Групова стартова гра», «Велика гра з вільним м'ячем», «Естафета з бар'єрами»

Рухливі ігри для розминки:

«Влучення в м'яч ведучого», «Зміна сторін з м'ячем», «М'яч у команді», «М'яч у суперника», «Перехоплення м'яча», «Біг от м'яча», «Усі проти всіх», «Пятнашки з присіданням», «Лову по колу», «Футбол з елементами тенісу», «Зміна місць по колу», «Зміна місць у вулиці», «Біг на зустріч».

Рухливі ігри використовувалися при навчанні техніки гри у футбол.

При навчанні ударом по м'ячі з льоту: «Літаючий м'яч», «Високий м'яч», «Футбольний теніс одиночний», «Футбольний теніс з обмеженням польоту м'яча».

Для навчання ударів внутрішньою частиною стопи: «У трохи комір», «На два полючі», «Через гравця», «Через ворота».

Для навчання середньою частиною підйому: «Удар по воротам», «На одній половині полючі», «На одній половині полючі з «заборонною зоною», «На одній половині полючі з «бічною ударною зоною»».

Для навчання ударів внутрішньою частиною підйому: «На три кола», «З «заборонною» серединою полючі», «На відбивання м'яча».

Для навчання веденню м'яча: «На відкриті ворота», «М'яч через лінію», «Ведення м'яча», «Боротьба за м'яч», «Ведення м'яча через три закриті зони», «Із завоюванням зон», «Ведення м'яча при грі з ударним колом», «Вміле обведення».

Для навчання ударів головою: «Удар головою», «У парах з ударом головою», «Головою з центра полючі», «Теніс головою», «У волейбол головою».

Ігри для навчання вкиданню: «Укидання за лінію воріт», «Укидання на точність», «Перекидання м'яча через суперника», «На два полючі».

Рухливі ігри, використовувалися при навчанні тактики гри у футбол:

Ігри для навчання гри з опікою і виходом на вільне місце: «Гра з номерами», «Гра з капітанами», «Три проти одного», «Чотири проти двох», «Два проти одного», «Три проти двох».

Ігри для навчання виходу на вільне місце для удару по воротам: «Гра в перебуванні позиції для удару по воротам», «На трьох полях».

Гра для навчання периферійному зору: «Гра на трьох воріт», «На трьох воріт, розташованих поруч».

Волейбол.

Ігри, використовувалися при навчанні передачі м'яча: «Свіча», «Передав - вийди», «М'яч партнеру», «Передачі в русі», «Спіраль», «Гонка м'ячів», «Боротьба за м'яч», «Наздожени м'яч», «Через сітку», «Виклики номерів», «Естафета з передачею м'яча», «Карусель», «Обстріл чужого полючі», «Хто точніше».

Ігри, використовувалися для навчання подачі: «Подай і потрап», «Зумій передати і подати», «Снайпери».

5.2 Особливості організації і проведення масових фізкультурних заходів зі школярами.

У школі проводяться для здоров'я, фізкультурно-спортивні свята, туристські походи.

Основна їхня задача – підтримка високої працездатності школярів у плинні навчального року, пропаганда фізичної культури, організація дозвілля школярів, прищеплювання їм правил здорового способу життя.

Крім того, ці заходи сприяють зімкненню шкільного колективу, зміцненню дружби між учнями.

Барвистість зовнішнього оформлення, доступність, відсутність строгої регламентації діяльності учасників, можливості широкого прояву емоцій і індивідуальних здібностей роблять подібні заходи дуже популярними серед школярів різного віку. Ці заходи можуть проводитися одночасно для всієї чи школи для групи класів.

На початку навчального року розробляють і затверджують програму цих заходів, що включаються в загальношкільний план.

5.2.1 Організація туристських походів.

Туристські походи дозволяють вирішувати комплекс оздоровчих і освітньо-виховних задач: виховання фізичних здібностей і загартовування, формування прикладних навичок і знань по організації і проведенню самодіяльних походів, виховання моральні почуття колективізму. Рішення цих задач забезпечується широким використанням природних сил природи й активних способів пересування, необхідністю подолання похідних труднощів і підпорядкування встановленим для учасників правилам, тематичною спрямованістю походів на ознайомлення з природою й історією рідного краю. Одночасно туристські походи є однією з форм організації вільного часу і суспільно корисної діяльності школярів: краєзнавчої, військово-патріотичної, пропагандистської.

Організація туристської роботи в школі доручається один з педагогів, чи батьків представників організації, що шефствує, що мають відповідну підготовку.

У змісті роботи входить підготовка шкільного суспільного активу по туризму (суддів, конструкторів, організаторів роботи в класах і інше); проведення семінарів з керівниками походів і їх помічників; проведення практичних занять з учнями по навчанню прийомом туристської техніки і тактики; проведення туристських змагань, заліків і тренувальних походів, змагань по рухливих іграх на місцевості, що сприяють придбанню навичок орієнтування на місцевості, розвитку спостережливості, увага слуху, вивченню флори і фауни рідного краю.

Пропоновані нами ігри можуть бути використані форми практичних занять під визначеним тим навчального плану. Гри можна включати і в учбово-тренувальні походи. Ігри рекомендуються для школярів 5 класу, а деякі (И.П.У) навіть із третього класу. Підбираються відповідні віку розміри перешкод, довжина і складність дистанції, крутість природних і штучних перешкод. Для устаткування дистанції і проведення цих ігор не потрібно складного і дорогого устаткування.

Перелік пропонованих ігор на місцевості.

1. «Переправи через «Болото» »;
2. «Пройти по колоді»;
3. «Переправа маятником»;
4. «Переправа рюкзака»;
5. «Біг по «лесі»»;
6. «Через «бурелом»»;
7. «Слідопити»;
8. «Водоносність»;
9. «Туристська «Швидка допомога»»;
10. «Невидимки»;
11. «До прапорця»;
12. «Орієнтування по слуху»;
13. «Погоня за лисицями»;
14. «Пошуки зниклої групи»;

5.2.2. Організація і проведення не кваліфікаційних змагань зі школярами.

В загальній освітній школі використання змагальних форм занять підлеглим печеню усього педагогічного процесу, інтересам його якості, рішення загальноосвітніх і виховних задач.

Не кваліфікаційні змагання є органічним продовженням учбово-тренувального процесу і засобом перевірки його якості, виявлення недоліків у плануванні, організації і проведенні. Участь у не кваліфікаційних змаганнях не дає права на присвоєння спортивних розрядів

тому, що:

1. Вони не передбачені спортивною класифікацією.
2. Їхня програма до деякої міри відхиляється от класифікації.
3. При їхньому проведенні допускаються деякі порушення правил змагань.

До таких змагань відносяться всі міні-ігри на площадках нестандартних розмірів, зі скороченням часу, використанням нестандартного інвентарю, зі зміненою кількістю гравців (міна-футбол, міна-волейбол, міна-баскетбол, міна-гандбол, «Веселі старты»). Вони не стільки спосіб досягнення чи перемоги досягнення значного результату, скільки форма емоційного насиченого спілкування, відпочинку і розваги.

Школярі, що беруть участь у змаганнях збагачуються новими враженнями, глибше довідаються себе і своїх товаришів, переживають радість перемог і гіркота поразок. Атмосфера змагань дає можливість осмислити важливість занять фізичними вправами і систематичною підготовкою, і участі в них стимулює систематичним заняттям, активізує спортивно-масовою роботу, сприяє рішенню задач естетичного і патріотичного виховання.

Організація будь-яких змагань повинна сприяти створенню такої обстановки, щоб і глядачі хотіли взяти в них участь разом із друзями. Обов'язковою умовою цього процесу є: барвисте оформлення місць проведення змагань; виступу ветеранів праці і спорту; проведення лотерей, конкурсів, вікторин; демонстрація художніх номерів; змістовне музичне оформлення.

У зв'язку з цим кожне змагання повинне:

- виходити з програми учбово-спортивної роботи класу, а по своєму обсязі і змісту відповідати віку і росту школярів;
- підводити підсумки навчальної роботи за визначений період;
- забезпечити максимальну масовість і колективізм;
- проводиться на підставі завчасно відомого учасника положення і сценарію цих змагань;
- базуватися на навчальному матеріалі по фізичній культурі.

Рухливі ігри в не кваліфікаційних змаганнях використовуються, головним чином, у «Веселих стартах».

Ігрові комплекси, що складаються для даних змагань, включають усілякі по характері гри. Щоб підбір ігор вийшов цікавим необхідний, щоб гри були різноманітними по характері рухів і взаємин. Тому гри умовно групують по вищезгаданих ознаках:

- I. сюжетно-конфліктні ігри припускають, як правило, зіткнення із суперником («Бій півнів», «Тягни в коло», «Перетягання в парах», «Виштовхування з кола», «Перетягання каната», «Боротьба за м'яч», «Боротьба в квадратах»);
- II. гри без вступу учасників у зіткнення із суперником, учасники діють узгоджено між собою, не можуть безпосередньо впливати на зміну ходу гри в іншій чи команді утруднити дію окремих гравців команди суперника («Передача м'ячів у колонах», «Гонка м'ячів по колу», «Пасування волейболістів», «Волейбольне пасування над сіткою», «Набрасывание кілець», «Набрасывание мішечків»);
- III. естафета гри-естафети. У цих іграх дії кожного учасника виробляються в порядку черговості, мають однакову спрямованість, зв'язані з переміщенням по площадці і виконанням визначених заданих. Естафети дуже різноманітні по характері рухових дій (естафети з бігом, стрибками, елементами спортивних ігор, передачею предметів, перенесенням вантажів, узгодженням колективних дій, вправами в рівновазі, комбіновані

естафети, естафети комічного характеру – «Човниковий біг», «Гонки переслідування», «Зоряні естафети», «Зірви стрічку», «Переправа в обручах»; зі стрибками – «Хто подальше стрибне», «Кенгуру», «Кузнечики», «Естафета зі скакалкою», «Крути швидше», «Парна чехарда»; з метанням – «Школа м'яча», «М'яч у стінку», «Швидко по колу», «М'яч у кошику», «Потрап в обруч», «Прудка в мету», «Залпом, пли!», «Точний розрахунок», «Накинись мішечок», «Кеглі»; з елементами спортивних ігор – «М'яч у кільце», «Баскетбольний слалом», «Перехопіть м'яч», «З ніг у ноги», «Футбольний слалом»; з передачею предметів – «Передача м'яча з перебіжками», «Настроювання», «Не упусти м'яч»; з перенесенням вантажу – «Швидко й акуратно», «Транспортування постраждалого»; з узгодженням колективних дій – «Хто швидше», «Зліпка вагонів», «Біг в обручі», «Парні гонки», із вправам у рівновазі – «Хто устоїть», «Подвійний баланс», «Крізь мотузкове кільце»; комбіновані естафети – «Крапка», «Біг з перешкодами», «Естафета з м'ячем», «Естафета з двома м'ячами», «Швидко і спритно», «Швидко і влучно», «З купини на купину», «Переправа з обручами», «Переправа з дошками», «Переправа перешкодами», «Комплексна переправа», «Тунель», «Бабка і мураха», «Грибне полювання»; естафети комічного характеру – «Каракатиця», «Розсипав – збери!», «Смілишай уперед!», «Сіамські близнюки», «Не упусти м'ячик», «Естафета з повітряними шарами»).

Практика показує, що близько 50% ігрового матеріалу комплексів складають естафети; 30-40% гри з одночасною участю граючих. Найменше в комплекси включають двобій ігри-двобої, ігрові вправи.

5.2.3 Організація і проведення шкільних свят фізичної культури.

В даний час, на жаль, недостатньо уваги приділяється розвитку в дітей здібностей до художнього відображення спорту, його гуманістичному осмисленню засобами музики, живопису, кіно, фотографії.

Рідко використовуються українські ігри і національні види спорту. Дуже мало розвиваються такі форми організації занять як не кваліфікаційні змагання (зокрема змагання з рухливих ігор), різні види активного відпочинку, що мають особливо високий соціально-культурний і духовний потенціал.

Школа повинна виховувати і давати дітям можливість реалізувати бажання гармонійно об'єднати розумний спосіб життя з заняттями живописом, поезією, скульптурою, винахідництвом і другими видами творчої діяльності. Утіленню цієї ідеї в життя сприяють шкільні свята фізичної культури, що часто плутають зі спортивними змаганнями. Однак шкільні свята фізичної культури – це комплексний захід, що містить у собі не тільки спортивні (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри), але і фрагменти мистецтва.

Це свято бажано починати церемонією – підняття прапора, вітанням учасників і гостей. До організації цих свят, складанню сценарію, програми, підготовці окремих фрагментів підключаються практично усі вчителі й учні.

Бажано організувати виставку творчих робіт спортивної тематики, оформити місце проведення свята плакатами, дружніми кульками, афішами, підготувати розумні музичний супровід(по можливості силами школярів, співробітників, учителів). Обов'язково радіофікувати місце проведення свята. Бажано організувати конкурси самодіяльних поетів, декламаторів, виставки ручних робіт учнів, спортивної літератури. Бажано залучати до участі у святі батьків, спонсорів, організувати (по можливості) виставку-розпродаж спортивної літератури, форми, атрибутики, солодких напоїв,

мороженого, печива.

Програмою можна передбачити фрагменти для дітей дошкільного віку і дорослих. Наступного дня, після свята, необхідний провести засідання оргкомітету, на якому аналізується проведення свята для того, щоб врахувати недоліки в майбутньому, оформити фотомонтаж.

Народні ігри України, що рекомендуються для проведення на шкільних святах фізичної культури:

Ігри з предметами:

«Ходулі», «Гусарів», «Високий дуб», «Циганка».

Ігри для розвитку сили:

«Чий батько сильніше», «Перетяжка», «Ріпка», «Коромисло».

Рухливі ігри зі співом і приговорками:

«Подоряночка», «Адам і Єва», «Сад і горобці», «Гусак».

Ігри-атракціони, що рекомендуються для проведення на шкільних святах фізичної культури.

Ігри з м'ячем:

«Змусь м'яч стрибати», «М'яч у кільці», «Потрап у м'яч», «Збий відскоком», «Снайпер», «Підбери м'яч», «За двома зайцями», «Хто більше», «Обійди м'яч», «Закидайся в кошик», «Швидше перенеси», «Не зачепи м'яч».

Ігри з використанням гімнастичного ослона:

«Збий булаву», «Не упусти м'яч», «Хто устоїть», «Бій», «Проведи м'яч», «Швидше розвісься».

Ігри з використанням каната:

«Подай сигнал», «Затяжний стрибок», «Перетягни канат», «Швидше перетягни».

Ігри з використанням гімнастичного ціпка:

«Дістань предмет», «Хто сильніше», «Не упусти палку», «Землеміри», «Підними м'яч», «Стрибни через палку».

ВИСНОВКИ

1. Позакласні форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку є органічною складовою частиною всієї системи фізичного виховання і покликані сприяти вирішенню наступних задач:

- залученню до систематичних занять фізичними вправами можливо більшої кількості школярів;
- формуванню звички самостійно використовувати засоби фізичного виховання і контролювати їхній вплив на свій організм;
- вибору спортивної спеціалізації і досягненню результатів на рівні нормативних вимог спортивної класифікації;
- підготовці суспільного фізкультурного активу школи;
- ліквідації дефіциту рухової діяльності школярів.

2. Для досягнення кінцевого результату – виховання звички до самостійних занять фізичними вправами важлива не стільки перемога чи досягнення значного результату, скільки процес підготовки і систематична участь у позакласних фізкультурно-оздоровчих заходах.

3. Підвищити ефективність пропаганди здорового способу життя завдяки використанню різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи серед школярів, учителів, батьків можна шляхом активізації роботи засобів масової інформації по розширенню

знань про вплив систематичних занять фізичними вправами на організм школяра, засоби і методи фізичного виховання, самоконтроль.

4. При складанні програми (сценарію) фізкультурних заходів велику увагу необхідно приділяти урочистості ритуалів (відкриття, нагородження, закриття) і оформленню місць проведення змагань, що підсилює емоційний вплив рухової діяльності.

5. Рухливі ігри є одним з ефективних засобів, що використовуються у позакласних фізкультурно-оздоровчих заходах для формування і розвитку навчальної і спортивної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. 03.03. «Физическая культура». – М., : Просвещение, 1990 – 287с.
2. Бакуков В.М. Летний праздник в микрорайоне. // Ф.к. в школе. 1987. – М., с. 44.
3. Бакуков В.М. Зимний праздник в микрорайоне. // Ф.к. в школе. 1987. – М., с. 44.
4. Билеева Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для институтов.
5. Васильков Г.А. От игры – к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Ф и С, 1989. – 222 с.
6. Вихров К.П. Футбол в школе: Учебно-методическое пособие. – К., Рад. шк., 1990 – 192 с.
7. Гусолов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. – М.: Ф и С, 1987. – 109 с.
8. Козленко І. А. Машулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов шестилетнего возраста: Пособие для учителя. – К.: Рад. школа, 1988. – 144с.
9. Фурманов А.Г. Волейбол в школі, К., Рад. школа, 1987р.
10. Курилова В.И. Туризм: Учебное пособие для студентов пединститутов по спец. №2114 «Физическое воспитание и №2115: Нач. военное обучение и физ. воспитание». – М., ПросвещениеЮ 1988. – 224 с.
11. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Київ – Вінниця: Контингент – ПРИМ, 1995.
12. Куликов В.М. Девять игр для юных туристов // Ф.к. в школе, 1988
13. Леонов Спортивне свято в піонерському таборі. – К.: Здоров'я, 1992
14. Минаев А.П. Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пединститутов и учащихся пед. училищ – М.: Просвещение, 1991
15. Минаев А.П. Шиян Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учебных заведений – М.: Просвещение, 1989
16. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Практикум. Львів: Світ, 1993
17. Шлемин Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя – М., Ф и С, 1985
18. Цьось А.В. Українські народні ігри та розваги: Навчальний посібник. – Луцьк: Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство “Надстир”, 1994