

Формы организации физического воспитания обучающихся в МБОУ гимназии № 45

Факультативные (дополнительные) уроки физической культуры

Для обучающихся, имеющих низкое физическое развитие и слабую физическую подготовленность, рекомендуется проводить оплачиваемые факультативные (дополнительные) занятия по физическому воспитанию. Для их проведения следует организовать не менее одной учебной группы на параллель классов. Численный состав такой учебной группы – 15-20 человек.

Занятия планируются один раз в неделю после окончания основных уроков и проводятся по дополнительному расписанию. Содержанием этих учебных занятий является программа физического воспитания с учетом индивидуального подхода к каждому из обучающихся.

Самостоятельные занятия (домашние задания)

Одна из важнейших задач физического воспитания – обучение учащихся умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Для этого в ходе урока физкультуры следует находить возможность для акцентирования внимания учеников на необходимости самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Использовать домашнее задание следует, когда еще ребенок находится в дошкольном учреждении. Для дошкольников и учеников начальных классов в качестве домашних заданий могут предлагаться комплексы общеразвивающих упражнений имитационного характера и упражнения, направленные на развитие физических качеств (прыжки со скакалкой, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места, метание мяча и т.д.). Для обучающихся 1-4-х классов упражнения для домашних заданий должны быть несложные по координации и уже освоенные учениками. Их выполнение не должно быть связано с громоздким оборудованием и инвентарем.

Для обучающихся 5-7-х классов в качестве домашних заданий в основном используются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений на развитие силы (мышц рук, ног, живота, спины), гибкости, ловкости, выносливости, прыгучести.

Тот же принцип – преимущественное развитие основных двигательных качеств – составляет основу системы домашних заданий для школьников 8-9-х классов. При подборе домашних заданий старшеклассникам следует использовать дифференцированный и индивидуальный подходы. Для девушек рекомендуются упражнения, способствующие закреплению правильной осанки и коррекции фигуры. Это упражнения художественной и ритмической гимнастики, танцевальные движения. Для юношей - комплексы упражнений для развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, а также подготовительные и подводящие упражнения с целью освоения конкретного материала учебной программы. Упражнения на развитие физических качеств необходимо выполнять ежедневно в течение достаточно продолжительного срока в соответствии с проходимым разделом программы.

Педагог дает задания обучающимся в соответствии с их физической подготовленностью. Каждый может получать индивидуальное задание. Обычно выполнение домашних заданий проверяется один раз в месяц.

Обучающиеся должны иметь четкое представление о содержании задаваемых на дом упражнений, дозировке и условиях, обеспечивающих безопасность их выполнения. Им следует объяснить, как контролировать и оценивать предлагаемые упражнения с точки зрения соблюдения правильной техники, в какой последовательности повторять упражнения, как рационально, организовать места занятий и т.д.

В учреждениях, имеющих компьютерное обеспечение (компьютер, принтер, компьютерный класс, компьютерную тестовую программу), занимающимся желательно

выдавать распечатку индивидуального паспорта физического состояния с конкретными рекомендациями по совершенствованию своей физической подготовки.

Физкультурные минуты и паузы на уроках

Физкультурные минуты благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают положительные эмоции у обучающихся, снижают статические нагрузки. Физкультурные минуты проводятся под руководством учителя, ведущего урок, или физорга и не должны превышать 2-х минут с использованием 3-4-х упражнений. Полезнее проводить их тогда, когда у обучающихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание, ученики становятся беспокойными. Время начала физкультурной минуты (паузы) определяется педагогом.

Упражнения во время физкультурной минуты выполняются учениками сидя или стоя около парты (стола). Амплитуда движений должна быть небольшая, чтобы не мешать соседу.

Упражнения подбираются простые, доступные, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы сидения во время урока.

Физкультурная пауза отличается от физкультурной минуты в основном своей продолжительностью и проводится на одном из уроков для обучающихся старших классов или в учебных мастерских во время производственного обучения. Комплекс обычно состоит из 5-7 упражнений и выполняется в течение 3-5 минут.

Подвижные перемены

Подвижные перемены помогают укреплению здоровья, активному отдыху обучающихся, поддержанию их работоспособности (особенно умственной) на последующих уроках.

Подвижные перемены, продолжительностью не менее 20 минут, как правило, организуются после третьего урока, и в них участвуют все ученики и занятые на нескольких уроках учителя. Если отсутствует место или погодные условия не позволяют проводить занятия на открытом воздухе, то они переносятся в помещение и проводятся в хорошо проветренных залах и (или) коридорах (рекреациях).

Желательно, чтобы обучающиеся сами выбирали упражнения и игры и умели самостоятельно их организовывать. Важно при этом учитывать возрастные особенности занимающихся и использовать материал учебной программы по физическому воспитанию. Примерное содержание занятий: дозированный бег и ускоренная ходьба, групповое выполнение ранее разученных комплексов физических упражнений оздоровительной направленности, в том числе ритмическая гимнастика, подвижные игры и эстафеты, перетягивание каната, спортивные танцы, элементы спортивных игр и другие.

Во время физкультурно-оздоровительных занятий на «подвижных» переменах необходимо принять все меры по предупреждению травматизма, обеспечить условия безопасности обучающихся. В порядке очередности дежурные педагоги и класс с участием общественного актива организуют подвижную перемену. Общее руководство и контроль осуществляют директор школы и его заместители. Для успешного проведения подвижной перемены учитель физической культуры должен проводить инструктаж с учителями и ученическим физкультурным активом по содержанию такой перемены.

Важным условием успешного проведения подвижной перемены является ее музыкальное сопровождение через местный радиоузел. Оно прекращается за несколько минут до окончания перемены, что одновременно становится сигналом для вхождения обучающихся в здание и соответствующей подготовки к предстоящему уроку.

Спортивный час (в группах продленного дня)

В содержание «спортивного часа» входят в основном подвижные игры, доступные элементы из физических упражнений, знакомые обучающимся по урокам физической культуры. К таким физическим упражнениям, кроме известных детям подвижных игр, могут быть отнесены беговые упражнения («кто быстрее»), метательные («кто точнее попадет в

цель)), прыжковые («кто дальше или выше прыгнет»), элементарные эстафеты (в основном встречные с предметами), игры с мячом (футбол и другие), а зимой – лыжи, коньки, санки, хоккей, игры в «снежки» в разных вариантах.

По поводу содержания и методики использования различных видов двигательной активности воспитатели консультируются с учителями физической культуры. Главное в том, чтобы проведение «спортивного часа» стало обязательным условием работы группы продленного дня и тем самым способствовало увеличению двигательного режима обучающихся.

Организацию «спортивного часа» обеспечивает заместитель директора учебного заведения совместно с учителем физкультуры. Практическое проведение занятий осуществляется воспитателями и активом старшеклассников, для которых периодически проводятся инструктивно-методические занятия.

Спортивные секции

Спортивные секции создаются для обучающихся основной медицинской группы, желающих заниматься каким-либо видом спорта. Однако по некоторым видам (например, настольный теннис, бадминтон, волейбол, художественная гимнастика) с разрешения врача в секциях могут заниматься и ученики, относящиеся к подготовительной медицинской группе.

Количество спортивных секций определяется по согласованию с администрацией учебного заведения. Занятия в секциях проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Секции должны иметь учебные группы, формируемые с учетом физической подготовленности (например, по спортивным разрядам), возраста и пола обучающихся.

В процессе тренировки юных спортсменов выделяются следующие виды подготовки: теоретическая, психологическая, физическая, техническая и тактическая. Чем младше обучающиеся, тем больше должен быть в тренировках удельный вес общей физической подготовки. Чем старше обучающиеся, тем больше надо включать в тренировку средства специальной физической подготовки, связанной с достижением высоких результатов в избранном виде спорта.

На всех этапах спортивной тренировки надо сохранять преобладающее значение разносторонней физической подготовки. Учебно-тренировочные занятия не должны быть направлены сразу же на достижение высоких результатов. Форсированные физические нагрузки ведут к нарушению здоровья обучающихся, тормозят рост и развитие организма. Спортивным соревнованиям должна обязательно предшествовать достаточно продолжительная подготовка.

Спортивные клубы

Спортивные клубы по интересам и желанию обучающихся могут быть созданы в образовательном учреждении при наличии соответствующих условий. Для организации клуба сначала создают инициативную группу, которая информирует родителей и обучающихся о задачах и содержании предстоящих занятий, выявляет желающих принять в них участие и назначает общее собрание, на котором избирается совет клуба.

Клуб функционирует на основе Устава клуба или Положения о клубе. Занятия клуба строятся по системе: один раз в неделю проводится общее занятие, на котором инструктор (тренер) сообщает членам клуба организационные требования, теоретические сведения, разучивает с ними те или иные приемы и тактические действия. Затем члены клуба разбиваются на группы и приступают под общим руководством инструктора к практическим занятиям. В остальные дни недели каждый тренируется самостоятельно в удобное для него время. Сведения о выполненной работе каждый член клуба записывает в свой дневник тренировки, который периодически показывает инструктору.

К примеру, основное содержание занятий клуба оздоровительного бега составляют специальные подготовительные беговые упражнения, бег разной интенсивности и продолжительности, преодоление препятствий, игры на местности, гимнастика. На занятиях школьникам и родителям сообщают, как надо регулировать нагрузку, чтобы упражнения приносили пользу для здоровья. В клубе атлетической гимнастики объединяются юноши –

любители силовых упражнений, желающие улучшить телосложение и осанку, стать сильными и выносливыми. В тренировке используются не только специальные силовые упражнения, но и упражнения на координацию, расслабление, развитие гибкости, а также различные беговые, прыжковые и метательные упражнения. В задачи тренировок входит развитие силы, скоростной и силовой выносливости. Применяют упражнения с отягощениями (штангой, гириями, гантелями, набивными мячами), эспандерами, а также парные упражнения с сопротивлением, упражнения с преодолением собственной массы тела. Используют упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, и упражнения комплексного воздействия.

Общешкольные мероприятия Спортивные соревнования

Каждый обучающийся (с учетом медицинских групп) должен участвовать в самых разнообразных соревнованиях 8-10 раз в учебном году, В первую очередь желательно планировать соревнования по тем видам спорта и упражнениям, которые входят в программу физического воспитания.

Каждое соревнование назначают с учетом времени, необходимого для достаточной подготовки к нему. Календарь соревнований должен быть утвержден до 1 сентября текущего года, а положение о каждом соревновании доведено о сведения учителям и обучающимся не позднее, чем за два месяца до его проведения.

Внутришкольные соревнования следует планировать примерно по такому графику:

- сентябрь – туристские соревнования, первенство школы по легкой атлетике, спортивный праздник, посвященный началу учебного года;
- октябрь – первенство школы по кроссу, турнир по настольному теннису;
- ноябрь – первенства по спортивным играм;
- декабрь – первенство по гимнастике и акробатике;
- январь – открытие лыжного сезона, первенство по стрельбе;
- февраль – первенство по лыжам, соревнования военно-прикладного характера, посвященные Дню защитников Отечества;
- март – первенство по конькам и натурбану (санкам), соревнования по плаванию, соревнования, посвященные Международному женскому дню (например, по художественной или ритмической гимнастике);
- апрель – первенство по прыжкам в высоту и в длину;
- май – кросс, соревнования по легкой атлетике, спортивный праздник, посвященный окончанию учебного года.

Целесообразно в течение учебного года проводить внутришкольные товарищеские встречи по различным игровым видам спорта. Участие в официальных соревнованиях каждого обучающегося рекомендуется ограничить 3-5 видами спорта при условии, что он принимает участие в состязаниях по отдельному виду спорта не более 2-3 раз в учебном году.

Дни здоровья и спорта

Дни здоровья и спорта проводятся один-два раза в квартал одновременно для всех обучающихся или по параллелям классов, например, отдельно для 1-4-х, 5-7-х, 8-11-х классов. Примерная их продолжительность зависит от возраста обучающихся и колеблется от 3-4 часов (для учащихся начальной школы) до 8 часов (для старшеклассников). День здоровья и спорта может проводиться с выездом за город, при этом его продолжительность ограничивается световым днем.

Содержание массовых физкультурных, спортивных и туристических мероприятий Дня здоровья и спорта:

- подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, передачей и ловлей мячей, с силовыми упражнениями, с элементами футбола, баскетбола и других спортивных игр;
- лапта, городки, крокет, спортивные игры - волейбол, баскетбол, футбол и прочие;
- прогулки и походы с играми на местности, проведением туристских соревнований и конкурсов;
- спортивные соревнования типа «Веселые старты», многоборья, конкурсы на лучшего бегуна, метателя, силача.

В положении о Дне здоровья и спорта, которое разрабатывают учителя и инструктор физической культуры совместно с заместителем директора по воспитательной работе и физкультурным активом, указываются: задачи, участники, место и время проведения Дня здоровья и спорта, его программа, условия проведения массовых соревнований и порядок определения победителей, порядок организации (построение, передвижение, распределение мест занятий, время начала и окончания каждого вида программы, места массовых игр и развлечений и ответственные за их организацию, порядок возвращения в школу) и подведение итогов.

Классные руководители привлекают к участию в Дне здоровья и спорта обучающихся в своих классах, помогают в организации мероприятий по отдельным видам программы.

Праздники физической культуры

Программа праздника обычно включает в себя: торжественное открытие и закрытие (парад участников, награждение и пр.), спортивно-показательную (показательные выступления, соревнования) и массово-затейную части (игры, аттракционы, конкурсы).

В положении о празднике указываются: цель, задачи, время и место проведения, порядок его подготовки (распределение обязанностей между организаторами), порядок открытия и закрытия, состав участников и программа показательных выступлений, участники и программа массово-затейной части, форма заявок на участие в соревнованиях и время проведения совещания представителей команд. Физкультурные праздники, как правило, организуют в связи с началом и окончанием учебного года, накануне Международного женского дня и Дня защитников Отечества, Дня Победы, различных юбилейных дат. В соответствии с этим формируется программа праздника. Так, программа спортивного праздника, посвященного Дню Победы, может предусматривать соревнования военно-спортивной направленности, такие, как конкурс строя и песни, преодоление препятствий (комбинированную эстафету), эстафеты с макетами оружия, переносом «раненых», эстафеты с волокушами, нагруженными предметами военного снаряжения, показательные выступления по рукопашному бою, атаке с переползанием и метанием в цель гранат и т.п. Соответствующим образом подбираются аттракционы и конкурсы массово-затейной части праздника.

Физическое воспитание обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

В образовательных учреждениях должно выполняться Положение о профилактических осмотрах детей, посещающих общеобразовательные учреждения, утвержденное Приказом Минздрава РФ и Министерства образования РФ №186/272 от 30.06.1992 г. Указанным Положением предусмотрено, что перед поступлением в школу дети распределяются на медицинские группы для занятий физической культурой. В дальнейшем эта работа осуществляется в соответствии с Положением обычно в начале учебного года. Кроме того, перед участием в окружных и городских спортивных соревнованиях обучающиеся обязаны пройти медицинский осмотр.

Руководствуясь «Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом», все дети распределяются на 3 медицинские группы:

основную, подготовительную и специальную («А» и «Б»). Допустимая физическая нагрузка и рекомендации в зависимости от медицинской группы указаны в таблице №1.

Таблица №1. Характеристика медицинских групп

<i>№ мед. группы</i>	<i>Характеристика медицинской группы</i>	<i>Допустимая физическая нагрузка и основные рекомендации</i>
I	ОСНОВНАЯ – дети и обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме; занятия в одной из спортивных секций; участие в соревнованиях и тестовых испытаниях соответственно возрасту
II	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ – дети и обучающиеся с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья	Занятия по учебным программам физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня ОФП. При отсутствии противопоказаний разрешаются тестовые испытания, участие в соревнованиях учебного заведения и посещение с разрешения врача спортивной секции со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок
III	СПЕЦИАЛЬНАЯ «А» - дети и обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и воспитательной работы	Занятия в учреждениях образования по специальным учебным программам, утвержденным директором и согласованным с органами здравоохранения (кабинетом лечебной физкультуры, врачебно-физкультурным диспансером и др.)
	СПЕЦИАЛЬНАЯ «Б» – дети и обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, допущенные к теоретическим учебным занятиям	Занятия в кабинете ЛФК местной поликлиники, врачебно-физкультурном диспансере, а также индивидуальные занятия по согласованию с лечащим врачом

Контроль за процессом физического воспитания обучающихся

В целях содействия физическому развитию обучающихся, а также гармоничному воспитанию ведущих двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых и других качеств – на уроках физической культуры обязательно должен осуществляться педагогический контроль. Средствами педагогического контроля физической подготовленности обучающихся служат контрольные упражнения М тесты. В своей практической деятельности учителя физической культуры могут использовать различные тестовые упражнения и батареи тестов, прошедшие метрологическую проверку и одобренные для соответствующего применения.

Выбор контрольных показателей зависит от цели тестирования, задач программного материала, периода проведения тестирования и контингента тестируемых.

Различают следующие направления педагогического контроля процесса физического воспитания:

1. Контроль образовательной части учебной программы: вопросы валеологического образования, теоретические знания в области физической культуры и т.д.
2. Контроль формирования двигательных навыков и умений: практический раздел учебной программы, связанный с оценкой сформированности различных двигательных компонентов нервно-мышечной деятельности.
3. Контроль физического развития и физической подготовленности.
4. Контроль формирования морально-волевых, нравственных и других социально значимых качеств и черт личности.

Учитель физической культуры¹ использует в практике работы следующие формы контроля: оперативный, текущий (этапный) и итоговый.

Этапный контроль физической подготовленности обучающихся проводится в учреждениях образования в обязательном порядке не реже 2-х раз в году: в начале (в сентябре) и в конце (в мае) учебного года. Результаты оценки физической подготовленности обучающихся в начале года фиксируются в специальных протоколах и хранятся у учителя. На основании этих результатов оценивает динамику физической подготовленности обучаемых, планирует содержание и направленность процесса физического воспитания в классе, определяет индивидуальные домашние задания каждому ученику.