

Лекция – 17

Тема: **Формы занятий физическими упражнениями в школе**

План:

Введение. Урок - основная форма занятий физическими упражнениями в школе.

1. Деятельность учителя на уроке физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы.
3. Основы методики внеклассных занятий.
4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
5. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры.

Внеурочные формы занятий должны занимать значительное место в школьном процессе физического воспитания. Во внеурочных занятиях совершенствуются физические упражнения, изученные на уроках, умения и навыки самостоятельных занятий, вырабатывается потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Посещение большинства внеурочных форм является добровольным, поэтому организаторы занятий должны сделать их интересными и эмоционально насыщенными для привлечения учащихся.

Каждая организационная форма занятий решает специфические задачи, а также содействует воспитанию личностных качеств школьников. Использование всей совокупности форм занятий делает процесс физического воспитания непрерывным, что значительно повышает его эффективность, позволяет соблюдать рекомендуемый ежедневный объем двигательной активности.

1. Деятельность учителя на уроке физической культуры

Качество урока в значительной степени обусловлено предварительной подготовкой к нему учителя и, в частности, мысленным проектированием его частей и деталей, отраженным в конспекте урока. Однако по ходу урока возникает ряд конкретных ситуаций, требующих оперативного и творческого их разрешения. Конечный успех зависит от знаний педагога, его практического опыта и мастерства. Деятельность учителя на уроке непосредственно определяет качество его проведения. Отличительными признаками хорошо проведенного урока будут: эмоциональный фон и четкая организация, динамичность проведения и достаточно высокая моторная плотность, использование многокомплектных снарядов и технических средств обучения, сочетание интенсификации учебного процесса и дифференцированного подхода к учащимся, алгоритмизация процесса обучения; рациональное

применение словесных и наглядных методов обучения, развитие физических качеств и решение воспитательных задач на уроке.

Так, для повышения активности учеников, улучшения их эмоционального состояния в подготовительной части урока учитель должен разнообразить ОРУ, построения и перемещения, использовать следующие приемы управления учащимися:

- применение различных сигналов;
- самоподсчёт занимающихся;
- выполнение комплексов ОРУ имитационным и поточным методами, с музыкальным сопровождением;
- с рифмованными текстами в младших классах.

Младшеклассники активны, склонны к образному мышлению, имитации действий. Весь урок с ними можно провести в игровой форме путем решения последовательных задач (например: «Прогулка в лесу»). Немаловажным фактором является и красочное оформление мест занятий.

Для повышения общей интенсивности и моторной плотности подготовительной части используется: фронтальный метод организации деятельности учащихся и дифференцированно групповой (раздельное проведение подготовительной части занятия для юношей и девушек в старших классах). Использование специально-подготовительных упражнений для профилированного вработывания систем организма в предстоящую деятельность (специальная разминка) повышает интенсивность основной части урока.

Центральное место на уроке физической культуры занимает решение образовательных задач. Строгая регламентация последовательности выполнения учениками различных двигательных заданий, использование подводящих и специально-подготовительных упражнений, вариантность выполнения основного, программного упражнения и есть алгоритмизация процесса обучения (составление программы действий). Немаловажное значение при этом имеет образцовый показ упражнения, использование словесных методов объяснения техники, замечаний и поощрения учащихся, разбора и оценки их деятельности. В средних и старших классах учитель должен научить детей самооценке и взаимооценке действий, что является важным условием подготовки учеников к самостоятельным занятиям.

Основной формой организации учащихся в средних и старших классах является групповая, т.е. разделение класса на группы (отделения), каждая из которых имеет свое задание. Дифференцированный подход достигается при наблюдении учителя и под непосредственным руководством его помощников (командиров отделений), а также при индивидуализации процесса обучения. Учитель должен видеть допускаемые учениками ошибки и сразу исправлять их, внося коррективы в процесс обучения.

Достижение необходимого количества повторений (10–20 раз) при разучивании и закреплении относительно простых физических упражнений достигается фронтальной организацией деятельности учащихся,

использованием многокомплектных снарядов, акробатических дорожек, большого числа мячей, предметов метания и т.п.

Рациональное использование учебного времени предполагает заблаговременную подготовку мест занятий, расстановку и уборку снарядов по ходу урока без специального выделения времени с помощью временно освобожденных от занятий учеников. На уроке учитель сочетает интегральный и избирательный способы при разучивании упражнения, игровой и соревновательный методы – при его совершенствовании, предупреждает возможность травмирования занимающихся. Наиболее эффективно изучение действия при алгоритмизации процесса обучения учителем физической культуры.

Все действия учителя и учеников на уроке должны быть целесообразны и педагогически оправданы, т.е. направлены на решение образовательных и воспитательных задач. К таким действиям относится рассказ и показ упражнения, слушание и осмысливание учащимися, выполнение действий и оценка их, расстановка снарядов, раздача и сбор инвентаря, отдых и др. Педагогически неоправданные действия – это вынужденные простои в силу низкой организации урока. Совокупность педагогически целесообразных действий, выраженная в процентах по отношению ко всему учебному времени, называют общей плотностью урока. Учитель должен стремиться к обеспечению 100 % плотности.

Каждый урок физической культуры должен содействовать воспитанию физических качеств учащихся. Этим частично достигается его оздоровительная направленность. Регламентация деятельности заключается в строгом дозировании нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учеников. Физическая нагрузка – это суммарная величина, воздействия физических упражнений на организм. Малые нагрузки не способствуют развитию физических качеств, слишком большие ведут к функциональному сдвигу и могут нанести вред здоровью детей.

Нагрузку дозируют *объёмом* (количеством повторений, длиной дистанции, суммарным весом, количеством упражнений) и *интенсивностью* (скорость, частота, мощность, количество высокоинтенсивных упражнений). Действием нагрузки является реакция на нее организма. Интегральный показатель нагрузки – частота сердечных сокращений (ЧСС). Показателем работы низкой интенсивности является ЧСС 110–130 уд/мин, средней интенсивности – 130–160 уд/мин, большой интенсивности – 160–180 уд/мин (для хорошо подготовленных – до 200 уд/мин). В процессе урока учитель обеспечивает оптимальную физическую нагрузку, для этого он контролирует ЧСС и индивидуальную реакцию учеников по внешним признакам.

При избирательно направленном функциональном воздействии следует вначале выполнять скоростные тренировочные упражнения, затем силовые. Это правило не противоречит использованию отдельных силовых упражнений для достижения эффекта ускоряющего последствия при развитии скоростных способностей. В завершении воздействуют на функциональные свойства

организма, лимитирующие проявление выносливости. При наличии в основной части урока упражнений *анаэробного и аэробного* характера сначала развивают специальную выносливость (силовую или скоростную в анаэробном режиме), а потом общую (аэробную в условиях истинного или относительно устойчивого состояния организма). Целенаправленное развитие координационных способностей наиболее эффективно на оптимальном фоне центральной нервной системы, т.е. в начале основной части урока.

Все педагогически оправданные действия на уроке необходимы. Однако нагрузка определяется двигательной деятельностью учащихся на уроке. Процентное отношение времени, которое тратится на выполнение основных и других упражнений, к суммарным затратам времени в уроке называют моторной плотностью.

Моторная плотность характеризует общую интенсивность и является одним из основных показателей урока и деятельности учителя физической культуры. Величина моторной плотности урока должна гарантировать его эффективность. Моторная плотность тренировочных уроков составляет 70–80 % , а учебных – 50 % и ниже. Основные факторы, определяющие моторную плотность:

- тип урока (постановка специфических задач);
- тематика урока (раздел учебной программы);
- наличие материальной базы и инвентаря;
- рациональное использование способов организации деятельности учащихся и управления классом;
- использование дополнительных заданий и интенсификация вспомогательных действий;
- краткость объяснений, замечаний, совмещение их с выполнением упражнений.

Для определения плотности и нагрузки урока составляется протокол хронометража и пульсометрии. С началом урока включается секундомер. В протокол заносятся все действия по ходу урока и время окончания каждого действия. Замеряется пульс среднеподготовленного ученика в начале урока, через каждые 4 мин. и в конце урока. Результаты также заносятся в протокол (можно замерять пульс после выполнения двигательных действий). После урока подсчитывается длительность каждого действия и данные разносятся в протокол по группам: двигательные действия, вспомогательные действия, умственная деятельность, отдых, нецелесообразная деятельность (простои). Полученные результаты суммируются, определяется общая и моторная плотность урока и отдельных его частей. На основании замеров ЧСС составляется протокол пульсометрии, отражающий характер функциональных воздействий на уроке.



Педагогический анализ урока

Для всесторонней оценки педагогической деятельности учителя физической культуры на уроке проводится *педагогический анализ* урока. Он позволяет оценить уровень решения поставленных задач, увидеть сильные и слабые стороны урока. Анализ увиденного позволяет сделать выводы прикладно-педагогического значения.

Педагогический анализ осуществляется по трем направлениям: подготовка к уроку, организация урока, методика обучения. Обязательно ведется хронометраж урока для регистрации затрат времени на каждый составляющий компонент. В той же последовательности отмечаются показатели качества и эффективности совершаемых на уроке действий, применяемых средств и методов, а также имеющиеся недостатки. Последующая обработка хронокарты и тщательный анализ совокупности полученных данных повышает качество последующих уроков, способствует становлению педагогического мастерства учителя.

Примерный план анализ урока в общеобразовательной школе

I. ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ К УРОКУ.

1. Наличие плана-конспекта. Оценка его содержания, правильность постановки и формулировки задач урока.
2. Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря.
3. Личная подготовленность учителя к уроку.
4. Подготовка помощников (командиров отделений).

II. ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА.

1. Рациональное распределение времени урока по частям и видам упражнений.
2. Разделение учащихся на подгруппы, команды.
3. Целесообразность выбранных форм размещения и способов перестроения учащихся, рациональность использования площади зала, площадки.
4. Целесообразность использования форм и способов выполнения упражнений (фронтальный, групповой, поточный, круговой).
5. Подготовка оборудования и инвентаря, соблюдение правил безопасности.
6. Моторная плотность урока.
7. Соответствие средств вводной части задачам основной части урока, возрасту и подготовленности учащихся.
8. Выбор места проведения занятий.
9. Дисциплинированность учащихся.
10. Организация учащихся, освобожденных от занятий.
11. Завершение урока (своевременность построения, подведение итогов, уход учащихся).

III. ОЦЕНКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.

1. Знание терминологии и техники изучаемых упражнений, умение показывать их.
2. Разнообразие и правильность использования словесного метода обучения. Педагогический такт учителя.
3. Обеспечение наглядности на уроке.
4. Использование метода упражнений (строгий регламент, игровой, соревновательный).
5. Использование карточек, дополнительных заданий.
6. Владение страховкой и умение оказать помощь при выполнении упражнений.
7. Развитие физических качеств у учащихся (содержание упражнений, дозировка, индивидуальные задания).
8. Характеристика нагрузки на уроке (объем, интенсивность, соответствие возрасту и подготовленности учащихся, умение их регулировать).
9. Взаимопомощь, самоконтроль и самооценка учащихся.
10. Эмоциональный фон и активность учащихся на уроке.
11. Задания для самостоятельных занятий.

Полученные результаты педагогического анализа обсуждаются совместно с учителем, проводившим урок, намечаются пути повышения качества работы и педагогического мастерства преподавателя. При необходимости они доводятся до сведения администрации школы.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня направлены на повышение двигательной активности школьников в процессе учебных занятий, предупреждение гиподинамии. Применяются следующие виды занятий: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, ФУ и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (часть 2-комплексной программы).

Гимнастика до учебных занятий способствует организованному началу учебного дня, а также решает оздоровительные задачи - достижение оптимального тонуса организма и сокращение периода вработывания организма в предстоящую деятельность.

Перед первым уроком каждой смены выполняется комплекс из 4–6 ОРУ в течение 5–7 мин. Комплекс: 1–2 упражнения организующего характера (строевые приемы, ходьба) и на точность положения рук; 2-4 упражнения на основные группы мышц (махи, наклоны, вращения, растягивания) и общего воздействия (прыжки, бег умеренной интенсивности); 1-2 упражнения на снятие напряжения, на внимание и самоконтроль, на координацию движений.

Гимнастика проводится по классам, на открытом воздухе, под наблюдением учителя-предметника, ведущего 1-й урок, или в заранее проветренных помещениях, лучше всего по возрастным потокам. Общественный инструктор (старшеклассник), физорг находится перед классом (лицом к ученикам) и выполняет ОРУ под музыкальное сопровождение. Ученики - в школьной форме, девочки располагаются в задних рядах. Комплекс ОРУ разрабатывается учителем физической культуры или старшеклассником по заданию учителя и меняется 1 раз в 2 недели. Уход с занятий организованный, первыми в школу входят младшие классы.

Физкультурные минутки проводятся во время урока по теоретическим предметам и решают задачи снятия утомления, активизации внимания, предупреждения нарушений осанки. Проводятся обычно 1-2 мин., при появлении 1-ых признаков утомления через 20-30 мин. после начала занятий. Выполняются 2-3 упражнения по 4-6 раз каждое:

- ОРУ для пальцев, кистей, рук;
- ОРУ для плечевого пояса, спины, позвоночника (с потягиванием и прогибанием, на осанку);
- общего воздействия (ходьба, приседания);
- на внимание, ассиметричные движения рук.

Физкультминутки проводятся учителем, ведущим предмет, или физоргом, при открытых форточках, сидя или стоя около парт.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах («подвижная перемена») решают задачи эмоционального активного отдыха учащихся, снимают утомление, повышают работоспособность. У школьников

формируются одновременно и навыки проведения массовых самодеятельных форм здорового досуга.

I–IV классы, упражнения с мячами, скакалкой, лазание и перелезание, подвижные игры, элементы танцев, катание на самокатах, лыжах, санках и V–VIII классы, то же, упражнения на равновесие, танцы, элементы ритмической гимнастики и спортивных игр, упражнения с гантелями (мальчики);

IX–XI классы, пионербол, волейбол, ритмическая гимнастика; упражнения с гирями, штангой, эспандерами (юноши), с обручем, скакалкой, булавами (девушки). Проводятся данные мероприятия на добровольных началах и с учетом интересов школьников.

Необходимо обязательное планирование и подготовка мест, распределение руководителей. В младших классах занятия могут проводить старшеклассники, обязательно подбадривая и оценивая действия детей. С V класса игры для мальчиков и девочек надо проводить отдельно. Можно устраивать простейшие состязания с использованием элементов спортивных игр, выполнением отдельных упражнений, эстафет, аттракционов.

Игры проводятся на открытом воздухе учителями, классными руководителями и физкультурным активом под контролем представителей администрации школы. При низкой температуре воздуха школьники надевают шарфы, шапки, куртки.

Предварительно составляется и вывешивается недельный график по классам с указанием мест занятий и содержания, которые могут варьировать. К концу занятия интенсивность снижается, выполнение упражнений прекращается заблаговременно (5 мин.).

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час) решают следующие оздоровительные задачи: повышение двигательной подготовленности, укрепление здоровья, физическое развитие. Они значительно отличаются от уроков, более эмоциональны и доступны, проводятся в игровой форме. Воспитатель, учитывая интересы учеников, стремится вызвать у них активность, творческую самостоятельность. Детям, физически менее развитым, уменьшается объем и интенсивность упражнений.

Содержание: ОРУ с предметами; метания, смешанные висы и упоры; прыжковые и беговые упражнения; передвижения на лыжах, катание: санки, коньки, велосипед; подвижные игры, элементы ритмической гимнастики; домашние задания (I–IV классы), ОРУ с предметами, гантелями (м), обручем (д), подвижные и спортивные игры, висы и упоры, ритмическая гимнастика, бег на лыжах и коньках; домашние задания (V–VIII классы).

Спортивный час проводится воспитателем на открытом воздухе в перерыве между выполнением домашних заданий по теоретическим предметам. Учитель физической культуры в случае необходимости оказывает методическую помощь, консультирует, проводит показательные занятия, привлекает физкультурный актив в помощь, подготавливает спортивный инвентарь. Продолжительность занятия – 30–40 – 60 мин. Младшеклассники любят

простейшие соревнования в форме заданий: кто быстрее пробежит 20 м, кто дальше прыгнет, кто попадет в цель.

3. Основы методики внеклассных занятий

Часть III Комплексной программы рекомендует следующие внеклассные формы занятий учащихся, проводимые вне режима учебного дня:

- занятия в группах общей физической подготовки (программный материал);

- занятия в кружках физической культуры для I–IV классов (Гимнастика: элементы на отдельных снарядах и упражнения категории Б Плавание: кроль на спине и брасс, прыжок с тумбочки и повороты. Игры: настольный теннис, бадминтон, техника отдельных приемов и 2-сторонняя игра. Конькобежный спорт: скольжение по прямой, торможение, повороты. Туристская подготовка: IV класс – 2-дневный поход);

- занятия в спортивных секциях для V–XI классов (ОФП – упражнения для развития физических качеств, специальная подготовка – освоение техники отдельных видов спорта. Гимнастика – все снаряды и акробатика категории Б. Игры: настольный теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол и ручной мяч, хоккей с шайбой – техника отдельных приемов и 2-сторонняя игра. Атлетика: бег, прыжки, метания, эстафеты, бег с барьерами, толкание ядра, кросс. Лыжные гонки: техника ходов и гонки. Туристская подготовка- умения и навыки, походы). Изучаемые элементы и отдельные виды конкретизируются для V–VI, VII-VIII, IX-XI классов.

В старших классах создаются спортивные секции по ритмической гимнастике, борьбе, военно-прикладной подготовке (метание гранаты, стрельба, преодоление полосы препятствий и ориентирование на местности). Популяризируются национальные виды спорта. Занятия в группах ОФП решают следующие задачи:

- овладение программными упражнениями;
- повышение физической подготовленности учащихся.

Группы формируются по 20–25 чел. Привлекаются отстающие по предмету ученики, отнесенные к подготовительной медицинской группе и желающие улучшить физическую подготовленность. Используются физические упражнения, составляющие основу учебной программы. Рекомендуется проведение комплексных уроков. Больше внимания уделяется освоению техники упражнений. Могут использоваться упражнения и других видов: минифутбол, национальные игры. Для улучшения развития физических качеств применяются игровой и соревновательный методы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45–60 минут учителем физической культуры. Содержание занятий планируется с учетом прохождения учебного материала в годовом «Плане-графике» и четвертном плане. Целесообразно некоторое опережение программного материала, чем достигается своевременность подготовки учащихся к его освоению на уроках ФК.

Занятия в **спортивных секциях** решают задачи:

- изучения техники избранного вида спорта;
- приобщения наиболее физически подготовленных учеников к систематическим занятиям спортом;
- подготовки команд к участию в районных и городских соревнованиях.

В процессе занятий осуществляется морально-волевое воспитание учащихся, формирование знаний и навыков инструкторской и судейской работы. Количество секций в каждой школе определяется прежде всего двумя условиями:

- наличием соответствующей спортивной базы;
- наличием лиц, ведущих секции (учителя ФК, педагоги, тренеры-общественники шефствующих организаций, родители, старшеклассники-спортсмены, тренеры-почасовики).

Могут создаваться временные секции для формирования и подготовки команд к вышестоящим соревнованиям. В отдельных случаях формируются платные секции по художественной и ритмической гимнастике, футболу, плаванию и др.

В каждой спортивной секции учащиеся распределяются по возрастным группам: младшая – 11–12, 13–14 лет; средняя – 15–16 лет; старшая – 17–18 лет. Запись в секции производится через физорга класса после медицинского осмотра у школьного врача. Немаловажная роль принадлежит активистам школьного коллектива физической культуры. Учащиеся самостоятельно выбирают тот или иной вид спорта; Не рекомендуется проводить предварительный отбор в секцию.

Содержание занятий определено Комплексной программой и носит разносторонний характер, т.е. направлено на повышение физической подготовленности школьников. Материал ОФП единый для всех секций. Специальная физическая подготовка представлена в программе отдельно -по основным видам спорта.

Другой методической особенностью начальной спортивной подготовки в школе является его многоборность. В связи с тем, что не преследуется цель обеспечения ранней специализации, упражнения данного вида спорта имеют меньший удельный вес (по сравнению с ДЮСШ и ШВСМ), больше используются упражнения из других видов спорта. Могут создаваться секции по многоборью ГТО, хотя они и не указаны в Комплексной программе. Занятия проводятся по группам (до 20 чел.) 2–3 раза в неделю по 60–90 мин.

Ознакомление со спортивной подготовкой учащихся I–IV классов (6–10 лет) осуществляется на занятиях в **кружках физической культуры**.

4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Массовые общешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия отражены в 4-й части Комплексной программы и включают: проведение ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных

соревнований, туристических походов и слетов, физкультурных праздников. Цель: пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Ежемесячные дни здоровья и спорта решают задачи:

- укрепления здоровья и физическое развитие школьников;
- повышения интереса к занятиям физической культурой;
- организации активного отдыха.

Сроки их проведения определяются самой школой в зависимости от местных климатических условий, спортивной базы, планирования других общешкольных мероприятий, подготовленности педагогического коллектива и др. Для подготовки и проведения дней здоровья директор школы привлекает весь педагогический коллектив. Возглавляет работ организатор внеклассной и внешкольной работы. Активное участие принимает совет коллектива физической культуры школы и родительский комитет. Предусматривается медицинское обслуживание. Разрабатывается программа и содержание мероприятия.

Основным показателем продуктивности дня здоровья и отдыха является массовость. Поэтому надо стремиться к 100 % охвату и участию школьников в запланированных видах программы. Ученики, освобожденные от занятий физическими упражнениями, должны находиться с классом, целесообразно привлекать их для оказания помощи классным руководителям и организаторам-общественникам. Продолжительность проводимых видов программы для 1 -4 классов – 3 часа, для 5–8 классов – 4 часа, 9–11 классов – 5 часов.

Варианты проведения дня здоровья:

- для всех классов;
- для параллельных классов;
- для группы классов;
- для одного класса (в виде исключения).

Наиболее распространены 1-й и 3-й варианты.

Содержание для 1-го класса: подвижные игры, простейшие соревнования, катание на санках, велосипедах, лыжах, пешие и лыжные прогулки. Дни здоровья и спорта включают соревнования по видам упражнений школьной программы, массовые и показательные выступления, конкурсы и другие мероприятия активного отдыха. Дни здоровья могут проводиться на природе для группы классов.

Центром **массовых соревнований** является школа. Внутришкольные соревнования решают задачи:

- приобщения к систематическим занятиям спортом;
- повышения эмоциональности и активности;
- выполнения разрядных норм;
- развития основных физических качеств.

По характеру соревнования бывают личные, командные и лично-командные. Проводиться они могут внутри класса, между параллельными

классами, группами классов или всей школы. В последнем случае устанавливается возрастной коэффициент или младшие получают преимущество на старте. Разработаны и специальные таблицы для уравнивания возрастных возможностей школьников. Проводятся соревнования и групповые (кружки ФК, секции) для укомплектования сборной команды, выполнения разрядных норм.

Соревнования могут проводиться по учебным упражнениям, подвижным и спортивным играм, по мини-играм с упрощением правил и состава, личные соревнования на лучшего бегуна, прыгуна, самого сильного и т.п. В старших классах организуются соревнования по военно-прикладным видам - метание гранат, стрельба, преодоление полосы препятствий, гири. Соревнования на первенство школы между классами рекомендуется проводить как спартакиады, т.е. с комплексным зачетом большинства видов спорта. Отдельные соревнования целесообразно приурочивать к юбилейным датам и праздникам: день школы, день учителя и т.д.

Наибольшая результативность соревнований достигается, если учащиеся заранее оповещены и заблаговременно готовятся к участию в соревновании. Педагогический эффект приносят ярко и красочно оформленные соревнования, с четкой организацией и квалифицированным судейством, радиофикацией и информацией о ходе соревнований. Обязательно нужно использовать различные формы поощрения учащихся и команд: вручение грамот, дипломов, призов, тортов, жетонов, медалей и др. Открытие и закрытие соревнований проводятся торжественно, в праздничной обстановке, в присутствии коллектива школы и родителей.

В классе соревнования можно организовать в спортивный час. Общешкольные соревнования проводятся во внеурочное время в спортивной форме и должны предшествовать районным и городским соревнованиям. После проведения соревнований их результаты надо довести до сведения учащихся школы (в стенгазете, командной таблице, бюллетенях, фотовитринах, через радиоузел).

Туристские походы решают задачи:

- организации свободного времени и общественно полезной деятельности (краеведческой, пропагандистской, военно-патриотической);
- укрепления здоровья и закаливания;
- формирования прикладных навыков и физического развития;
- воспитания и формирования нравственных качеств в коллективе. Работа в школе проводится по следующим направлениям:
 - подготовка общественного актива;
 - проведение семинаров с руководителями походов и их помощниками;
 - практические занятия и соревнования по выполнению приемов туристской техники;
 - прогулки с играми на местности с использованием элементов туристской техники;
 - туристские походы .в выходные дни.

Руководители походов и их помощники (не моложе 18 лет) назначаются приказом директора школы. Они несут полную ответственность за безопасность школьников. Правила организации туристских походов и соответствующие инструкторско-методические письма Комитета народного образования определяют их обязанности.

Физкультурные праздники являются массовыми зрелищными мероприятиями, имеющими преимущественно пропагандистский характер при правильной их организации. Они решают задачи:

- подведения итогов работы;
- демонстрации достижений школьного коллектива;
- организации досуга.

Физкультурные праздники обычно проводятся в конце (начале) учебного года и в большинстве случаев бывают приурочены к открытию спартакиады, к какой-либо знаменательной дате. Оздоровительную направленность они приобретают в том случае, если большое количество учащихся задействовано в массовых выступлениях. Для подготовки и проведения физкультурного праздника обычно создается оргкомитет. Он разрабатывает сценарий и программу праздника, привлекает классы к подготовке мест проведения, назначает судейскую коллегию, приглашает ведущих спортсменов и тренеров, проводит репетиции.

В содержание программы включается:

- торжественное открытие и парад участников;
- награждение отличившихся школьников-спортсменов и физкультурного актива;
- награждение команд, занявших 1-е места в отдельных видах и в спартакиаде школы;

показательные выступления лучших спортсменов школы, приглашенных мастеров спорта, чередующиеся с массовыми выступлениями (массовые эстафеты «Лапландия» для младших классов, массовые простейшие, подвижные игры, групповое выполнение ритмической гимнастики, физкультурные аттракционы и конкурсы, спортивные развлечения),

- награждение отличившихся при проведении праздника;
- торжественное закрытие.

Необходимыми условиями успешного проведения праздника являются: торжественный церемониал открытия и закрытия праздника (приближенный к ритуалу открытия Олимпийских игр), красочное оформление мест проведения, цветовая гамма спортивных костюмов участников, выступающих в разных видах программы, музыкальный фон, динамичность и разнообразие выступлений.

Большое значение для пропаганды физической культуры имеют *спортивные вечера* с показательными выступлениями, показом спортивных фильмов и проведением спортивных викторин, с приглашением ведущих тренеров, спортсменов, а также совместные спортивные вечера с учащимися других школ.

5. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры

Ведущей формой организации внеклассной спортивно-массовой работы является **коллектив физической культуры школы**. Он является самодеятельной организацией, которая решает задачи развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди учащихся. Функции и направления его деятельности определены «Положением о коллективе физической культуры общеобразовательной школы». Коллектив организуется в восьмилетних и средних школах из учащихся I–XI классов при наличии 25 желающих. Руководство в нем осуществляется на основе самоуправления членов коллектива. Высшим руководящим органом является собрание членов коллектива. Ежегодно открытым голосованием выбирается совет школьного коллектива физической культуры в количестве 7–11 человек (может быть и больше). В его состав кооптируются также представители общественных и шефствующих организаций, члены родительского комитета, ученического комитета школы.

При совете коллектива физической культуры по основным направлениям деятельности создаются сектора (комиссии):

- по массовой физкультуре (оказывает помощь в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня);
- по спортивным мероприятиям (организация работы спортивных секций и комплектование сборных команд для участия во внутришкольных соревнованиях, учет разрядников и рекордов школы);
- по подготовке физкультурного актива (помощь учителю физической культуры в подготовке инструкторов, судей, физоргов для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в школе и по месту жительства);
- по пропаганде (стенная печать, радио, уголок ФК, спортивные вечера и праздники, лекторий ФК);
- хозяйственный (помощь в благоустройстве учебно-спортивной базы, сохранности инвентаря и оборудования).

Руководят комиссиями члены совета, в их состав решением совета привлекаются члены физкультурного актива школы. Председатель совета один раз в год отчитывается перед членами коллектива физической культуры на общем собрании. Вся работа коллектива и совета строится в соответствии с планом заседаний совета, проводящихся ежемесячно в течение учебного года, и планом работы коллектива физической культуры.

Методическую и организационную помощь совету оказывает учитель физической культуры, который избирается в его состав. Организатор внеклассной и внешкольной работы оказывает совету коллектива консультативную помощь, координирует работу учителей и ученических общественных организаций в планировании и проведении внеклассных

мероприятий. Директор школы несет общую ответственность за организацию коллектива ФК в школе.

Школьный коллектив получает право именоваться спортивным клубом при достижении высоких показателей, а также, если:

- 75 % учащихся активно занимаются ФК, спортом и туризмом;
- ежегодно 30 % спортсменов получают спортивные разряды;
- имеется соответствующая спортивная база;
- имеется судейская коллегия и группы общественных инструкторов, ведущих практические занятия в кружках и секциях;
- оказывается регулярная помощь начальным школам района и по месту жительства в организации физкультурно-массовой и оздоровительной работы с детьми и подростками.

Преобразование школьного коллектива физической культуры в спортивный клуб является признанием заслуг школы в развитии физической культуры и спорта и происходит это по согласованию с профсоюзами и спортивными организациями края. Клубу открывается финансирование.

Контрольные вопросы

1. Отличительные признаки и типы уроков.
2. Структура уроков физической культуры.
3. Требования к уроку физической культуры.
4. Регулирование нагрузки на уроке.
5. Общая и моторная плотность урока.
6. Педагогический анализ урока.
7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
8. Внеклассные формы занятий.
9. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
- 10 Школьный коллектив физической культуры.