

*Вільшанська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів
Дергачівської районної ради
Харківської області*

**Самостійні заняття
фізичною культурою -
передумова фізичного
самовиховання учнів**



Автор досвіду:

**Ісаєнко Сергій Володимирович,
вчитель фізичного виховання**

Адреса досвіду:


Харківська область,
Дергачівський район,
сmt. Вільшани, вул. Радянська, 23,
Вільшанська ЗОШ I-III ступенів

Мета досвіду:

удосконалення фізичних якостей дітей,
прищеплення інтересу до уроків фізич-
ної культури, виховання стійкого ба-
жання до самостійних занять фізични-
ми вправами

Провідна ідея:

виховання у школярів стійкого інтере-
су до систематичних занять фізичними
вправами; формування прагнення до
вдосконалення фізичних якостей;
сприяти здійсненню учнями самоствер-
дження та самовираження; привчати
до колективних форм роботи; підвищу-
вати пізнавальний інтерес до спорту



*Гімнастика, фізичні вправи, ходьба
повинні міцно увійти в повсякденний
побут кожного, хто хоче зберегти
працездатність, здоров'я, повноцінне
і радісне життя.*

(Гіпократ)



Напрямки роботи:

1. Шляхи підвищення професійної компетентності вчителя як умова забезпечення якості загальної середньої освіти.
2. Застосування інноваційних технологій при організації навчально-виховного процесу.
3. Формування в учнів стійкої мотивації до збереження та зміцнення свого здоров'я.
4. Створення сприятливих умов щодо прояву творчої самоорганізації кожного учня.

Форми та методи роботи

- Обґрунтування залежності рівня здоров'я, самопочуття, працездатності від рівня фізичного стану.
- Демократичний стиль керівництва, що сприяє самоствердженню та самовираженню учнів.
- Надання учням більшої самостійності в організації та проведенні фізичного виховання у школі.



Форми та методи роботи

- Проведення просвітницької та пропагандистської діяльності.
- Аналіз виконання технічних дій товаришами, виявлення помилок та їх причин.
- Аналіз рухових відчуттів.
- Використання довіри.
- Залучення учнів до ремонту матеріально-технічної бази.



Форми та методи роботи

- Підкріплення вольової поведінки шляхом похвали, позитивної оцінки.
- У змагальній ситуаціях пропоную завдання з розробки можливої тактики.

Заходи щодо реалізації форм та методів фізкультурно-оздоровчої роботи



Урочиста лінійка до Дня фізичної культури та спорту



Заходи щодо реалізації форм та методів фізкультурно-оздоровчої роботи

10 клас. Урок гімнастики



Заходи щодо реалізації форм та методів фізкультурно-оздоровчої роботи

9-11 класи.
Ну-мо, хлопці!



Заходи щодо реалізації форм та методів фізкультурно-оздоровчої роботи



День здоров'я

Заходи щодо реалізації форм та методів фізкультурно-оздоровчої роботи

День здоров'я



Способи виявлення фізично обдарованих і здібних дітей:

1. Підготовка і складання контрольних навчальних нормативів.
2. Тестування і анкетування (“Фізичні вправи в моєму розпорядку дня”, “Мій руховий режим”).
3. Проведення шкільних спортивних змагань (до Дня фізичної культури і спорту, з шахів, шашок, н/тенісу, волейболу, міні футболу).
4. Проведення спортивно-художніх вечорів (“Ну-мо, хлопці!”, “Ну-мо, дівчата!”, “Козацькі розваги”, “Веселі старти”).

Форми роботи з фізично здібними дітьми:

1. Надання більшої самостійності.
2. Виконання навчальних завдань в альтернативних варіантах.
3. Залучення до участі в районних та обласних змаганнях.
4. Відвідування спортивних секцій (“Юні волейболісти”, “Карате-до”).
5. Залучення до інструкторської практики.

Заходи щодо реалізації форм та методів фізкультурно-оздоровчої роботи



Секція

з волейболу



Заходи щодо реалізації форм та методів спортивно-масової роботи



Гурт
спортивний

з
літ



Заходи щодо реалізації форм та методів спортивно-масової роботи



Нащадки козацької слави



Заходи щодо реалізації форм та методів спортивно-масової роботи

Районні змагання з легкоатлетичного кросу



Районні змагання до Дня фізичної культури і спорту





Наші

ДОСЯГНЕННЯ

Нагородження призерів змагань з легкоатлетичного кросу





Обласні
змагання
"Нащадки
козацької
слави"

Заходи щодо реалізації форм та методів спортивно- масової роботи



надання самостійності;
підтримка ініціативи і творчості

11.10.2007

Переможці у спортивних змаганнях з легкоатлетичного кросу:

Дудник Євген (9кл.) –

I місце (біг на 500м);

Дудник Володимир(9кл.) –

II місце(біг на 500м);

Лихоліт Марина(10 кл.) –

III місце (біг на 1000м);

Колісник Ігор(11 кл.) –

III місце (біг на 1000м).



Переможці спортивних змагань



Легкоатлетичний крос

Дудник Євген (9кл.) – I місце(біг на 500м)

Дудник Володимир (9кл.) – II місце(біг на 500м)

Лихоліт Марина (10 кл.) – III місце(біг на 1000м)

Колісник Ігор (11 кл.) – III місце (біг на 1000м)

