**ПЛАН РОБОТИ СЕКЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

В. В. Малишко, учитель-методист вищої категорії Кремінського УВК ПШ та гімназії, Луганська обл.

На початку своєї роботи разом зі шкільним фельдшером ми провели аналіз стану здоров’я учнів 5–8 класів, під час якого було виявлено, що 25–35 % дітей у кожному класі повністю або частково звільнені лікарськими комісіями від занять фізичною культурою. Зважаючи на такі дані, ми зробили висновок, що необхідно переглянути програму фізичного виховання та скоригувати її з урахуванням наявного стану здоров’я школярів.

Із цією метою було складено перелік учнів із послабленим станом здоров’я за класами та за кваліфікацією захворювання, проведені консультації з підлітковим лікарем районної поліклініки та головою лікарської комісії. Спільно з ними було визначено рівень можливого фізичного навантаження на кожного учня зі списку звільнених від фізичної культури.

Усіх учнів, які належали до групи оздоровчої фізичної культури, було розподілено на 4 групи залежно від виду захворювання:

* група учнів із серцево-судинними захворюваннями;
* група учнів із захворюванням кишково-шлункового тракту;
* група учнів із порушенням опорно-рухового апарату;
* група учнів із післятравматичними наслідками.

Беручи до уваги те, що через брак коштів для оплати праці вчителя цієї групи організувати роботу секції складно, ми зупинилися на варіанті не зовсім ординарному — залучення до проведення занять найбільш підготовлених учнів із різних видів спорту, які мають схильність до виховної роботи.

Зміст уроку за наявності групи оздоровчої фізичної культури та структура його проведення, на перший погляд, не відрізняється від звичайного уроку фізичної культури, але існують певні особливості.

У *вступній частині уроку* (шикування; рапорт чергового учня; привітання; перевірка наявності учнів; повідомлення завдань уроку, теоретичних положень, заходів безпеки, нормативних вимог; виконання стройових вправ; проведення розминки) у роботі беруть участь усі учні.

*Основна частина уроку* (виконання програмних завдань уроку) відбувається під керівництвом учителя фізичної культури; а з учнями групи оздоровчої фізичної культури — під керівництвом найбільш підготовленого учня за спрощеною схемою та спрощеними нормативами і під наглядом учителя фізичного виховання.

*Заключна частина уроку* також проводиться за участі всіх учнів класу, хоча підбиття підсумків уроку проводиться загально, але домашні завдання визначаються кожній групі окремо. Для учнів із послабленим станом здоров’я увага акцентується на подальшому розвитку завдань уроку. Наприклад, для учнів із захворюванням серцево-судинної системи пропонується звернути увагу на підвищення інтенсивності вправ, пов’язаних із поліпшенням кровообігу; для учнів із порушенням опорно-рухової систем — на вправи, що пов’язані з розвитком рухливості у суглобах.

З учнями, які займаються з групами із послабленим станом здоров’я, наприкінці кожного тижня після завершення уроків проводиться інструктивно-методичне заняття за такими проблемами:

* необхідність якісної підготовки до проведення занять із групами оздоровчої фізичної культури;
* обґрунтовано переконувати учнів у практичній необхідності проведення ними занять як умови зміцнення здоров’я їхніх товаришів;
* поступове підвищення інтенсивності занять у серії уроків.

Результатом упровадження такої методики проведення занять є поліпшення загального фізичного стану учнів із послабленим станом здоров’я та виконання ними програмових вимог. Із цією метою для всіх груп учнів із послабленим станом здоров’я розроблені спеціальні полегшені таблиці оцінювань за виконання вправ, в яких слід відстежити поступове підвищення вимог до учнів від одного семестру до іншого.

Наприкінці кожного семестру передбачається проведення тестування цієї категорії учнів; причому з учнями цієї категорії за відомих обставин не може проводитись фронтальний метод, тому перевірка здійснюється тільки індивідуально, з урахуванням стану здоров’я та фізичних можливостей кожного окремого учня. Як свідчить аналіз проведеної роботи протягом останніх чотирьох років щодо впровадження такого варіанту занять, відчутними є здобутки порівняно із першим роком (*див. табл. 1*). Аналіз стану здоров’я учнів, який провів фельдшер гімназії, виявив, що після впровадження цієї методики стан здоров’я учнів значно поліпшився: порівняно з 2002/2003 навчальним роком у 2007/2008 навчальному році загальна кількість захворювань учнів зменшилось на 18 %; порівняно зі здоровими дітьми значно поліпшився стан здоров’я дітей груп оздоровчої фізичної культури. Районна лікарняна комісія переглянула більше ніж 10 рішень щодо звільнення учнів від занять фізичною культурою, і з цих учнів були зняті обмеження. Значно поліпшився моральний клімат у кожному класі, учні, які мають проблеми зі здоров’ям, почуваються повноправними членами учнівського колективу, і це, на нашу думку, є важливим здобутком у роботі вчителя фізичної культури.

*Таблиця 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оцінки учнів у 2002/2003 навчальному році. (кількість учнів — 48)** | | | | | | | | | | | | **Оцінки учнів у 2007/2008 навчальному році. (кількість учнів — 48)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| − | − | − | − | 6 | 14 | 15 | 4 | 6 | 3 | − | − | − | − | − | − | 3 | 3 | 6 | 10 | 7 | 9 | 8 | 4 |

**План роботи секції оздоровчої фізичної культури учнів із послабленим станом здоров’я**

**Мета та завдання:**

* залучення учнів до здорового способу життя та оздоровлення;
* розвиток фізичних можливостей учнів із послабленим станом здоров’я;
* залучення учнів до занять фізичною культурою та спортом;
* консолідація учнів класу.

**Метод проведення занять:** теоретично-практичний.

**Регулярність:** раз на тиждень по одній годині.

**Інвентар і обладнання:** скакалки; гімнастичні палиці; обручі; перекладини; гімнастичні лави; волейбольні, футбольні, баскетбольні м’ячі; магнітофон; аудіокасети; секундомір.

Далі наводимо орієнтовний план роботи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст занять** | **Кількість**  **годин** | **Термін**  **проведення** |
| 1.1 | **Організаційні заходи**  Визначення учнів, які звільнені лікарськими комісіями від занять фізичною культурою за станом здоров’я |  | До 20.09 |
| 1.2 | Проведення консультацій із підлітковим лікарем щодо дозування та можливого  фізичного навантаження щодо кожного учня |  |  |
| 1.3 | Повідомлення учням правил занять в секції та особливостей їх проведення |  |  |
| 2.1 | **Теоретичні заняття**  Складання комплексу гімнастичних вправ для кожної із 4-х груп:  а) група учнів із серцево-судинними захворюваннями;  б) група учнів із захворюваннями кишково-шлункового тракту;  в) група учнів із порушеннями опорно-рухового апарату;  г) група учнів із післятравматичними наслідками |  | Вересень |
| 2.2 | Розучування учнями комплексів вправ ранкової гімнастики окремо для юнаків та дівчат | 2 години | Вересень |
| 2.3 | Бесіда з учнями та батьками про значення занять оздоровчою фізичною культу-  рою в секції для поліпшення стану фізичного розвитку | 1 година | Вересень |
| 3.1 | **Практичні заняття**  Оздоровча гімнастична розминка у музичному супроводі | 10 хв | На початку  та наприкінці кожного  заняття |
| 3.2 | Легка атлетика:  • вивчення техніки низького та високого старту, тренування у старті та розбігу;  • вивчення тактики та правил бігу на короткі дистанції (крім групи із серцево-судинними  захворюваннями);  • рівномірний біг на короткі, середні та довгі дистанції (крім групи із серцево-судинними  захворюваннями);  • вивчення техніки стрибків у довжину з місця та з розбігу способом «зігнувши ноги»  (крім груп учнів із серцево-судинними захворюваннями та порушеннями опорнорухового апарату);  • вивчення техніки метання малого м’яча з-за спини через плече на дальність | 1 година  1 година  2 година  3 година  2 години | Жовтень |
| 3.3 | Гімнастика:  • стрибки зі скакалкою (для всіх груп);  • стрибки через козла, вистрибування вгору із положення присівши (крім груп учнів із  післятравматичними наслідками та порушеннями опорно-рухового апарату);  • стрибки на одній та обох ногах (для груп учнів із порушеннями опорно-рухового апарату та післятравматичними наслідками) | 1 година  1 година  1 година | Листопад |
| 3.4 | Акробатика:  а) для учнів із захворюваннями серцево-судинної системи та кишково-шлунковими  захворюваннями:  • перекид уперед;  • перекид назад;  • довгий перекид уперед і назад;  • перекид уперед, перекид назад, стійка на лопатках («берізка»), «міст», упор присівши;  • рівновага: ходьба по колоді зі змахом ніг, «ластівка», поворот на коліні, стійка впоперек, зіскок вигнувшись із утриманням основної стійки;  • виси та упори: підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування на нижній  перекладині із положення лежачи (дівчата);  • вправи із гімнастичними палицями у положенні лежачи; | 1 година | Грудень-  січень |
|  | б) для учнів із порушеннями опорно-рухового апарату та із післятравматичними наслідками:  • перекид уперед, перекид назад, стійка плавця;  • стійка на кистях з опорою ніг на стінку;  • два перекиди вперед-назад, упор присівши, напівсидячи, рівновага на одній нозі («ластівка»), основна стійка;  • виси та упори: згинання ті розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві;  • вправи зі скакалкою та гімнастичними палицями | 2 години  1 година  1 година  1 година  2 години | Грудень-  січень |
| 3.5 | Спортивні ігри:  • вивчення правил гри у волейбол, футбол, баскетбол.  а) Волейбол:  • відпрацювання окремих елементів (позиція, прийом м’яча, передача м’яча та ін.);  • двостороння гра.  б) Баскетбол:  • відпрацювання окремих елементів (ведіння м’яча, передача м’яча, зонний захист, кидки у кошик);  • двостороння гра.  в) Футбол:  • відпрацювання окремих елементів (ведіння м’яча, передачі м’яча, гра «у стінку», удари  по воротах, введення м’яча із-за бокової лінії, з кутового та ін.);  • навчальна гра у міні-футбол (дівчата та хлопці окремо) (крім групи учнів із післятравматичними наслідками) | 3 × 1  годині  3 години  2 години  3 години  2 години  3 години  2 години | Січень-  травень |
| 4 | Загальні збори з підбиттям підсумків роботи та визначення завдань кожному учневі окремо на літні канікули | 1 година | Травень |