

## Спортивний проєкт "Олімпійські горизонти"

(Керівник Глух С.І.)

**Мета:** Підтримка фізичного розвитку та популяризація спорту серед учнів.

**Завдання:**

- Організація шкільних і районних спортивних турнірів.
- Проведення занять у спортивних секціях (футбол, волейбол, легка атлетика тощо).
- Запрошення відомих спортсменів для проведення мотиваційних зустрічей.

**Очікуваний результат:** Зростання фізичної активності учнів, досягнення високих спортивних результатів.

Учасники: обдаровані діти Волошинський Владислав, Загороднюк Каріна

Заходи :

Участь у змаганнях Оваднівської ОТГ, районних змаганнях, товариських турнірах, виконання спортивних розрядів

Види змагань: футбол, баскетбол 3\*3 ( стрітбол), волейбол

Тривалість : 2024-2029 рр.

Мотивація діяльності:

*Запорукою всебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання*

*Фізичне виховання – це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.*

*Теорія і практика фізичного виховання спираються на дані фізіології, яка озброює теорію і методіку фізичного виховання знаннями про закономірності розвитку організму людини, вплив різноманітних чинників на його функціональну діяльність. На основі її даних розробляють науково*

*обґрунтовану систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму.*

*Виховання підростаючого покоління фізично здоровим - важливе завдання сім'ї та школи. Однак нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, лише 65% дітей і 60% підлітків фізично гармонійно розвинені. Значна кількість учнів старших класів за станом здоров'я мають обмеження щодо вибору професії, а серед випускників шкіл не менше половини не придатні або частково придатні до військової служби.*

*Усе це свідчить про необхідність докорінної перебудови організації фізичного виховання школярів, зміни поглядів на фізкультуру, фізичний стан, красу людського тіла. Йдеться про розвантаження навчальних планів і програм, скорочення інформативного навчання, збільшення кількості годин для уроків фізичної культури, відмову від традиційних форм режиму діяльності на уроці, коли діти увесь час сидять майже нерухомо, на користь їх інтенсивної праці, а також про перегляд концепцій і методики фізкультурної роботи в школі. Вона повинна стати формою активного відпочинку, працювати на здоров'я, виховання і задоволення фізіологічних потреб дитини. Важливість фізкультури, здорового способу життя має підкреслювати своєю поведінкою вчитель.*

*Зміст фізичного виховання у школі підібрано з таким розрахунком, щоб забезпечити:*

- 1) зміцнення здоров'я і загартування організму школярів, сприяння їх фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Становлення і розвиток основних функцій організму, що відбувається в шкільні роки, потребує використання всіх чинників, які позитивно впливають на цей процес. Піклування про здоров'я школярів є головним завданням кожного вчителя на кожному навчальному занятті;*
- 2) формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь та повідомлення пов'язаних з ними знань. Метою фізичного виховання є формування життєво важливих навичок і вмінь у природних видах рухів: бігу, стрибках, ходінні на лижах, плаванні. Для цього потрібні знання про способи і правила*

*виконання рухових дій, які учні здобувають під час пояснень і демонстрування;*

*3) розвиток основних рухових якостей. Для виконання багатьох дій людині необхідні сила - здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок мускульних зусиль; швидкість - здатність виконувати рухи за мінімальний період часу; витривалість - здатність виконувати певну роботу тривалий час; гнучкість - здатність виконувати рухи з великою амплітудою; спритність - здатність швидко засвоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються. Ці рухові якості розвиваються й виявляються в тісному взаємозв'язку;*

*4) формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у звичку і потребу. Для виховання такої потреби необхідно пробудити в дитини інтерес до вправ, підбирати цікаві вправи, вчасно заохотити учня до їх виконання. Змістовне дозвілля сприяє активному відпочинку і духовному вдосконаленню школярів. Формуванню звички до занять фізичними вправами сприяють правильний режим дня і тижня, здорове харчування, достатній за часом сон. Неприпустиме вживання алкоголю, нікотину, наркотиків;*

---

Основним способом втілення проекту "Олімпійські горизонти" є додаткові, позакласні заняття з обдарованими учнями. У гімназії с.Верба діє гурток з баскетболу, на заняттях якого учні вдосконалюють свої навички гри.

### ГУРТОК З БАСКЕТБОЛУ

Графік проведення:

Понеділок:  
14:30-16:45

Вівторок:  
15:25-17:40

Середа:  
14:30-16:45

Четвер:  
14:30-16:45