

Современные формы физического воспитания в организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности

Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом призваны расширить и совершенствовать знания и двигательные умения, полученные школьниками на уроках, содействовать их подготовке к сдаче учебных нормативов, повышать спортивные достижения на основе требований спортивной классификации. Рассмотрим возможные формы внеурочной деятельности с обучающимися:

- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках
- утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе;
- создание уголков (стендов) физической культуры, размещение иллюстрированных и других материалов;
- спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты, коллективно-творческое дело;
- занятия в группах общей физической подготовки (ОФП);
- туристические походы;
- занятия в кружке подвижных игр;
- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия [2].

Динамические переменны используются для снятия утомления и восстановления работоспособности учащихся. Они помогают обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, позволяют ребятам активно отдохнуть после умственного труда, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках. Такие переменны предназначены не

для решения задач физического совершенствования, они носят главным образом релаксационный, оздоровительный и игровой характер.

В содержание динамической перемены могут входить:

- упражнения общеразвивающей и корригирующей направленности,
- подвижные игры,
- игры соревновательного характера (эстафеты),
- элементы спортивных игр,
- упражнения, составленные на основе фитнес-аэробики и видов гимнастики,
- упражнения с использованием игровых комплексов,
- упражнения по методу «круговой тренировки».

Каждая динамическая перемена включает в себя две фазы:

1-я — активная, коммуникативная;

2-я — этап малой подвижности, помогающий развивать произвольную деятельность учащихся.

Проходят динамические перемены, как правило в середине учебного дня могут сопровождаться музыкой, помогающей создавать хорошее настроение, проводится в непринужденной форме. В зависимости от сути игры при делении детей на группы учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого обучающегося. В работу должны быть включены упражнения и игры, хорошо знакомые школьникам из уроков физкультуры [1].

Кроме того, различными участниками образовательной деятельности формируется банк физкультминуток:

- оздоровительно-гигиенических,
- двигательно-речевых,
- подражательных,
- физкультурно-спортивных,

- танцевально-развлекательных.

Завершают перемену игры малой подвижности. Они способствуют развитию произвольной регуляции поведения, формируют умение ориентироваться на цель, выполнять действия по образцу; помогают детям настроиться на рабочий лад, быть более организованными и сосредоточенными. Место проведения - площадка возле школы. Продолжительность — 15 минут.

Занятия в группах общей физической подготовки (ОФП). Они направлены на разностороннее физическое развитие учеников, повышение уровня физической подготовленности и здоровья, выполнение нормативных требований программы, на ликвидацию пробелов в знаниях учебного материала программы. Занятия строятся по типу уроков физической культуры и проводятся во второй половине дня. Учитывая, что наполняемость группы не должна превышать 15 человек, при однородном составе школьников физиологическая нагрузка на каждого ученика должна быть высокой.

Туристическая работа. Туристическая работа в ее разнообразных формах в школе как средство активного отдыха детей решает задачи формирования основ естественных движений человека (в ходьбе, беге, прыжках, лазании, перелезании, метаниях), приучает учащихся к интересным условиям походной жизни. Так как туристические походы и путешествия проходят на свежем воздухе в сочетании с активными формами передвижения. Таким образом, в педагогической работе со школьниками туризм рассматривается как средство и метод физического воспитания.

При организации туристической работы в первую очередь необходимо изучить инструкцию по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий с обучающимися в образовательной организации, ряд других документов определяющих организацию этой деятельности.

Занятия в кружке подвижных игр и в кружке физической культуры. Подвижные игры являются прекрасным средством массовой внеклассной работы

со школьниками. Ценность их заключается в том, что они не требуют специальной подготовки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физической культуры.

Занятия в кружке подвижных игр проводятся на добровольных началах. Они могут быть организованы в зале, на площадке, в рекреации, в коридоре, классной комнате (во внеурочное время) 2–4 раза в неделю. Продолжительность игр — до 30–45 минут для обучающихся 1–2 классов и до 60 минут — для учеников 3–4 классов. Количество занимающихся в группе 15–20 человек.

Подготовка к проведению занятий заключается в планировании игр на определенный отрезок времени, правильном выборе игр на очередное занятие, определении оборудования, инвентаря. Важно, чтобы была тщательно проведена подготовка мест для занятий. Следует учесть количество необходимых для игр мячей, булав, скакалок, гимнастических скамеек, палок, затем подготовить различные мелкие предметы: мел, свисток, веревочку, резинку для прыжков и др.

Содержание подвижных игр заимствуется из соответствующих пособий. Выбираются те игры, которые более всего знакомы и интересны детям.

При выборе игр учитываются их образовательное, воспитательное и оздоровительное влияние, возможное количество играющих, размеры помещения (площадки), а также время года, погода, температура окружающего воздуха.

В одно занятие включается от 2 до 4 игр. Вначале дается простая игра малой подвижности, ставящая целью организацию группы, вовлечение занимающихся в игровую деятельность. Затем проводятся игры средней и большой подвижности, более продолжительные по времени.

Во избежание резкого утомления детей делаются перерывы для отдыха, используемые для уточнения правил, объяснения новых вариантов игры, указаний, определения результатов, подведения итогов.

Занятия в кружке физической культуры проводятся со второго класса и строятся на материале уроков физической культуры с широким включением

подвижных игр. Они направлены на повышение двигательной активности учеников [1].

Формами общешкольной физкультурно-массовой и спортивной работы являются:

- дни здоровья и спорта;
- соревнования младших школьников «Веселые старты»;
- разные внутришкольные соревнования;
- спортивно-физкультурные праздники и др.

Дни здоровья и спорта должны в первую очередь иметь оздоровительную направленность, способствовать повышению двигательного режима учеников. В программу дня здоровья и спорта включают:

- подвижные и спортивные игры;
- открытые старты на лучшего бегуна (короткие и средние дистанции), прыгуна, метателя и др.;
- физкультурные и спортивные развлечения;
- игры на местности, туристические походы с местом сбора на школьной площадке;
- показательные спортивные выступления.

Организуют дни здоровья и спорта как правило 2 раза в год. Ученики принимают активное участие в их подготовке и проведении. Школьный коллектив физической культуры назначает актив в помощь учителю физической культуры: инструкторов и судей по спорту, физоргов, членов совета коллектива физической культуры (комиссия по массовой физической культуре и комиссия по спортивным мероприятиям). Участвуют в этом деле все учителя школы. Учителю физической культуры следует умело скоординировать всю работу актива в подготовке и проведении дня здоровья и спорта.

Особенности проведения Дня здоровья и спорта определяются возрастом, а следовательно, рекомендуется проводить такие мероприятия с учащимися начальных классов отдельно от старшекласников.

Необходимо внимательно подойти к дозировке физической нагрузки, которая может регламентироваться количеством физических упражнений, временем их выполнения, дистанцией. Инвентарь и оборудование должны соответствовать возрасту учащихся.

Для учащихся начальных классов все мероприятия необходимо проводить в игровой форме с сюжетной направленностью.

Продолжительность его не должна превышать для обучающихся начальной школы 3 часа, средних классов — 4 часа, старших классов — 4–5 часов. Необходимо, чтобы о проведении дня здоровья и спорта были своевременно оповещены обучающиеся и учителя, родители учеников, общественные организации школьников. Важно при этом четко наладить взаимодействие работников школы в осуществлении намеченной программы.

Соревнования «Веселые старты» способствуют широкому привлечению младших школьников к занятиям подвижными играми, различными физическими упражнениями (бег, прыжки, метания), содействуют активному отдыху учеников. Они проводятся в течение всего учебного года и организуются между командами одного класса, командами классов (например, три-четыре команды одного класса соревнуются с соответствующим количеством команд другого, параллельного класса), между учениками 1–2, 3–4 классов. Могут соревноваться сборные команды 2–3 школ, близко расположенных друг от друга. Эти соревнования включаются в школьную спартакиаду, в содержание праздника начала и окончания учебного года, проводятся в рамках программы дня здоровья. Важно, чтобы школьники, участвующие в соревнованиях «Веселые старты», хорошо знали правила подвижных игр, условия выполнения различных физических упражнений,

были подготовлены к проявлению физических качеств. Подготовка школьников осуществляется на уроках физической культуры, в процессе занятий в кружках.

Руководит соревнованиями школьный коллектив физической культуры. При этом действуют общие правила проведения школьных спортивных соревнований.

Общешкольные спортивные соревнования. Проводятся по упражнениям общей физической подготовке, видам спорта (классификационные соревнования), соревнования на первенство школы, соревнования школьной спартакиады. Они определяют результативность занятий учеников физической культурой и спортом, стимулируют их дальнейшее физическое совершенствование.

Правильно подготовленные, хорошо проведенные спортивные соревнования в школе содействуют развитию интереса учеников к урокам физической культуры, занятиям физическими упражнениями дома, в спортивных секциях.

На каждое соревнование составляется положение о спортивных соревнованиях. Оно является главным документом, на основе которого организуются соревнования.

Положение содержит следующие разделы:

1. Цель, задачи и характер соревнований.
2. Время и место проведения.
3. Участники соревнований. Сроки представления заявок на соревнования.
4. Руководство соревнованиями.
5. Программа.
6. Порядок и условия выявления личных мест и команд победителей.
7. Награждение.
8. Форма участников.
9. Документация соревнований.

Положение подготавливается учителем и утверждается директором школы.

Школьные спортивные соревнования должны отвечать требованиям массовости и проводиться при объективном и грамотном судействе. Следует тщательно

подготавливать места проведения соревнований, украшать их лозунгами, плакатами, вымпелами. На соревнованиях у учеников должно быть создано радостное, приподнятое настроение. Дети должны приходить на соревнования, как на праздник [3].

Для обучающихся начальных классов продолжительность соревнований не должна превышать 1,5 часа, для средних школьников — 2 часов и для старших учеников — 3 часов. С учениками 1–4 классов соревнования проводятся один раз в два месяца. Для учеников 5–8 классов — один раз в полтора-два месяца. Для школьников старших классов — одно соревнование в месяц при условии полной готовности в нем участвовать.

Задачи, поставленные педагогом, определяют виды соревнований в школе. Так, имеют место спортивные соревнования на первенство класса, школы; отборочные, показательные, классификационные соревнования. Наиболее распространенными и массовыми являются соревнования по видам спорта, культивируемым в школе.

При проведении дней здоровья и спорта, открытии спартакиады школы, праздника начала учебного года, на спортивном вечере проводят показательные соревнования (выступления), в которых принимают участие технически хорошо подготовленные ученики.

По системе зачета соревнования бывают личные, лично-командные, командные. Лично-командные и командные соревнования наиболее приемлемы для школы, так как дают возможность выявить как личный результат школьника-спортсмена, так и лучшую команду, занявшую призовое место.

В школе могут проводиться закрытые соревнования (для учеников одной школы), открытые соревнования, в которых принимают участие ученики близлежащих школ, товарищеские соревнования между классами, сборными командами нескольких классов разных школ, матчевые встречи [3].

Спортивно-физкультурные праздники. Проводятся в разное время года с учениками объединенных классов. В программу праздника включают массовые

гимнастические, ритмические выступления классов. Используют вольные упражнения (несложные по содержанию, но выразительные) с мячами, обручами и другими предметами. Они выполняются под записанную на магнитную ленту музыку.

В состязания включают различные эстафеты, перетягивание каната, быстрый турнир по спортивным играм. Могут быть организованы показательные выступления школьников на гимнастических снарядах, по акробатике, художественной гимнастике.

Завершается праздник массовыми подвижными играми, в которых, помимо учеников, могут принять участие учителя, родители учеников, затем следуют физкультурные развлечения и аттракционы.

В качестве разновидности спортивного праздника можно проводить спортивные вечера, посвященные знаменательным датам. На спортивно-физкультурном празднике проводят награждение лучших спортсменов школы, команд-победителей спортивных соревнований, физкультурного актива школы.

Таким образом, образовательная практика дает широкий выбор в организации спортивных мероприятий во внеурочной деятельности. Возможна вариативность и по количеству участников, по интенсивности нагрузок, длительности, местам проведения и т.д. Внеурочная деятельность в направлении физического воспитания детей имеет большой организационно-содержательный потенциал.

Литература

1. Дик, Н.Ф. Лучшие инновационные формы внеучебной деятельности в начальной школе. – Ростов: Феникс, 2009 г. – 158 с.
2. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Учебник. – Москва: КноРус, 2020 г. – 256 с.
3. Харин, А.А. Организация и проведение соревнований: метод. Пособие /Ижевск, 2011–57 с.