

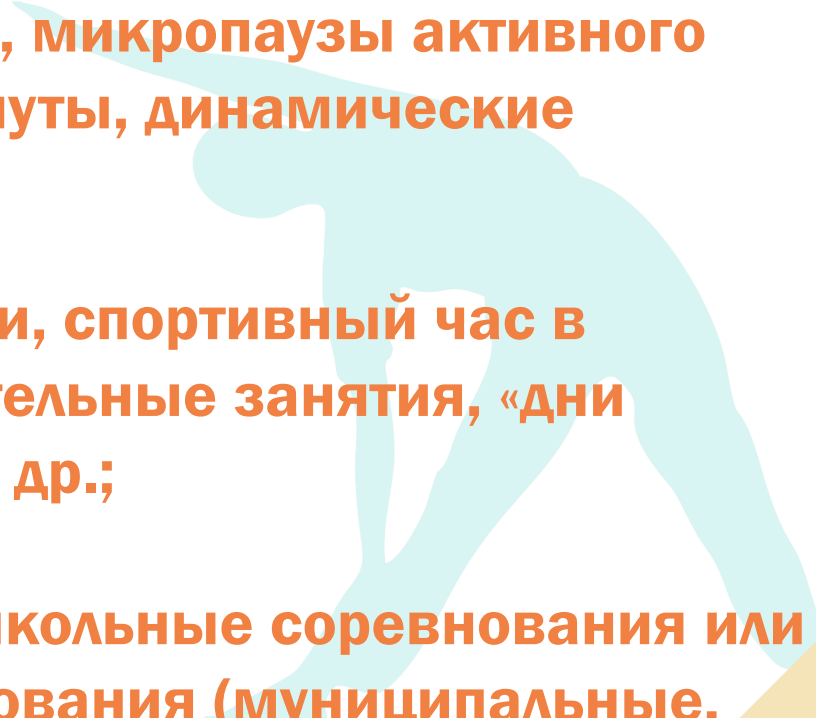


Формы организации внеурочной деятельности по физической культуре в образовательной организации

**Лектор: Клейменова Марина Николаевна,
к.т.н., доцент кафедры
теоретических основ физического
воспитания АлтГПУ**



Классификация внеурочных форм занятий по физическому воспитанию

- ◆ **малые формы:** вводная гимнастика, микропаузы активного отдыха, физкультурные паузы и минуты, динамические (подвижные) перемены;
 - ◆ **крупные формы:** спортивные секции, спортивный час в группах продленного дня, самостоятельные занятия, «дни здоровья», спортивные праздники и др.;
 - ◆ **соревновательные формы:** внутришкольные соревнования или спартакиады, официальные соревнования (муниципальные, областные и т.д.).
- 

Малые формы

Вводная гимнастика - проводится до начала учебы и состоит из 5-8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5-7 минут.

Физкультурная пауза - активный отдых, направленный на снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7-8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут.

Физкультурная минутка - состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 минуте.

Микропауза активного отдыха - это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 секунд.

Динамическая перемена – это организованная форма активного отдыха на свежем воздухе.



Состоит из трех частей:
подготовительной (6-8 минут),
основной (15-25 минут),
заключительной (4-6 минут)

Крупные формы

- **Спортивные секции** создаются для обучающихся, желающих заниматься определенным видом спорта. Распределение по группам осуществляется с учетом возраста, пола, уровня спортивной подготовленности.
- **Спортивный час** в группах продленного дня – это проводимые в режиме учебного дня занятия физическими упражнениями на открытом воздухе.
- **«Дни здоровья»** проводятся один раз в четверть с охватом всех обучающихся с 1 по 11 класс. В программу соревнований входят спортивные и подвижные игры, «Веселые старты» и эстафеты.
- **Спортивные праздники** обычно посвящены тематическим датам.

включение в годовой план работы школы

определение организационного комитета

составление положения

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеурочной деятельности по физической культуре в школе. Они содействуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в образовательной организации, повышают физическую подготовленность обучающихся, сплачивают детский коллектив.

Спортивные соревнования

В положении указываются: цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения, форма заявки и сроки ее представления.

Самостоятельные занятия обучающихся: основные правила

- В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием организма и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.
- Тренировку обязательно начинать с разминки, а по завершении использовать восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
- Необходимо соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом тренированности и переносимости нагрузки.
- Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств).
- Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 — 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Экскурсии и походы ВЫХОДНОГО ДНЯ

Прогулки обычно совершают без определенных образовательных целей, ради отдыха на лоне природы.

Экскурсии имеют определенные образовательные цели и проводятся по заранее намеченной тематике.

В походах в отличие от экскурсий сочетается выполнение образовательных задач с условиями походной жизни (разбивка бивака, приготовление пищи, преодоление трудностей, встречающихся в любом походе, и т. д.).