

Формы организации внеурочной деятельности по физической культуре в образовательной организации

В физическом воспитании образовательного учреждения существуют следующие разновидности (классификация) внеурочных форм занятий:

- 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.).

Рассмотрим каждый пункт данной классификации немного подробнее.

Вводная гимнастика. С нее рекомендуется начинать рабочий день. Она проводится до начала учебы и состоит из 5-8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5-7 минут. Цель вводной гимнастики в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы.

Физкультурная пауза. Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7-8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут. Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики работоспособности.

Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на

утомленную группу мышц. Она 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. Цель микропауз – ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение учебного дня. Используются приемы самомассажа.

Динамическая перемена – это организованная форма активного отдыха на свежем воздухе. Как и урок физкультуры, динамическая перемена состоит из трёх частей, преимущественно игрового характера. В первой части (6-8 минут) решают задачи подготовки к предстоящей двигательной деятельности. Её содержание – построение, сообщение учителя о содержании динамической перемены, ходьба, медленный бег, общеразвивающие упражнения в игровой форме. Вторая, основная часть (15-25 минут), включает в себя подвижные игры, игры-эстафеты, элементы спортивных игр (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, футбол и др.), закрепление пройденного материала на уроках физкультуры и специальные подготовительные упражнения для освоения новых упражнений, самостоятельные игры и спортивные развлечения. Третья часть (4-6 минут) завершает активный отдых школьников. В неё входят: построения, спокойная ходьба с заданиями, общеразвивающие упражнения, упражнения на внимание, подведение итогов, организованное возвращение в школу. На динамическую перемену дети одеваются так же, как на урок физкультуры на открытом воздухе.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта. Основные задачи секций:

- приобщить обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде;

- готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;
- содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

В секции приглашаются обучающиеся основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям. Проведение конкурсного отбора нежелательно, так как это противоречит основным задачам внеурочной деятельности. В секции учащиеся распределяются по группам 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. Он предоставляет обучающимся возможность активного отдыха, который необходим для снятия усталости от учебной деятельности, а также способствует повышению двигательной активности детей.

К проведению спортивного часа выдвигаются следующие требования:

- занятия должны проводиться в щадящем режиме;
- обеспечение участия в занятиях всех детей, в т.ч. освобождённых от занятий физкультурой;
- придание занятиям общеразвивающего характера (отсутствие необходимости формировать специальные спортивные способности);
- обязательное наличие игровых моментов;
- организация двигательной деятельности с опорой на естественные и выработанные на уроках физической культуры навыки;
- привлечение к проведению занятий старшеклассников и родителей.

Содержание спортивного часа, которое включает в себя естественные виды движений (ходьба, бег и др.), подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения, соответствует учебному материалу программы по физической культуре для 1–4 классов и дополняет его, а также способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт детей и в целом оказывает содействие их моторному развитию.

«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. Выбирается лучший спортивный класс и лучший спортсмен школы.

Спортивные праздники обычно посвящены тематическим датам. В школе традиционно проводятся следующие мероприятия, посвященные знаменательным датам: «А, ну-ка, парни!», «Вперед, девчата!», Смотр строя и песни, Олимпийские забавы и другие.

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.

Соревнования, как и другие виды внеурочной работы, включаются в общий годовой план работы школы. В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение соревнований. В положении указываются: цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников команд, форма заявки и сроки ее представления.

Для подготовки и проведения общешкольных соревнований создается организационный комитет. Оргкомитет решает вопросы о сроках и месте проведения соревнований, их материальном обеспечении, об условиях зачета, утверждает распорядок осуществления.

Для подготовки и проведения соревнований надо привлекать как можно больше обучающихся. Они обычно готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают судьями (будучи хорошо

проинструктированными, они смогут производить измерения и запись результатов, подсчет очков).

Одними из самых эффективных крупных форм занятий физическими упражнениями являются **самостоятельные занятия** обучающихся – домашние задания. При правильной организации этой формы работы, наряду с непосредственным эффектом от выполнения физических упражнений, возможен педагогический эффект, который выражается в привитии интереса к занятиям физической культурой, умении самостоятельного выполнения физических упражнений, формирования универсальных учебных действий. То есть выполнение самостоятельных заданий способствует комплексному решению задач физического воспитания и получению главного результата обучения — умению самостоятельного использования достижений физической культуры для саморазвития.

При планировании самостоятельных занятий необходимо использовать двигательные задания, соответствующие тематике уроков физической культуры для конкретных возрастных групп обучающихся, что является главным педагогическим условием для реализации этой формы занятий.

Экскурсии и походы выходного дня осуществляют чаще всего учителями физической культуры совместно с классными руководителями и родителями.

Тематика экскурсий и походов должна соответствовать общеобразовательной подготовке детей и школьным учебным программам. 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.).

Таким образом, можно сказать, что система мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре в школе способна удовлетворить

различные потребности обучающихся. Необходимо лишь четко соблюдать целевые установки и реализовывать комплекс педагогических средств, методов и организационных форм.