

Формы организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

В настоящее время основными государственными задачами в сфере физической культуры и спорта являются создание научно-обоснованной системы оздоровления и физического воспитания подрастающего поколения, развитие детского и юношеского спорта, пропаганда ценностей физической культуры и здорового образа жизни.

Во внеурочной деятельности по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений:

1. Расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения, куда, в частности, входит организация встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии физкультурного движения, о событиях спортивной жизни, о влиянии вредных привычек на работоспособность человека и др.

2. Важным направлением является использование естественных сил природы на формирование здорового образа жизни. С этой целью необходимо проводить экскурсии на природу, туристические походы, где приобретаются первоначальные навыки по туризму.

3. В системе работы большое значение имеет организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. К ним относятся:

- спортивные праздники;
- Дни здоровья («Веселые старты», «А ну-ка парни!», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Добро пожаловать, Олимпиада!» и многие другие);
- декады физкультурно-оздоровительной работы;
- акции «Здоровье – твоё богатство», «Активность – путь к долголетию», «Скажи себе – Стоп!» и др.;
- соревнования по подвижным играм для начальных классов.

4. В комплексной программе физического воспитания в МБОУ СОШ № 69 г.Пензы включены также такие формы, как занятия в спортивных секциях, кружках, группах ОФП, клубах.

Занятия в спортивных секциях по видам спорта характеризуются особенностями, вытекающими из того, что выбор предмета, установки на достижения, затраченное время прямо зависит от индивидуальных

особенностей занимающихся. Но, когда необходимо четко упорядоченное формирование знаний, умений и навыков и строго направленное развитие двигательных способностей, традиционные формы занятий подходят как нельзя лучше, они наиболее благоприятны. Это в первую очередь относится к спортивным секциям, традиционным, классическим видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, различные виды единоборств и др., а также занятия в группах ОФП.

Спортивная подготовка в процессе физического воспитания имеет важнейшее значение. Особая роль отводится внешкольной форме организации занятий физическими упражнениями обучающихся, которая состоит из двух взаимосвязанных систем. С одной стороны, система, обеспечивающая общую физическую подготовку обучающихся. С другой – подготовка спортивного резерва.

Внешкольные формы физического воспитания детей школьного возраста включают в себя следующие направления:

- а) систематические учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и кружках;
- б) учебно-тренировочные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- в) физкультурно-спортивные мероприятия на спортивных площадках.

Составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы, является *утренняя гимнастика*. Круглогодичные занятия в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитывается важная привычка к постоянному соблюдению спортивного режима. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Выполнение утренней гигиенической гимнастики совершенно необходимо. И это не только общая медицинская рекомендация по оздоровительному воздействию, а факт, что утренняя гимнастика является основной для нормализации двигательных возможностей детей с ОВЗ. Утренняя гимнастика принесёт пользу только тогда, когда она проводится систематически, регулярно. Если школьник будет заниматься утренней зарядкой ежедневно, то это войдёт в его привычку. Польза от такой привычки немалая: во-первых, утренняя зарядка – это своеобразный будильник, который позволяет ученикам стряхнуть сон, мобилизоваться для работы. Во-вторых, физические упражнения благотворно воздействуют на центральную нервную систему и на все вегетативные звенья регуляции движений. В-третьих, активизируется

работа системы кровообращения и дыхания, повышается тонус кровеносных сосудов, расправляются лёгкие, улучшается мозговое кровообращение. Положительное влияние систематической утренней гимнастики сказывается на протяжении всего учебного года.

Неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому воспитанию в школе является **лечебная физическая культура**. Элементы ЛФК используются на уроках физкультуры для коррекции наиболее распространённых дефектов (нарушения походки, осанки, слабость мышц туловища и конечностей, слабость дифференцировки двигательных актов и прочее). Практика занятий ЛФК показала значительное улучшение физического развития и моторики занимающихся учащихся. У них улучшилась осанка, нормализовалась походка, значительно увеличилась сила мышц туловища и конечностей. Занятия ЛФК, проведение индивидуальных, групповых, а также самостоятельных занятий – всё это имеет исключительно большое значение для осуществления коррекционной задачи, стоящей перед физическим воспитанием в школе.

Большое значение в формировании спортивного стиля жизни в школе является **организация и проведение большой перемены**. Физические упражнения и подвижные игры на большой перемене проводятся в качестве активного отдыха для снижения утомления и повышения умственной работоспособности. При этом учитываются возрастные особенности детей. Для учащихся 1-4-х классов используются групповые, командные игры и эстафеты. Физические возможности и интересы мальчиков и девочек 5-9-х классов уже значительно различаются. Поэтому наряду с совместными проводятся игры отдельно для мальчиков и девочек.

Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы в школе является **спортивный час**. Спортивный час – это ежедневные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся после учебного дня. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность. Содержание спортивного часа взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. С этой целью во время проведения спортивного часа в игровой и соревновательной форме выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры при прохождении соответствующего раздела программы. Постоянный контакт в работе с учителем физической культуры позволяет воспитателям эффективно решать эту задачу.

Основное время спортивного часа отводится на игры. Ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создаёт благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличение подвижности нервных процессов. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: учащиеся становятся более закалёнными, усиливается приток кислорода в их организм.

Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При организации *секционной работы* важно правильно дозировать физическую нагрузку. Разный уровень физической и умственной подготовленности учащихся требует более точного определения физической нагрузки. К детям с ослабленным здоровьем необходим индивидуальный подход. Их надо удерживать от перенапряжения, облегчить задание, но в то же время постепенно увеличивать нагрузку за счёт большей продолжительности участия в играх.

На базе МБОУ СОШ № 69 систематически проводятся занятия в спортивных секциях по пионерболу (4-6 кл.) и волейболу (7-11 кл.).

Пионербол – это одна из игр, популярных у учеников школы. В процессе занятий у школьников развивается способность, позволяющая им владеть техникой и навыками в игровой обстановке. В этом и заключается основная задача при проведении занятий пионерболом, а систематические занятия совершенствуют ряд ценных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость. Занятия пионерболом так же укрепляют здоровье, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю школьника.

В спортивной жизни нашей школы всё более широкое распространение получают *соревнования*. Основной задачей внутришкольных соревнований, является обеспечение участия в них учеников, посещающих уроки физической культуры и допущенных к спортивно-массовым мероприятиям врачом. При проведении соревнований в МБОУ СОШ № 69 заключается не в том, чтобы массовость проявлялась количеством учеников как «фон» в спортивном зале, а в том, чтобы даже самый слабый, почувствовал себя непосредственным участником событий. Наша работа в школе показывает, что наличие разнообразных видов соревнований («Весёлые старты», «День здоровья», «Богатырские игры», соревнования по пионерболу, баскетболу, настольному теннису и др.) даёт возможность при осуществлении

индивидуального подхода вовлекать в них в течение учебного года практически всех учеников школы. В сентябре и апреле проводится кросс по лёгкой атлетике, в которой участвуют все дети. Целью данного мероприятия является диагностика результатов двигательных умений и навыков, которые позволяют проводить мониторинг общей физической подготовки учащихся. Интерес детей к соревнованиям заметно возрастает, если, организуя их, придерживаться определённых традиций и посвящать их знаменательным датам. В нашей школе уже давно стало традицией к празднику «День защитника Отечества» проводить соревнование «А ну-ка мальчики» и к празднику «Международный женский день – 8 Марта» - соревнование «А ну-ка девочки».

Внеурочная работа по физическому воспитанию включает в себя также *туристические походы*. Туризм расширяет кругозор учащихся, закаляет их физически и морально, учит любить свой край, свою Родину, природу, приучает к самостоятельности, ответственности. Туристические походы также преследуют нравственные и воспитательные цели.

В походе дети учатся быть хорошими товарищами: не перекладывать свои заботы на плечи другого, не отказываться помочь девочке, не бросать друзей в трудной ситуации. Перед походом обсуждается и утверждается кандидатура каждого ребёнка, выявляются его интересы, склонности, умения. Это помогает правильно распределить обязанности в походе, дать конкретные индивидуальные задания.

Чёткая и правильная организация и проведение внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности с учётом особенностей детей с отклонениями в развитии содействует не только коррекции и компенсации дефектов физического развития, но и в значительной степени способствует формированию здорового, спортивного стиля жизни.

Учитель физической культуры:

Е.С. Грина