

Из опыта работы

**«Организация внеурочной деятельности
по физической культуре в школе».**

Выполнил: учитель физической культуры
Андреев ГП,
I квалификационной категории

Физическая культура — часть образа жизни человека — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения. Массовость и всеобщность физической культуры обеспечивается обязательными программами физического развития дошкольников в детском саду; комплексной программой физического воспитания учащихся всех классов общеобразовательной и профессиональной школы; физической подготовкой в вузах, спортобществах, клубах и секциях здоровья; программами спортивных школ, секций, кружков, систематической зарядкой дома и на производстве. Широко используется многообразие национальных форм осуществления физической культуры. Каждый цивилизованный человек смолоду должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни.

Сущность и система физического воспитания школьников

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью. Цель физического воспитания состоит в гармоничном развитии тела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием. В комплексной программе физического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы к основным задачам, вытекающим из основной цели, отнесены: укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности; воспитание высоких нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях; понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию; готовность к

труду и защите Отечества; приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, военно-прикладной деятельности; обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитие двигательных качеств. Задачей физического воспитания является также эстетическое развитие детей красотой человеческого тела, особенно в процессе гимнастических и атлетических упражнений, в игровых и состязательных ситуациях. Физкультурные и спортивные занятия помогают преодолению трудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость среди школьников, против употребления наркотиков, токсических средств и курения табака. Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активноредеятельным существом, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни.

Еще одно субъективно создаваемое и обостряемое противоречие возникает между нормальной целью физического воспитания как Средства достижения здоровья, удовлетворения потребностей в отдыхе, общении, деятельности, с одной стороны, и стремлением некоторых педагогов-тренеров, родителей использовать физкультурно-спортивные занятия часто в ущерб детям, для удовлетворения своих честолюбивых притязаний, — с другой. Они поощряют, а порой и принуждают детей заниматься спортом, лелея надежду, что из ребенка вырастет выдающийся спортсмен, участник сборной страны и международных соревнований. На почве внушенных иллюзий возникает трагическая ситуация не свершившихся стремлений и надежд. Попавшие же в избранный круг нередко развивают в себе уродливое сознание своей исключительности и вседозволенности, попадают в плен мещанства, вещизма, духовной ограниченности.

Противоречия и их отрицательные последствия преодолеваются за счет включения детей в систему всеобщего физического воспитания, использования всех механизмов и стимулов физического совершенствования. Основными механизмами физического воспитания являются: физкультурно-спортивная деятельность, система отношений в процессе этой деятельности и возникающее на ее основе духовное общение. Благодаря физкультурно-спортивной деятельности крепнут мышцы, укрепляются костная, нервная, сосудистая системы, растет сопротивляемость организма заболеваниям, оттачиваются физические способности,

повышается уровень морально-психологической устойчивости. В ней проявляются закрепляются такие черты характера, как выдержка, упорство самопреодоление и самодисциплина, настойчивость и трудолюбие. Система отношений, как результата хорошо организованной физкультурно-спортивной деятельности, воспитывает нравственные качества: коллективизм, иммунитет против индивидуализма и эгоизма, самоотверженность и взаимовыручку, сдержанность скромность в победе, достоинство в поражении. Общение удовлетворяет духовную потребность в другом человеке, в освоении опыта товарищей, формирует общественное мнение, объединяет детей в полезном использовании свободного времени.

Деятельность, отношения и общение в физкультурно-спортивной работе с детьми педагогически стимулируются. Главным стимулом деятельности для ребенка является стремление развить физические силы, сохранить здоровье, быть полезным и активным членом демократического общества, оказывать помощь людям благодаря приобретенным физкультурно-спортивным умениям и навыкам. С этими стимулами сочетается естественное стремление детей к деятельности, подвижности, активности, которое лучше всего реализуется в общественно значимых формах физкультуры и спорта. В стимулировании детей к занятиям физкультурой имеет значение и то, что их результатом бывает ощущение прилива сил и бодрости, переживание физического удовольствия. Дети постепенно развивают в себе эстетическое чувство, способность наслаждаться красотой человеческого тела и созидать красоту. Переживание радости победы над внешними препятствиями и собственными слабостями рождает у школьников стремление к труду и борьбе. Горечь поражения побуждает к новым и новым попыткам добиться успеха и утвердиться в собственном и общественном мнении. Физкультурно-спортивную деятельность ребят стимулирует и здоровое честолюбие, желание быть популярным в кругу товарищей.

Внеурочная деятельность по физической культуре

Во внеурочной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для организации и проведения внеурочной работы по физической культуре и спорту в основных и средних школах создается коллектив физической культуры, а в начальных классах, чаще - кружки физической культуры. Руководство коллективом физической культуры

возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, а кружком — на одного из учителей начальных классов. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

В общепедагогическом плане во внеурочной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека. Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития.

Важным направлением внеурочной деятельности по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

В системе внеурочной деятельности большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др.

Существенным направлением внеурочной деятельности является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «Дней здоровья», «Недель здоровья», олимпиад, велоэстафет, кроссов и др.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в режиме учебного дня, а также в форме внеурочной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене, занятия в спортивных секциях.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеурочная деятельность является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

В разделы других школьных программ не входит внеклассная работа с учениками, но практически все школы имеют функционирующие в своих рядах различные секции, кружки.

Главная цель внеурочной деятельности – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.

Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, в основном, по урочному типу, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден. Однако такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависит от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации. Тем не менее, и в такой ситуации предпочтительными формами организации процесса физического воспитания зачастую являются урочные формы, особенно, когда необходимо обеспечить четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностями. Урочные формы занятий, как следует из сказанного, представляют для этого наиболее благоприятные возможности.

Занятия, организуемые в условиях добровольного физкультурного движения урочного типа более вариативны. Они видоизменяются в зависимости от профилирования содержания в направлении, добровольно избираемом занимающимися соответственно их индивидуальным устремлениям (спортивное совершенствование, либо пролонгированная ОФП, либо физкультурно–кондиционная тренировка, либо занятия, направленные на реализацию частных задач), а также в зависимости от ряда переменных обстоятельств (изменение в режиме жизни занимающегося, конкретные возможности выделения времени для занятий, условия их оснащения и т. д.) Это обуславливает своеобразие используемых форм урочных занятий. В различных ситуациях они значительно различаются, в частности, по соотношению структурных

элементов, способам организации активности занимающихся, уровню и динамике предъявляемых нагрузок, объему и характеру распределения затрат времени.

Организация внеурочной деятельности

Внеурочной деятельности можно организовать несколькими путями: в виде спортивных секций, спортивных кружков, групп ОФП, спортивных клубов, команд, индивидуальных и репетиторских занятий. Для достижения какого-либо эффекта от процесса работы требуется, как нам известно, 4-5 занятий в неделю плюс возможность проверять достигнутый результат в товарищеских матчах и соревнованиях.

Во многих школах много внимания уделяется внеклассной работе по физкультуре. Проводятся недели Здоровья, праздники Здоровья, которые включают школьные спортивные соревнования. Это "Веселые старты", лыжные гонки, осенний кросс, соревнования по волейболу, баскетболу, футболу, пионерболу, настольному теннису; велоэстафеты, смотр строя и песни и др. Спортивные игры, эстафеты, соревнования зачастую являются составляющими компонентами коллективно-творческих дел.

Большой популярностью среди школьников разных возрастов пользуется народная игра «Лапта». Традиционно ученики Тыргетуйской школы защищают честь района на областных сельских играх по этому виду.

Каждый год дважды в День здоровья школьники ходят в туристический поход. Основная задача, которую учителя физической культуры ставят перед собой – это воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Формированию здорового образа жизни помогают не только уроки физкультуры, но большую роль здесь играет и внеурочная работа, вовлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях и кружках. Учащиеся Тыргетуйской школы, не смотря на небольшой контингент учащихся (100 обучающихся) ежегодно участвуют в районных и межрайонных спортивных мероприятиях, занимая призовые места.

В школе традиционно проводятся спортивные конкурсы и игры, эстафеты и кроссы, первенства по различным видам спорта. С удовольствием ребята принимают участие в спортивных эстафетах, веселых стартах. Ежегодно проводятся соревнования по баскетболу, футболу, волейболу, шашкам, теннису на первенство школы. Традиционными стали товарищеские встречи по волейболу с воспитанницами Свирской ДЮСШ

Для учеников 5 – 7 классов на каждом уроке проводятся физкультминутки. На переменах все желающие могут поиграть в теннис. Теннисные столы стоят в коридоре школы, где ребята могут получить динамическую разрядку между уроками.

Планирование внеурочной деятельности

Планирование внеурочной деятельности – одна из важнейших предпосылок воплощения в жизнь цели и задач физического воспитания школьников. Занятия в секции требуют у занимающихся мобилизации двигательных и морально-волевых качеств. Тренеру необходимо знать и рационально использовать общие и специфические принципы обучения, а также уметь применять их на практике. «Не навреди!» - гласит первая заповедь тренера – воспитателя.

Планирование – это первая ступень в построении тренировочных занятий. То, как бы хотел видеть тренер рабочий процесс. В планировании, как в шахматах: нужно продумывать сразу на несколько ходов вперед. План составляется не на одну-две тренировки, а на весь процесс работы. Но чем на большее время рассчитан план, тем труднее точно предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности; вместе с тем, если вести планирование, лишь в расчете на ближайшее время, исчезает перспектива. В этом и заключается основная сложность. То, что вычислено и проанализировано на бумаге, не обязательно воплотится на практике. Кроме того, в процессе планирования важно учитывать конкретно – предпосылочные данные. Исходные данные о конкретном состоянии контингента занимающихся и их подготовленности к реализации целевых установок; мотивационные и личностные установки.

Для того, чтобы успешно решать задачи физического воспитания необходимо, чтобы из занятия в занятие ученикам предлагалась достаточная нагрузка, которая, с одной стороны, несли бы кумулятивный эффект и, с другой стороны, не была бы чрезмерной. Дозировка тренировочных нагрузок сугубо индивидуальна. Она зависит от возраста, физического состояния и пр.

Таким образом, кроме общих педагогических принципов, которые несут основополагающие требования к проведению занятий, крайне важную роль играет специфические принципы воспитания, выполнение которых ведет к решению главной цели физического воспитания, а игнорирование их ведет либо к деградации физических качеств спортсмена, либо, что гораздо страшнее, к ухудшению состояния здоровья и даже к патологиям.

Перечислим специфические принципы физического воспитания и их характеристику:

1. принцип сбалансированного повышения нагрузок. Предписывает учитывать изменения параметров нагрузки, в соотношении с закономерностями адаптации к ней. Многократно

повторяющаяся одинаковая нагрузка не ведет к развитию двигательных качеств. Поэтому параметры нагрузки должны постоянно повышаться;

2. принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся;
3. принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Предусматривает рациональное чередование активности;
4. принцип постепенного наращивания нагрузок. Предусматривает постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок, планомерное усложнение решаемых двигательных задач по мере роста функциональных возможностей организма.

Контроль внеурочной деятельности

Как уже отмечалось ранее, планирование лишь косвенно указывает на результат процесса воспитания, т.е. на то, как процесс должен разворачиваться в ходе тренировочной работы, в соответствии с закономерностями физического воспитания в теории. Но на практике, как часто бывает, получается не так, как планировалось ранее. Педагог-практик постоянно должен сверять текущие результаты с запланированными и, если требуется, вводит корректировку планов. Призван помочь тренеру в этом, контроль занятий.

Процесс воспитания школьников (не только физического, а именно воспитания в целом) очень тонкий и сложный. Именно поэтому результаты планирования иногда расходятся с действительными результатами практической работы. Стоит только какому-либо звену (тренер, дирекция, ученик) снизить требования к своим обязанностям – все пойдет не так.

В современной литературе можно насчитать десятки наименований видов и разновидностей контроля: педагогический, врачебный, биологический, антропометрический, биохимических, биомеханических, психологический; предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый, что свидетельствует о недостаточной упорядоченности связанных с ним представлений. Мы рассматриваем контроль как реально существующие отношения между субъектом и объектом воспитания, поэтому выделим 2 типа контроля: «педагогический контроль» и самоконтроль занимающихся, причем педагогический контроль играет, естественно, ведущую роль.

Термин «педагогический» в данном случае подчеркивает, что контроль осуществляется педагогом-специалистом соответственно его профессиональным функциям с использованием тех средств и методов, какие он может и должен квалифицированно применять на основе полученного специального образования и практического опыта по профилю специальности.

Основные аспекты педагогического контроля:

- контроль направляющих начал и параметров воздействий;

- контроль «объекта и эффекта воздействий» (должен выявлять и прослеживать соотношения педагогически направленных воздействий и их эффектов, оценивать их соответствие или несоответствие запланированным результатам);
- контроль исходного уровня возможностей и готовности воспитываемых к реализации поставленных задач;
- педагогический самоконтроль;
- контроль внешне-средовых факторов;
- контроль двигательной деятельности и непосредственно связанных с нею взаимодействий воспитываемых;
- контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся, эффекта текущих воздействий и общих результатов физического воспитания;
- контроль за формированием знаний, умений, навыков, развитие способностей, совершенствование личностных качеств воспитываемых.

Контроль за внеурочной деятельностью собственного исследования будет таков:

1. главными критериями отбора в секцию является, прежде всего, желание самого ученика участвовать в занятиях и выполнять требования тренера; а также согласие врача на занятия определенным видом спорта.
2. контроль за эффектом нагрузок индивидуальный для каждого ребенка. Для этого используются различные методы врачебного наблюдения: показатели пульсометрии, контроль за внешними признаками утомления у детей и др.;
3. проведение контрольных занятий, посвященных сдаче нормативных требований с целью узнать о готовности занимающихся к реализации поставленных задач, а также об успешности решения выбранной методики тренировок;
4. контролирование тренером собственных поступков, норм педагогической этики, образовательно-воспитательной информации и, опять же, соответствие планирования и итогов тренировок;
5. важно помнить, что естественно-средовые и гигиенические факторы при правильном построении тренировок выступают дополнительными средствами физического воспитания, поэтому занятия проводятся либо на воздухе, либо в чистом проветренном зале;
6. проводится контроль знаний теоретического характера, а также способностей удачно взаимодействовать с партнерами в процессе командной игры.

Субъективный контроль имеет не менее важное значение в процессе физического воспитания. Образование навыков будет максимально эффективным, если соблюдать определенные закономерности формирования двигательных навыков.

Согласно теории управления усвоением знаний, каждое действие состоит из 3 частей:

1. ориентировочная;

2. исполнительная;
3. контрольно-корректировочная.

Ориентировочная часть выполняет функцию программы действия, на основе которого выполняется исполнительная часть. А контрольно-корректировочная – осуществляет контроль за исполнением действия, результат действия сопоставляется с заданием программы и оценивается продвижением к цели. При рассогласовании ориентировочной и исполнительной частей, коррекция направлена на исполнительную часть. При согласовании ориентировочной и исполнительной частей, но не удачному результату действия, коррекция направлена на ориентировочную часть.

Обучение наиболее эффективно, когда педагог управляет формированием ориентировочной основой действия.

Заключение

Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле *физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.*

В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

Список литературы

1. Арагофская Э.И., Резанова В.Д. Физиология и физкультура. М.: "Просвещение". 1968 – 215 с., ил.
2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: "Просвещение". 1983 – 174 с., ил.
3. Веселая З.А. Игра принимает всех. Минск, Полымя. 1985 – 58 с., ил.
4. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: "Просвещение". 1982 г. – 112 с., ил.
5. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте / Пособие для учителя. М.: "Просвещение". 1981 – 230 с., ил.
6. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 1987 – 190 с., ил.
7. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: "Просвещение". 1978 – 130 с., ил.
8. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. Мед., 1976 – 102 с., ил.
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. М.: "Просвещение". 1985 – 201 с., ил.
10. Коларевой З.И. Физиология высшей нервной деятельности ребенка. 1968 – 130 с., ил.
11. Лайзане С.П. Физическая культура для малышей. М.: "ФиС". 1978 – 118 с., ил.
12. Лескова Г.П., Ноткина Н.А. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей. М.: "ФиС". 1983 – 120 с.
13. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Просвещение" 1986 – 175 с., ил.
14. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: "Просвещение". 1984 – 202 с., ил.
15. Мушкова Е.Л. Гимнастика с детьми до 14 лет. Мед., 1974 – 76 с., ил.
16. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движения. М.: "Просвещение". 1983 – 104 с., ил.
17. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.: "Просвещение". 1985 – 86 с., ил.
18. Осокина Т.И. Физическая культура в школе. М.: "Просвещение". 1978 – 170 с., ил.
19. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: "Просвещение". 1981 – 190 с., ил.
20. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника. М.: "Просвещение". 1971 – 107 с., ил.
21. http://www.infovolga.ru/school_2002/school_85/sport.html

