

Внеурочная деятельность по физической культуре из опыта работы.



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №27 имени Э.А. Хиля»
Учитель физической культуры
Чирков Даниил Алексеевич

Внеурочная деятельность учащихся объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которой возможно целесообразное решение задач их воспитания и социализации.



Цель:

- * *Содействовать сохранению и укреплению здоровья учащихся, созданию благоприятных условий для формирования у учащихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из необходимых условий успешности.*

Задачи:

- * Содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма;
- * Углублять и расширять знания, умения, навыки, полученных учащимися на уроках физической культуры;
- * Воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- * Организовывать активный отдых обучающихся;
- * Прививать обучающимся привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- * Развивать личностные качества.

Внеурочная деятельность по физической культуре способствует:

- навыкам сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умениям не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;**
- установке на безопасный, здоровый образ жизни;**
- способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;**
- пространственного воображения;**
- умениям организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;**
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.**

Охват учащихся, занимающихся во внеурочной деятельности

Название	Число учащихся	% от общего числа учащихся в школе
Секция «Волейбол»	27	2,4
Секция «Футбол»	18	1,6
Секция «Баскетбол»	32	2,8
Мой путь к значку ГТО	102	9,1
ОФП	85	7,6
Спортивные игры	92	8,2

Моя внеурочная деятельность.

Я веду спортивные игры:

«Мой путь к значку ГТО» - 5-е классы;

«Баскетбол» - 7-8 классы.



Мой путь к значку ГТО

Актуальность.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.



Практическая значимость.

- * Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.
- * Рабочая программа внеурочной деятельности «Мой путь к значку ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Цель.

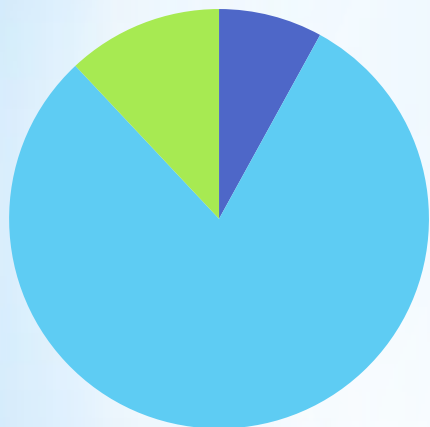
- * Формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

- * Увеличить количество обучающихся регулярно занимающихся спортом;
- * Увеличить уровень физической подготовленности обучающихся;
- * Формировать у обучающихся осознанных потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, физическому самосовершенствованию, ведению здорового образа жизни;
- * Овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- * Соблюдать рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- * Повышать информированность учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- * Подготавливать команды образовательной организации для выступления на фестивалях ГТО различных уровней;
- * Обеспечить обучающихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

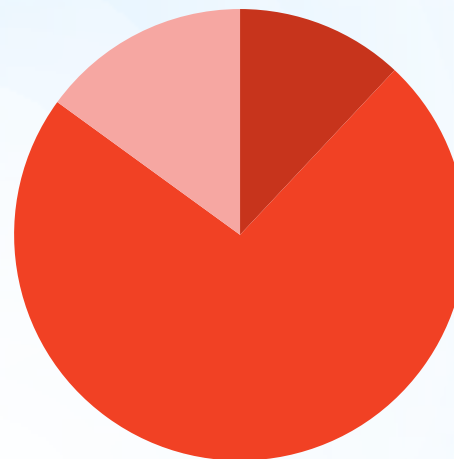
Входящие и промежуточные результаты

Бег 30 м



- Низкий уровень
- Средний уровень
- Высокий уровень

Бег 30 м



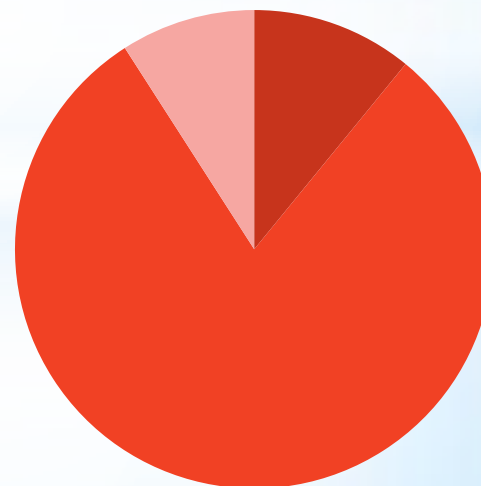
- Низкий уровень
- Средний уровень
- Высокий уровень

Прыжок в длину с места



- Низкий уровень
- Средний уровень
- Высокий уровень

Прыжок в длину с места



- Низкий уровень
- Средний уровень
- Высокий уровень

Личностные результаты

- * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;**
- * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;**
- * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;**
- * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;**
- * формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;**
- * усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.**

Метапредметные результаты

** Регулятивные УУД:*

- * умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;**
- * умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;**
- * умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;**
- * владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.**

Познавательные УУД:

- * **умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;**
- * **формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.**

Коммуникативные УУД:

- * умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- * умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- * умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- * умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- * формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметными результатами

- * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -
- * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека; -
- * измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- * характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- * в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементов;
- * выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- * применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

Баскетбол 7-8 класс

Цель:

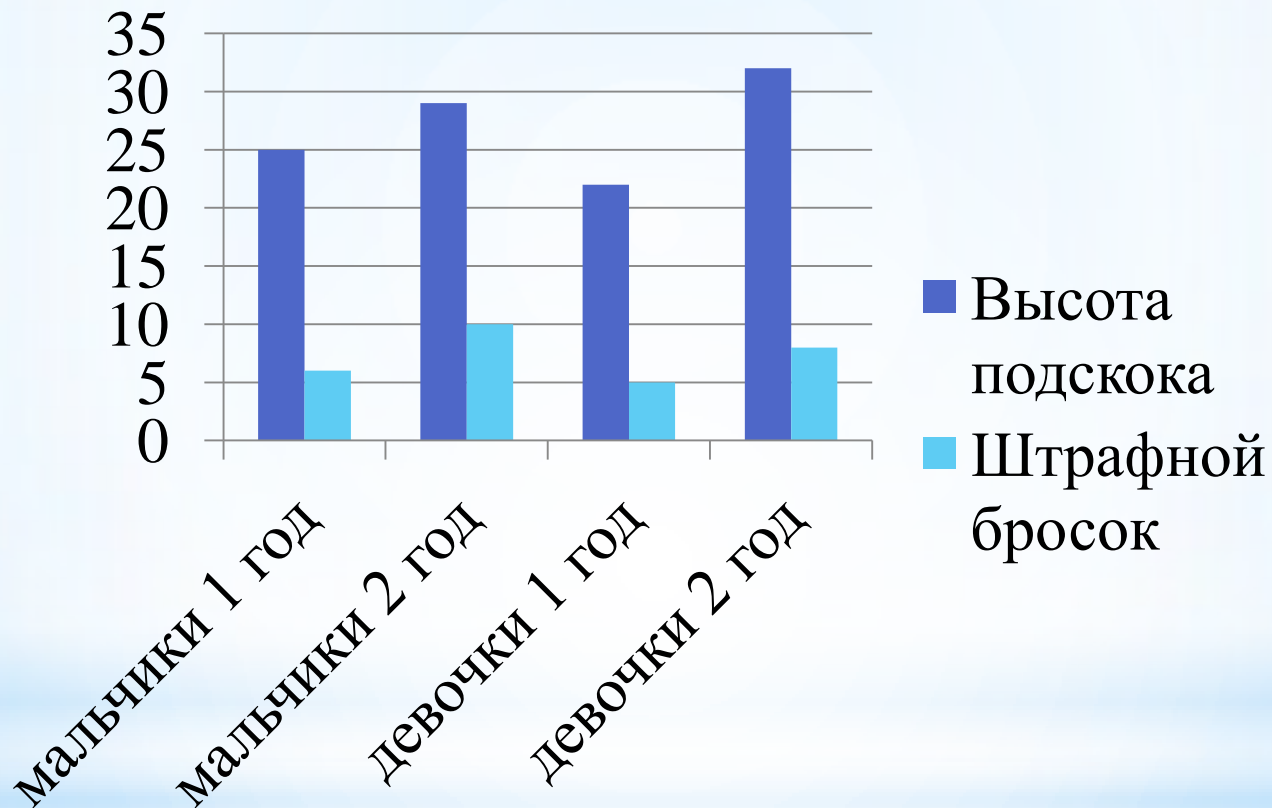
- * **привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям баскетболом**

Задачи:

- * **Пропаганда здорового образа жизни, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки.**
- * **Развивать быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость и выносливость.**
- * **Обучить технико-тактическим приемам игры в баскетбол.**
- * **Приучить к игровым условиям.**
- * **Создать условия для успешного обучения занимающихся.**
- * **Воспитать моральные и волевые качества.**
- * **Подготовка и выполнение норм комплекса ГТО.**



Результаты обучения



Для программного материала определено содержание технико-тактической подготовки и последовательности его изучения на весь учебный период.

С учетом этой последовательности, сложности материала и положений методики обучения весь программный материал распределен

на 2 года обучения и по занятиям (34 занятия по 2 часа).

№ п/п	Год обучения	Возраст занимающихся	Число занимающихся	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год
1	1-й	13-14 лет	20	2	68
2	2-й	15-17 лет	20	2	68

Личностные результаты:

- * **Воспитание патриотизма, уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной**
- * **Формирование гражданской позиции**
- * **Готовность к служению Отечеству**
- * **Сформированность мировоззрения**
- * **Толерантное сознание и поведение**
- * **Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми и взрослыми**
- * **Мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности.**

Метапредметные результаты:

- * Умение самостоятельно определять цели деятельности
- * Умение учитывать позиции других участников деятельности
- * Владение навыками решения проблем
- * Умение пользоваться средствами ИКТ
- * Владение языковыми средствами
- * Владение средствами рефлексии.

Предметные результаты:

- * Умение разнообразить виды и формы физкультурной деятельности
- * Овладение новыми методами сохранения и укрепления здоровья
- * Овладение технико-тактическими приемами.

1 год обучения: Физическое развитие и физическая подготовленность

Содержание требований	Девочки	мальчики
Бег 20м (сек)	5,1	5,0
Высота подскока (см)	31	34
Прыжок в длину с места (м)	170	180
Бег 60 (сек)	10,4	10,1

Техническая ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Содержание требований	Девочки	Мальчики
Перемещение 6×5 (сек)	11,0	10,7
Комбинированное упражнение	42,0	40,0
Штрафные броски (%)	30	40
Броски с точек (%)	25	29

2 год обучения

Физическое развитие и физическая ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Содержание требований	Девочки	мальчики
Бег 20м (сек)	4,1	4,0
Высота подскока (см)	41	44
Прыжок в длину места(м)	175	190
Бег 60 (сек)	9,4	9,1

Техническая ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Содержание требований	Девочки	Мальчики
Перемещение 6×5 (сек)	10,0	9,7
Комбинированное упражнение	38,0	37,0
Штрафные броски (%)	38	42
Броски с точек (%)	35	39

*** Таким образом, организация внеурочной деятельности учащихся в условиях реализации ФГОС нового поколения представляет собой довольно сложную технологию модернизации условий развития ребенка во внеурочное время, направленное на удовлетворение культурно-образовательных, спортивно-оздоровительных, социально значимых потребностей личности в самоактуализации и самореализации.**

*** Внеурочная деятельность помогает ликвидировать затруднения в воспитании, физическом развитии детей, улучшении здоровья, повышения двигательной активности, сокращается число учащихся имеющие вредные привычки и увеличивается приоритет здоровому образу жизни.**

*** Внеурочная деятельность позволяет получить необходимую физическую нагрузку для полноценного развития растущего организма, так как примерная норма двигательной активности 5-8 классов 10-12 часов, а урок физической культуры обеспечивает 13-15 %.**

*** Обучающиеся активно принимают участие в спортивных, гражданско-патриотических мероприятиях школы**

**Спасибо
за внимание**

