

Неурочные формы занятий по физической культуре в школе

Вопросы:

1. Задачи и особенности организации внеклассной работы по физической культуре
2. Формы организации занятий и их характеристика.
3. Планирование секционных занятий.

Задачи неурочных форм занятий

1. Совершенствовать и расширять знания и навыки, полученные на уроках физической культуры.
2. Вовлекать на этой основе всю массу школьников в спортивную деятельность и обеспечить достижение ими результатов на уровне нормативных требований спортивной квалификации.
3. Организовать досуг и сформировать активную жизненную позицию подрастающего поколения.
4. Формировать потребность и умение самостоятельно использовать средства физической культуры для обеспечения здорового образа жизни.
5. Готовить общественный актив по физкультурной работе классов и школы.
6. Обеспечивать готовность к сдаче нормативов.

Особенности организации и содержания неурочных форм занятий

- Добровольность
- Содержание занятий определяется условиями, возможностями и потребностями занимающихся
- Выбор определяется учащимися

Формы организации неурочных форм занятий

- Массовые
- Групповые
- Индивидуальные

Массовые формы организации

- Спортивные соревнования
- Физкультурные праздники
- Туристические походы

Спортивные соревнования

Задачи:

1. Пропагандировать ценности физической культуры.
2. Выявить лучших спортсменов и команды школы.
3. Организовать возможность выполнения норм и разрядов.

Требования к проведению соревнований

1. Наличие положения о соревнованиях.
2. Простота организации.
3. Положительная эмоциональная окраска (красочность, четкость организации, значимость наград, быстротечность).
4. Оперативность подведения итогов.
5. Квалифицированность и авторитетность судейской коллегии.
6. Санитарно-врачебный контроль.
7. Доступность информации о результатах.

Положение о соревнованиях

1. Название соревнований.
2. Цели и задачи.
3. Условия допуска к участию.
4. Характер соревнований.
5. Время и место.
6. Программа и календарь по дням соревнований.
7. Условия проведения.
8. Способы оценивания и выведения результатов.
9. Количество допускаемых участников.
0. Порядок определения победителей.
1. Форма участников и инвентарь.
2. Награждение победителей.
3. Условия приема участников и судей.
4. Документация участников.
5. Форма заявки и сроки ее представления.

Виды соревнований

- между всеми классами - Спартакиада школы – комплексное соревнование по разным видам спорта с общим подведением итогов, результаты подводятся с помощью системы очков;
- соревнования классов-команд;
- сборных команд классов;
- внутри класса;
- между параллельными классами;
- между группами классов;
- на личное первенство.

Физкультурные праздники

Задачи:

1. Пропагандировать ценности физической культуры.
2. Продемонстрировать достижения в физкультурной и спортивной деятельности учащихся школы.
3. Привлечь к занятиям физической культуры.

Требования к проведению праздника

- Зрелищность
- Развлекательный характер.
- Продолжительность не более 1,5 – 2 часов

Программа праздника

- Открытие (парад участников, построение, приветственное слово).
- Награждение победителей прошедших соревнований.
- Показательные выступления.
- Массовые игры, конкурсы, состязания с включением зрителей.
- Закрытие (награждение отличившихся).

Задачи турпоходов

1. Сформировать умение использовать знания и навыки в двигательной деятельности на практике, в условиях самостоятельной деятельности.
2. Воспитывать на основе взаимодействий личностные и нравственные качества.
3. Использовать естественные силы природы, гигиенические факторы для решения задач фк.
4. Укреплять здоровье, закаливать учащихся.
5. Обеспечить сопряженное проявление познавательной и двигательной деятельности (краеведческие, исторические, природоведческие походы и т.д.).
6. Проверить туристические навыки (соревнования).

Кружки физической культуры для детей младшей школы

Задачи:

1. Формировать интерес к физической культуре.
2. Оказать индивидуальную помощь в освоении учебного материала на уроках физической культуры.

Особенности: в содержании используется программный материал части «Уроки фк», но в игровой форме.

Секции по ОФП

Задачи:

1. Повысить уровень физической подготовленности.
2. Обеспечить ориентацию в выборе спортивной деятельности.

Секции по спорту

Задачи:

1. Приобщать к занятиям спортом.
2. Обеспечить возможность совершенствования в избранном виде спорта.
3. Обеспечить участие в соревнованиях.
4. Готовить общественные физкультурные кадры (инструкторов и судей).

Особенности:

- занятия одним видом спорта,
- нет отбора,
- принимаются все желающие.

Гигиенические мероприятия в режиме учебного и продленного дня

- Гигиеническая гимнастика
- Физкультминутки и физкультпаузы
- Игры на переменах и в группах
продленного дня (часы здоровья)
- Прогулки

Документы планирования и учета массовых форм

- Календарь соревнований.
- Положение о соревнованиях.
- Программа соревнования.
- Протоколы соревнований.
- Сценарий праздника.
- Отчет о проведении праздника (в виде стенгазеты, протоколов, фото и видео презентаций)

Требования к планированию и учету внеклассной работы

- План должен отражать содержание соответствующего раздела программы.
- Иметь направленность на специальную физическую и двигательную подготовку с учетом недостаточности подготовленности учащихся (для групп ОФП) или специфики вида спорта.
- Обеспечивать всестороннее педагогическое воздействие на занимающихся (образовательное, воспитательное и оздоровительное).

Документы планирования и учета внеклассных занятий

1. План-график
2. Конспекты занятий
3. Список и сведения о занимающихся с
учетом их посещаемости занятий
4. Документ учета пройденного на занятиях
материала и проведенных учебных часов

Технология составления плана-графика

1. **Определить возрастную группу занимающихся.**
2. **Определить количество занятий.**
3. **Проанализировать материал соответствующего раздела и части программы.**
4. **Сформулировать общие задачи на планируемый период:**
 - сообщения теоретических сведений;
 - обучения двигательным действиям;
 - совершенствования психофизических способностей;
 - воспитания свойств личности;
 - формирования и укрепления здоровья.
5. **Начертить таблицу и заполнить ее графы.**

План-график занятий секции по волейболу для учащихся 10-11 классов

Частные задачи	Средства	Номера занятий									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Сообщить сведения о вариантах техники и тактике применения приема и передачи мяча снизу и верхней прямой подачи	Просмотр игр, фильмов, иллюстраций		х						х		
2. Проверить технику передачи мяча двумя руками снизу	Передачи мяча двумя руками снизу	х					х				х
3.Совершенствовать прием и передачу мяча снизу в условиях различной скорости полета мяча	1.Прием и передачи в парах на расстоянии 5 м.	х	х			х		х			
	2. Прием подач, выполненных различными способами			х		х				х	х
	3.Прием нападающих ударов				х		х	х	х		
4. Совершенствовать прием и передачу мяча снизу в условиях различной траектории полета мяча	1.Прием и передачи в тройках на различных расстояниях.	х	х	х			х			х	
	2. Прием подач, выполненных по различным траекториям.			х			х			х	
	3. Прием и передачи в различных зонах игровой площадки				х				х	х	х

Конспект секционного занятия по волейболу №5

Дата проведения: 15. 12.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка.

Задачи:

1. Совершенствовать прием и передачу мяча снизу в условиях различной скорости полета мяча.
 2. Развивать динамическую силу рук для выполнения верхней прямой подачи.
 3. Совершенствовать точность зрительного восприятия в условиях сбивающих факторов
 4. Формировать умение быстро принимать решения в ответственных ситуациях.
- Совершенствовать силовую выносливость мышц свода стопы для профилактики плоскостопия.

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Документ учета пройденного на занятиях материала и проведенных учебных часов

№ занятия	Дата	Краткое содержание пройденного материала	Количество часов	Подпись проводящего