

Бастраков Виталий Юрьевич,
учитель физической культуры,
МОУ «Советская СОШ №2»,
п. Советский, Республики Марий Эл

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. В данной статье представлен опыт работы по организации внеурочной физкультурно-массовой работы в общеобразовательной школе. Обозначены цели и задачи школьной секции по баскетболу.

Ключевые слова: внеурочная деятельность по физической культуре.

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью.

Сбережение здоровья обучающихся как один из ведущих принципов государственной политики в сфере образования раскрывается в ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации». Жизнь и здоровье человека рассматриваются в нем в качестве приоритетных направлений деятельности государства.

Мониторинг здоровья показывает, что более половины первоклассников при поступлении в школу уже имеют хронические заболевания либо отклонения в здоровье. Кто, если не учитель физкультуры, может внести наиболее весомый вклад в укрепление здоровья подрастающего поколения? В школьном расписании в каждом классе на урок физкультуры отведено 2 либо 3 часа, в совокупности это 90, в лучшем случае 135 минут в неделю. Разве этого достаточно для укрепления растущего детского организма?

В общеобразовательной школе занятия физкультурой в первую очередь направлены не на достижение высоких спортивных результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на детский организм. Одной из важнейших составляющих школьного физического воспитания является школьная спортивная секция, для которой разработана дополнительная образовательная программа «Оранжевый мяч».

Цель программы – укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни школьников. Для достижения цели надо решить комплекс **задач:**

- приобщить школьников к систематическим занятиям в секции;
- развивать умения игры в баскетбол;
- содействовать укреплению физического здоровья детей;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки школьников;
- осуществлять профилактику заболеваний;
- совершенствовать коммуникативные навыки.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и пред-

ставлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте.

В нашей школе баскетбол – один из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы, где занимаются обучающиеся различного возраста: от 8 – 17 лет. Учащиеся собраны в младшую и старшую баскетбольные группы до 20 человек в каждой. Тренировки проводятся дважды в неделю по 90 – 120 минут.

В общем виде тренировки делятся на три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Общая продолжительность занятий зависит от состава занимающихся, задач тренировки, методов работы и других факторов.

Для каждой тренировки определяю задачи и в соответствии с ними подбираю наиболее подходящие упражнения, принимая во внимание отводимое время, физическую и психологическую нагрузку школьников. Обычно перед своими воспитанниками ставлю не более двух основных задач. На каждой тренировке технические приемы изучаются в сочетании с выработкой тактических умений.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей школьников: ориентирования в пространстве, быстроты реакций, способности к согласованию движений в целостные комбинации. Особое внимание уделяю на развитие таких физических качеств учащихся, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередую напряжение с расслаблением мышц, делаю паузы для отдыха, обращаю особое внимание на дыхание моих воспитанников (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях также активно использую соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры). Большое внимание отвожу обучению согласованным индивидуальным и командным технико-тактическим взаимодействиям (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Разнообразие физических движений способствует улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формирует координацию детей и подростков, тем самым способствуют решению задач гармоничного физического развития школьников, ради чего и организована секция в школе.

Систематически тренируясь и осваивая элементы спортивной командной игры, ребята в то же время развивают такие личностные качества, как дисциплина, выносливость, целеустремленность, воля к победе, умение слышать и понимать друг друга.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

III Международная учебно-методическая конференция
« ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ »

Знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «баскетбол»;
- правила игры и тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- применять основные технические приемы баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку, организовать проведение подвижных игр;
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- уметь работать и жить в коллективе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации»;*
- 2. Федеральный государственный образовательный стандарт, 2009.*