


Характеристика внеурочных форм занятий

ОРЛОВА ПОЛИНА ,
ГРУППА 2К4



Гимнастика до занятий - гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное выполнение перед первым уроком под музыку в течение 6-8 минут комплекса из 6-8 обще развивающих упражнений, выполняемых в такой последовательности:

Физкультминутка - это кратковременное занятие физкультурой, обычно в течение 1 - 2 минут. Физкультминутки проводятся в школах и детских садах для того чтобы снять утомление во время длительных занятий или уроков.

Задача динамических перемен - развивать у детей интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Спортивный час - укрепление здоровья детей, развитие у детей интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека, воспитание скоростных качеств, пропаганда здорового образа жизни.

ГИМНАСТИКА ДО ЗАНЯТИЙ

Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное выполнение перед первым уроком под музыку в течение 6-8 минут комплекса из 6-8 обще развивающих упражнений, выполняемых в такой последовательности:

- ▶ Упражнения для осанки;
- ▶ Для мышц плечевого пояса и рук
- ▶ Мышцы туловища
- ▶ Мышц ног
- ▶ Упражнения на дыхание и внимание

Комплексы упражнений необходимо менять не реже одного раза в течение 1-2 недель или последовательно заменять по одному упражнению каждые 2-3 дня. Рекомендуются упражнения, включающие элементы взаимодействия с партнёром, имитационные движения, включающие подражание явлениям природы, животным и др. Разучивание упражнений целесообразно проводить в процессе уроков физической культуры.

Утренняя гигиеническая гимнастика состоит из комплексов общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с ходьбой и бегом, в течение 10-20 минут. Гимнастику до занятий и утреннюю гигиеническую гимнастику рекомендуется проводить на свежем воздухе. Гимнастика выполняется в повседневной одежде. Верхние пуговицы у рубашек и платьев - расстегнуты. Девочки при выполнении упражнений располагаются за мальчиками.

Физорги классов, физкультурные активисты обязаны хорошо знать соответствующие комплексы. Во время проведения гимнастики они находятся перед своими группами, напоминая упражнения, демонстрируя правильность их выполнения. Учитель следит за осанкой учащихся.

Основные виды самостоятельных занятий ФУ

- Утренняя гимнастика (зарядка)
- Физкультурные паузы во время занятий или работы
- Занятия ФУ разной направленности в перерыве между занятиями или работой и после них
- Занятия ФУ по видам деятельности (аэробика, пеший, водный, игры, туризм и др.



Внеурочные формы занятий проводят с целью укрепления или восстановления здоровья, **повышения работоспособности, развития физических качеств.** К ним относятся следующие:

- ▶ **Занятия малых форм** (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкульт пауза, физкультминутка, микропауза). Они характеризуются кратковременностью, вследствие чего могут решать лишь отдельные частные задачи:
 - Повысить тонус и ускорить вработывание систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности
 - Дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление
 - Поддерживать отдельные стороны приобретенной тренированности
 - Создать предпосылки для повышения эффективности основных занятий

- ▶ **Занятия крупных форм** относительно продолжительные, на них решаются задачи тренировочного, оздоровительно-реабилитационного и рекреационного характера. Это могут быть:
 - Самостоятельные тренировочные занятия (ОФП, атлетическая гимнастика)
 - Занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного и рекреационного характера (аэробика, турпоход, подвижные игры и т. п)
 - Все занятия внеурочного типа осуществляются на основе полной добровольности и могут проходить как в группах, так и индивидуально.
 - Бесспорно, что посредством легкой атлетики можно решать основные задачи физического воспитания детей и подростков в укреплении их здоровья, в формировании и совершенствовании жизненно необходимых двигательных умений и навыков, повышении физической и умственной работоспособности.
 - Разнообразие видов легкоатлетических упражнений, легкость регулирования нагрузки, сравнительная простота оборудования мест занятий позволяют легкой атлетике органично вписаться во все формы занятий внеурочного типа.

Место ритмической гимнастики в двигательном режиме.

Ритмическая гимнастика используется:

- Как дополнительные занятия 2 раза в неделю
- Как часть физкультурного занятия в виде ритм – блока
- В виде утренней гимнастики
- Как показательные выступления на физкультурных и музыкальных праздниках



УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Зарядка доступна и полезна всем, независимо от уровня физического развития, физической подготовленности, и должна быть обязательным элементом распорядка дня для школьников, особенно отнесенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы. В содержание зарядки включаются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, а также легкоатлетические упражнения для развития отдельных физических качеств. При составлении комплекса физических упражнений необходимо придерживаться следующей последовательности:

- 1) Упражнения на потягивание
- 2) Динамические дыхательные упражнения
- 3) Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и т.п.
- 4) Медленный бег
- 5) Общеразвивающие упражнения, выполняемые «сверху-вниз»: для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног, комплексные для всего тела, прыжки, прыжково-беговые упражнения, упражнения на быстроту, силовые упражнения;
- 6) Ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление мышц и упражнения на дыхание.

Следует отметить, что продолжительность бега в начале занятий достигает 3 мин, далее постепенно доводится до 6 мин. При хорошей физической подготовленности следует включать упражнения на быстроту (скоростное пробег 30—50 м). Для привлечения учащихся к регулярному, повседневному выполнению утренней гигиенической гимнастики необходимо:

- ▶ Провести беседу со школьниками о значении утренней гимнастики
- ▶ Дать детям домашнее задание составить комплекс утренней гимнастики, младшим школьникам предоставить готовый, и разучить его на уроке физкультуры
- ▶ На родительском собрании провести беседу о пользе зарядки, остановиться на важнейших основах ее методики и организации
- ▶ Организовать конкурс на составление короткометражного ролика о пользе утренней зарядки
- ▶ На уроках по ФК напоминать школьникам об обязательном выполнении домашнего задания (зарядки).

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Физминутка – веселые физические упражнения, которые направлены на снятие усталости.

Роль физминуток на уроке:

- Дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении
- Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления
- Физминутки лучше проводить на 12-20 минуте от начала урока
- Иногда бывает целесообразно проводить физкультминутки 2 раза за урок, продолжительность от 2-х до 3-х минут.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА И ФИЗКУЛЬТПАУЗА

Физкультминутка проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня.

- ▶ Во время учебного процесса школьник, длительное время сидя за партой или рабочим столом, вынужден сохранять неудобную статическую позу. Это приводит к плохому функционированию многих систем организма ученика, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Дыхание становится поверхностным, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях. Все это приводит к снижению работоспособности, падает внимание, ослабляется память, нарушается координация движений.
- ▶ Предоставлять ученикам возможность переключиться на другой вид деятельности. Целесообразным будет провести небольшую физкультминутку. Она состоит из 2 — 3 упражнений и проводится в течение 1—2 мин. С ее помощью решается главная задача — снять статическое напряжение, активизировать дыхание, дать отдых органам зрения и слуха.
- ▶ Ученые считают, что работоспособность начинает снижаться после 30 — 35 мин непрерывной работы, следовательно, в этот момент разумно сделать перерыв. Комплекс физкультминутки состоит из простых упражнений, направленных на снижение статического напряжения мышц рук, ног, туловища и восстановление работоспособности. Выполнять его можно как сидя за партой, так и стоя.
- ▶ В начальной школе физкультминутку организует и проводит классный руководитель, в старших классах для этого лучше привлекать самих учеников. Очень важно объяснить школьникам, что физкультминутка — это не забава и не шутка, а полезное занятие, способствующая укреплению здоровья и успешному овладению знаний. Для учеников младших классов можно проводить физкультминутки в игровой форме.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания
Упражнения должны быть разнообразными, так как однообразие снижает интерес и следовательно результативность
- Проводятся на начальном этапе утомления, потому что выполнение упражнений при сильном утомлении не даст желаемого результата
- Предпочтение нужно отдавать для утомленных групп мышц.


ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры способствуют укреплению нервной и сердечно-сосудистой систем, активизируют деятельность легких и сердца, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме, оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки.

Основу подвижных игр составляют легкоатлетические упражнения: бег, ходьба, прыжки, метания. Правила подвижных игр, в отличие от спортивных, доступны и вариативны, поэтому они не требуют серьезной подготовки в организации.

Однако в методике проведения подвижных игр надо учитывать следующие моменты:

1. Разъяснить роль играющих и их расположение
2. Объяснить ход игры (кратко и четко)
3. Для лучшего уяснения правил игры рассказ сопровождать показом элементов игры
4. Обозначить игровую площадку, установить правила игры, рассказать о них: за что присуждается победа, за что игрок выбывает из игры, как выбирается водящий, как происходит его смена
5. Игровую нагрузку регулировать посредством изменения продолжительности игры, размера площадки, инвентаря, характера передвижений уменьшения или увеличения времени перерыва
6. За соблюдение техники безопасности, разрешение возникших конфликтов и споров отвечает учитель физической культуры или руководитель



Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в ССС:

- Благоприятные морфологические сдвиги,
- Экономизацию работы в покое и при умеренной нагрузке,
- Расширение функциональных возможностей.

Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной:

- Нормализуется артериальное давление