**Задание:**

1 Изучить лекционный материал

2. Написать самостоятельно сценарий внеурочного мероприятия**.**

**Методика организации проведения****крупных форм** **внеурочной работы.**

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС ООО понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочных, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Согласно ФГОС организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, а воспитание рассматривается как миссия образования, как ценностно-ориентированный процесс. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

 Таблица 1

В таблице 1 показана классификация внеурочных форм занятий по физическому воспитанию в школе. К крупным формам относятся:

ü Спортивные секции;

ü Спортивный час в группах продленного дня

ü «Дни здоровья»

ü Спортивные праздники

ü Самостоятельные занятия

**1.     Методика организации самостоятельных тренировочных занятий**

Методика самостоятельных занятий должна учитывать определенные требования:

ü тренировки нужно проводить через день или хотя бы три раза в неделю;

ü продолжительность тренировки должна быть не менее 20 минут;

ü суммарная нагрузка в тренировке должна соответствовать функциональному состоянию занимающегося.

Предварительным этапом подготовки к самостоятельным тренировочным занятиям является ознакомление с правилами выполнения упражнений. Необходимо определить дозировку и интенсивность работы, а также разобраться с назначением этих упражнений.

Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами.

Результаты тренировок зависят от их регулярности. Большие перерывы между занятиями (4–5 дней и более) снижают эффект предыдущих занятий.

Не стоит стремится к достижению высоких результатов в кротчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

1)    доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном

чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;

2) постепенное повышение требований (динамичность);

3) последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из трех частей, подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть или разминка может быть общей и специальной. Общая разминка состоит из ходьбы, медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной работе те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат. Она обеспечивает нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящую деятельность. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. Желательно учитывать темп и ритм предстоящей работы.

В основной части осуществляется тренировка и развитие физических и волевых качеств, изучается спортивная техника и тактика.

В заключительной части выполняются медленный бег и упражнения на расслабление, чтобы обеспечить постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Самостоятельно можно заниматься прежде всего гимнастическими упражнениями, силовыми упражнениями, спортивными играми и упражнениями, которые обеспечиваются средствами циклических видов спорта, такими как легкая атлетика, плавание, ходьба на лыжах, коньки.

**2.     Методика организации занятий физическими упражнениями в рамках кружков и секций по физическому воспитанию**

Цель организации работы спортивных секций в общеобразовательной школе — приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями спортивной направленности, ведению соревновательной деятельности, а также пропаганда и популяризация физической культуры и спорта. В отличии от других форм внеурочной работы, занятия в спортивных секциях являются наиболее востребованными у учащихся, поскольку они позволяют разнообразить двигательную деятельность, проявлять личностный потенциал через систему занятий и элементарную соревновательную деятельность. Исходя из этого занятия в школьных спортивных секциях имеют специфические особенности.

Школьные спортивные секции из всех форм занятий физическими упражнениями в школе, наиболее приближены к понятию «базовый спорт». То есть двигательная деятельность и другие компоненты работы должны быть ориентированы на тренировочную деятельность в спорте, тем самым, моделируя (насколько это возможно исходя из имеющихся условий), спортивную подготовку. То есть школьные спортивные секции занимают своего рода промежуточное положение между учебным предметом «физическая культура» и системой спорта. Можно сказать, что спортивные секции удовлетворяют потребности в двигательной деятельности для той части учащейся молодежи, которая не имеет желания или возможностей для занятий спортом.

 В отличие от других форм внеурочной работы, школьные спортивные секции позволяют решать комплекс задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных. При этом под решением образовательных задач необходимо понимать расширение двигательного фонда, освоение сложных двигательных действий вида спорта и овладение необходимой теоретической информацией в области физической культуры и спорта. Под решением оздоровительных задач необходимо понимать укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физической подготовки и функциональных возможностей. Решая воспитательные задачи по формированию морально-нравственных и личностных качеств, необходимо организовать учебный процесс и выстроить отношения между его участниками таким образом, чтобы в полной мере использовать педагогические возможности спортивно-соревновательной деятельности.

Содержание и организация деятельности спортивных секций должно опираться на основные методические подходы.

1. Школьные спортивные секции могут быть организованы по нескольким направлениям: по одному виду спорта, комплексные спортивные секции по нескольким видам спорта, где на протяжении учебного года, учебный материал в одной группе учащихся соответственно изменяется. Возможна организация занятий в различных группах по нескольким видам спорта, исходя из интересов учащихся. Также возможны занятия по новым видам физкультурно-спортивной деятельности, по общей физической подготовке и др.

2. При выборе направления работы спортивной секции необходимо ориентироваться на потребности учащихся, имеющуюся материально- техническую базу, национально-культурные особенности региона и профессиональную подготовленность учителя.

3. Подбор упражнений, методов тренировки и других содержательно-организационных компонентов учебно-тренировочного процесса осуществляет непосредственно учитель физической культуры, проводящий секционные занятия, ориентируясь в первую очередь на принцип доступности.

4. При организации работы спортивных секций целесообразно использование нормативно-методической базы спорта (этапы подготовки, распределение нагрузки и др.), адаптированной под специфику школьной спортивной секции.

5. Учебно-воспитательный процесс в спортивной секции, кроме решения основных задач, должен иметь выраженную спортивно-образовательную направленность.

6. Несмотря на отсутствие периодизации, распределение упражнений и планирование тренировочной нагрузки должно быть «увязано» с основными соревнованиями, исходя из календаря мероприятий.

7. В работе спортивной секции учителю необходимо разрабатывать документы планирования учебно-тренировочного процесса и осуществлять все виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

**3. Методика организации и проведения похода выходного дня**

Походы выходного дня (ПВД) - одна из наиболее массовых и доступных форм организации активного отдыха учащихся. Проведение походов выходного дня имеет очень глубокие воспитательные идеи: формирование у участников патриотизма и любви к Родине, привитие навыков  гуманного, бережного отношения к природе и памятникам истории и культуры, развитие самостоятельности, коллективного взаимодействия и чувства команды, расширение кругозора.

Походы выходного дня – это начальная ступень туризма. Как правило, они невелики по продолжительности (от одного до трех дней) и протяженности. Маршруты таких походов предназначаются для отработки полезных в полевых условиях умений и навыков движения по маршруту, преодоления естественных препятствий, организации туристского лагеря-бивака, проведения наблюдений за природой и других краеведческих работ. При достаточно частом и регулярном проведении ПВД способствуют общему физическому развитию участников, их закалке, повышению самостоятельности, морально-волевой и физической выносливости и проверке групп на психологическую совместимость.

Поход выходного дня — наиболее массовый и доступный вид туристского похода. Подразделяются на познавательные, прогулочные, тренировочные и соревновательные.

**Формальные требования к походам выходного дня**

Самодеятельные (спортивные) походы проводятся в соответствии с Правилами проведения туристских спортивных походов.

***Продолжительность похода*** установлена разрядными требованиями, исходя из минимального времени в днях, необходимого для прохождения маршрута с подготовленной группой.

***Протяженность похода***, установленная для каждой категории сложности, понимается как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута. К попыткам ее сокращения нужно относиться так же, как и в случае с продолжительностью, — и здесь должна сохраняться логика путешествия. Лишь в исключительных случаях (пожалуй, только в водных и реже в горных походах), при большой технической сложности маршрута протяженность может быть уменьшена, но не более чем на 25%.

Каждый поход, будь то воскресный выход или многодневное путешествие, должен иметь цель. Причем не подразумеваемую, а словесно сформулированную и доведенную до сведения каждого участника похода.

1. ***Оздоровительная*** (до 25 км) Физическое оздоровление: тренировка мышц, получение заряда бодрости и работоспособности - Психологическое: снятие напряжение

2. ***Спортивная и тренировочная*** (до 30 км) Преодоление естественных препятствий и природных трудностей, повышение уровня физической подготовки и спортивной квалификации.

***3. Познавательная*** Разведка новых мест, знакомство с достопримечательностями, изучение родного края.

4***. Экскурсионная*** Посетить исторические места, места, связанные с именами выдающихся людей.

***5. Коммуникационная*** Встреча с друзьями, знакомство с новыми людьми

6***.Эстетическая*** Цель похода может состоять и в том, чтобы пройтись по осеннему лесу, подышать свежим воздухом. Цель может заключаться в том, чтобы посетить какие-то места, славящиеся своей красотой.

7***. Учебная*** Можно устроить поход для того, чтобы научить ребят разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т. д. Маршрут должен быть под силу каждому из участников по физической нагрузке, а также соответствовать по протяженности и сложности, установленным нормативам в зависимости от вида туризма.

**Сценарий спортивного соревнования в начальных классах**

**«Весёлые старты» ( для примера**)

***Спортивное мероприятие в начальной школе «Весёлые старты».***

**Цель:**Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья.

**Задачи:**

1. Формирование навыков здорового образа жизни.
2. Развитие личности ребенка на основе овладения физической культурой.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

**Инвентарь:** кегли, обручи (4 шт.), цветные резиновые мячи (4шт.), спортивные скамейки, воздушные шарики (4 шт), свисток.

**Оборудование:** музыкальные записи на спортивную тему, плакаты, воздушные шары для украшения зала.

***Подготовительный этап***

1. Классным руководителям  дано поручение выбрать представителей от класса, которые будут принимать участие в соревнованиях, подготовить домашнее задание – визитную карточку своей команды (эмблема, девиз, название, форма).
2. Организаторам соревнования определить состав жюри, подготовить зал к мероприятию, определиться с награждением команд.
3. Классам, было дано задание
* Подготовить музыкальный номер
* Подготовить  речёвки и стихотворение о спорте.

**Ход  мероприятия.**

Звучит музыка на спортивную тему. В это время в зал заходят команды участники.

  **Ведущий**.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!

**Вступительное слово.**Здравствуйте, дорогие ребята! Очень приятно видеть  вас сегодня в нашем спортивном зале. Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр – «Весёлые старты» и наш спортивный зал превращается в веселый стадион. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Выступление учеников. Спортивные речёвки.

**1ученик.** Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым

Научись любить скакалки

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай

Вот здоровья в чем секрет-

Всем друзьям – физкульт - привет!

**2 ученик**.

 Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

**3 ученик.** В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь 100 лет –

Вот и весь секрет!

**4 ученик**. Мы праздник дружбы, спорта открываем.

 Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Он наполнит силой каждого из нас!

 **5 ученик**По плечу победа смелым.

Ждет того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно

Вступит в бой один за всех.

**6 ученик**  На спортивную площадку

                 Приглашаем  мы всех  вас!

                 Праздник спорта и здоровья

                 Начинаем мы сейчас!

**Ведущий:** Сегодня мы рады приветствовать дружные команды.  В соревнованиях примут участие  2 команды. (**Представление).**

**Команда№1**

Название: **«Сильные»**

Девиз: Ни шагу назад, ни шагу на месте,
А только вперёд и только вместе.

**Команда № 2**.

Название: **«Смелые».**

Девиз: Светить всегда, светить везде
И помогать друзьям в беде.

***Представление жюри.***

**Ведущий**: Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее.
Тот в бою и победит.

*Итак, с командами познакомились – пора начинать соревнование!*

**1 конкурс – эстафета «Переправа».**

Инвентарь: 2 обруча, 2 поворотные стойки на каждую команду.

         По сигналу судьи игроки начинаются переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают обручи следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрей закончит эстафету.

**2 конкурс – эстафета «Паучок».**

Инвентарь: 2 стойки.

По команде игроки начинают передвижение в и.п. лежа на руках спиной вперед, как «паучки» (до стойки и обратно), передавая эстафету друг другу. Побеждает команда, которая быстрей закончит эстафету.

**3 конкурс -  «Посадка картофеля»**

**Инвентарь:**2 ведерка по три предмета в каждом, 4 обруча, 2стойки.

Участвуют все члены команды. Задача каждого участника посадить картофель в лунку (обруч) находящеюся около стойки, высыпать картофель

( 3 предмета из ведерка) и передать бегом эстафету, следующий собирает урожай и т.д.

**4 конкурс – « Воздушный шар».**

Инвентарь: 2 гимнастические палки, 4 воздушных шара, 2 стойки.

По команде участники передвигаются до стойки, погоняя шар гимнастической палкой, обратно бег и передача эстафеты следующему участнику.

**5 конкурс-эстафета «Попади в цель».**

Инвентарь: цветные резиновые  мячи, обручи для  команд.

         Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый  мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется - 1 очко. Выигрывает команда, которая за одну минуту наберёт больше всех очков.

**6 конкурс-эстафета «Догони и прокати»**

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде 1-й бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег.

**7 конкурс для капитанов «Эстафета с мячом»**

 Капитаны стоят на линии старта,  в руках клюшки с мячом. На расстоянии 15м стоит фишка. По свистку направляющий клюшкой ведёт мяч, обводит фишку и возвращается в свою команду. Кто быстрее пройдет?

**8 конкурс  «Дружба»**

Удерживая лбами воздушный шарик и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре

**9 конкурс – «Пингвины с мячом».**

По сигналу участник зажимает мяч между коленями и устремляется к обручу, оставляет мяч в обруче и возвращается в команду. Следующий бежит за мячом, зажимает таким же образом и бежит в команду, чтобы передать мяч 3–ему игроку.

**Подведение итогов**. Предоставляем  слово  жюри, которое подведет итог наших соревнований.

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

**Ведущий.**

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять

Мышцы крепче накачать.

Всем ребятам  мы желаем

Не стареть и не болеть

Больше спортом заниматься

И в учёбе не отстать!

Предоставляем  слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог наших соревнований и наградит победителей.

Участникам вручаются грамоты и сладкие призы.