|  |  |
| --- | --- |

**Реализация ФГОС общего образования на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.**

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы всё чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности.

     В новом стандарте урок физической культуры занимает правильное место. Три часа физкультуры в современном мире – необходимость. По данным Департамента госполитики в сфере воспитания, дополнительного образования и соцзащиты детей Министерства образования и науки РФ, больше 50% школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту получения аттестата полностью здоровыми остаются лишь 10% выпускников. Главной причиной проблем, уверены специалисты, является дефицит движения. На уроках ребенок без движения в среднем проводит около 10 часов.

     Дефицит двигательной активности у младших школьников составляет 35-40%, а среди старшеклассников достигает 75- 85%. Разработчики стандарта справедливо исходили из установки, что урок физкультуры – это развитие двигательной активности обучающихся средствами видов спорта.

 Главная цель развития отечественной системы школьного образования - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

 Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в нашей гимназии строится так, чтобы были решены следующие задачи:

 • укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся гимназии в области физической культуры, программа по физической культуре в своем предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
• соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основными  формами организации образовательного процесса в гимназии являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы нашей гимназии и занимает важное место в подготовке учеников к жизни, к общественно полезному труду. Работа по физическому воспитанию в гимназии отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самодеятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию наших учеников.

Внеурочная деятельность в условиях внедрения ФГОС приобретает новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования. Именно в  новом Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования  внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

Реализация внеурочной деятельности позволяет также     решить ряд очень важных задач:

-обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;

-снизить учебную нагрузку учащихся;

-улучшить условия для развития ребенка;

-учесть возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

Согласно требованиям ФГОС внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное).

Одним из видов внеклассной работы в гимназии является массовая физкультурная и спортивная работа.

1. **Задачи внеклассной работы:**
* содействовать гимназии в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
* содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
* углублять и расширять здания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;
* воспитывать и развивать организаторские навыки у учащихся;
* организовывать здоровый отдых учащихся;
* прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
1. **Содержание внеклассной работы**

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Создана система внеурочной деятельности по  физическому  воспитанию, которая включает в себя различные формы работы. Основными формами являются: занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях, спортивные перемены, походы, тематические классные часы.

1. **Организация внеклассной работы**

Общее руководство работой коллектива физической культуры возлагается на учителей ФК. В нашей гимназии их два. Учитель высшей категории, отличник физической культуры и спорта Арендарь Сергей Николаевич и учитель первой категории Гумарова Татьяна Владимировна. Учителям оказывает поддержку административный совет, который возглавляет директор гимназии Казеева Т.А. Совет оказывает помощь в проведении и организации спортивно-массовых мероприятий согласно плану, утвержденному директором. Во всех классах гимназии избираются физорги. Они работают под руководством учителей физкультуры и классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых гмназией.

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции, работающие  весь учебный год. Это секции волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса.  На занятиях секции совершенствуются умения и навыки, в выполнении упражнений, введением новых элементов.

В учебных группах секции 10-15 человек. Комплектование групп производится с учетом возраста и физической подготовленности учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований.

**3.1 Спортивные секции**

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта. Основные задачи секций:

* приобщить учащихся к систематическим занятиям спортом;
* содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
* готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;
* содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

На сегодняшний  день в гимназии работает секция волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса. Проводится спортивный час в ГПД.

 **4. Формы внеклассной работы**

**«Спортивные перемены»**  проводятся во время больших перемен длительностью 20 мин. Ребята самостоятельно формируют команды и играют в игры по выбору. Это может быть волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон. Особой популярностью среди учащихся 5-6 классов пользуется настольный теннис. В школе имеется малый зал, где установлен теннисный стол, а также имеются тренажёры, стол для армрестлинга, куда можно прийти во время перемены и выбрать занятие по душе. В старших классах уделяется внимание командным играм – волейбол, баскетбол, футбол.

 **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в гимназии. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы гимназии. В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение и программы соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Каждое соревнование проводится в соответствии с положением, в котором указываются: цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников команд, форма заявки и сроки ее представления.

Программа любых соревнований разрабатывается с учетом физической подготовленности учащихся.

Соревнования обычно посвящены тематическим датам. В гимназии традиционно проводятся следующие мероприятия :

 **«Веселые старты»  для учащихся 5-6 классов**

**Олимпиада по физической культуре 7-8, 9-11 классы**

**Соревнования по армрестлингу - в каждой параллели отдельно для девочек и мальчиков**

**Соревнования по настольному теннису 5-6 класс**

**Соревнования по волейболу 7-11 классы**

**Соревнования по баскетболу 7-11 классы**

**Соревнования по футболу 5-6 класс**

 **Дни здоровья 5-11 класс**

Дни здоровья проводятся один раз в четверть с охватом всех учащихся 5-11-х классов. В программу соревнований входят спортивные и подвижные игры, «Веселые старты» и эстафеты. Выбирается лучший спортивный класс из параллели.

Эффективность внеклассной работы обеспечивается при соблюдении следующих условий:

* тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационно-методические приемы и т. д.);
* доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;
* преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательно-воспитательной работы при широком участии ученического актива;
* четкое руководство со стороны администрации и учителей физической культуры.

Физкультура – это возможность не только поддержать здоровье детей, но и научить любить свое здоровье, а главное, умение учителя вложить в головы ребят убеждение, что занятия физкультурой способствуют так же полноценному умственному развитию! На уроках физической культуры в той или иной мере решаются все основные задачи физического воспитания, которые вытекают из общей цели учебно - воспитательного процесса, вырастить молодое поколение, готовое к высокопроизводительному труду, защите Родины и участию в общественно - политической жизни страны. И помните, наши предки не зря говорили: «В здоровом теле – здоровый дух!»

Литература:

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы.
2. [mmo-ufk.ucoz.ru](http://mmo-ufk.ucoz.ru/)›[publ/metodicheskij\_kabinet/**fgos**/5](http://mmo-ufk.ucoz.ru/publ/metodicheskij_kabinet/fgos/5)