

Дополнительное образование как пространство достижения современных образовательных результатов

Воронова Т.В.,
учитель физической культуры
МАОУ «Городская гимназия №1»

Физическая культура призвана готовить школьников в первую очередь к двигательной жизнедеятельности, дать двигательный базис, который позволит в будущем оздоравливаться, имея определенный набор двигательных навыков. Спорт дает уникальные возможности для этой работы. Отсюда масштабность задач, решаемых при организации физкультурно-спортивной деятельности школьников.

Физкультурно-спортивная работа – система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стресс устойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни у школьников, привлечение школьников к организованной спортивной занятости и участию в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Цели организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в гимназии:

- Формирование нового качества воспитательно - образовательного пространства, в котором физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность учеников выступает социальным процессом, базирующемся на принципах социального партнерства и объединяющем все здоровые интеллектуальные, нравственно-волевые, культурно-ценностные, мировоззренческие, профессиональные ресурсы;
- пропаганда культуры досуга среди детей и подростков через организацию и участие в спортивно-массовых мероприятиях.
- формирование образа гимназии как территории здоровья в общественном сознании.

Трудно переоценить роль физической культуры и спорта в физическом и нравственном воспитании человека. Спортивно-оздоровительное направление является одним из приоритетных в работе гимназии. Детям разного возраста предоставляется возможность полноценно и с пользой провести свой досуг, раскрыть и реализовать свои способности в том или ином виде спорта. В гимназии для этого созданы хорошие материально-технические условия. Имеется оборудованный спортивный зал, предназначенный для занятий по мини-футболу, баскетболу, волейболу, а также малый спортивный зал для занятий общей физической подготовкой.

В гимназии ведётся большая практическая и теоретическая работа по привлечению как можно большего числа учащихся к занятиям в наших спортивных секциях. Занимаясь во внеурочное время в различных спортивных кружках и секциях, не только становятся крепче физически, но и закаляются морально, становятся увереннее в своих силах, что положительно сказывается на их успеваемости.

Занятия в спортивных кружках, секциях, участие в соревнованиях, самостоятельные занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, повышению уровня физической подготовленности.

Учащиеся гимназии принимают активное участие в различных соревнованиях муниципального уровня, где показывают высокие результаты: по волейболу, футболу, плаванию, легкой атлетике, «Президентских играх и состязаниях», «Веселых стартах», «Игры с Илимом» и другие. Гимназия рассматривает участие наших юных спортсменов в спортивных соревнованиях как прекрасную возможность для их самовыражения, самореализации, самоутверждения.

Для занятий детей в группах спортивно - оздоровительной направленности важным является престижность занятий спортом, возможность достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Такая возможность в полной мере предоставляется нашим учащимся через дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности, осуществляемой через дополнительные общеразвивающие программы «Футбол» и «Физкульт-Ура-Стань чемпионом!»

С 2023 года в гимназии реализуется дополнительная общеразвивающая программа центров раннего физического развития детей физкультурно-спортивной направленности «Физкульт-Ура-Стань чемпионом!». Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и

оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области.

Ведущая педагогическая идея основывается на принципах и подходах к формированию программы:

- принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребенку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учетом особенностей физического развития, состояния его здоровья;
- принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

Особенности реализации: прохождение программного материала осуществляется по модульному принципу с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Адресат программы: обучающиеся от 7 до 10 лет, девочки и мальчики, имеющие: начальные представления о важности укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, моральных и волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья; базовые знания, двигательные умения и навыки, а также уровень развития физических и когнитивных способностей, соответствующий возрастным нормам; не имеющие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

Актуальность программы обуславливается необходимостью приобщения лиц, не достигших возраста 18 лет, к систематическим занятиям физической культурой и спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Программа предусматривает мероприятия по спортивной ориентации, включающей в себя: спортивное просвещение – ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта; спортивную консультацию – организацию и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивную адаптацию – сам процесс тренировки в избранном виде спорта.

Программа рассчитана на 3 года. Занятия 2 раза в неделю по 45 мин.

Цель - методическое обеспечение организации и реализации в центрах раннего физического развития целенаправленного многолетнего воздействия на организм детей младшего школьного возраста средствами физической культуры, поддержания у детей интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, привычки к активному здоровому образу жизни, создание условий, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его физического воспитания, личностного развития, развития творческих способностей на основе соответствующих возрасту видам физкультурно-спортивной деятельности и видов спорта.

Образовательные задачи:

- сформировать у детей знания, двигательный опыт и навыки, необходимые для дальнейшего развития, на основе освоения элементов различных видов спорта;
- обеспечить освоение техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности (гимнастических упражнений, хореографических упражнений, упражнений легкой атлетики).

Воспитательные задачи:

- обеспечить формирование духовно-нравственных, гражданских, патриотических качеств; воспитывать волевые качества при преодолении повышающейся нагрузки;
- развивать быстроту реагирования;
- развивать специальные умения и навыки (способность дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты ситуаций);
- способность адекватно определять направления, амплитуду, скоростные и ритмические характеристики действий – своих, противника и партнеров);

- формировать умение регулировать психологическую напряженность в стрессовых ситуациях;
- способствовать выработке толерантности к эмоциональному стрессу;
- воспитывать личные и моральные качества, обеспечивающие достижение результатов на занятиях физическими упражнениями (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- формировать мотивацию и интерес к укреплению здоровья посредством занятий физическими упражнениями; формировать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечивать разностороннее гармоничное развитие детей;
- способствовать социализации детей, развитию жизненного опыта средствами физической культуры и спорта; обеспечить организацию свободного времени и активного досуга детей;

Развивающие задачи:

- обеспечить всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности; развивать физические качества, необходимые для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнения их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.;
- способствовать увеличению объема и сосредоточенности внимания в различных ситуациях двигательной деятельности;
- способствовать повышению степени восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способности к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- увеличивать возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени;
- осуществить определение предрасположенности детей к занятиям видами спорта, в том числе посредством тестирования уровня их физической подготовленности;
- обеспечивать удовлетворение и развитие индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании;
- осуществить спортивную ориентацию одаренных детей для дальнейшего освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Программа включает в себя несколько модулей:

- Гимнастика с основами акробатики
- Лёгкая атлетика
- Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)
- Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.
- Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Один из разделов программы, который вызывает особый интерес у детей этого возраста-это подвижные и спортивные игры с мячом (волейбол, баскетбол, футбол).

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Подвижные игры с мячом одновременно увлекательны и полезны для здоровья. Они полезны тем, что в работу включаются все мышцы тела, поднимается тонус организма, концентрируется внимание, ускоряется обмен веществ, усиливается потоотделение, сжигаются лишние калории, формируется спортивная фигура.

Преимущество игр в том, что это командное состязание, где все равны, оно объединяет, учит сопереживанию, координированию, поддержке и конкурированию, формирует волю к победе, закаляет дух. Любая спортивная игра предполагает определенные правила игры с мячом - свою тактику и приемы. Соблюдение общих спортивных правил обязательно для всех: честная борьба, уважение к сопернику, соблюдение правил игры, безопасное поведение, поддержка соратников. Уже на начальном этапе обучения игр с мячом, многие учащиеся отдают предпочтение той или иной спортивной игре.

В дальнейшем учащиеся гимназии могут выбрать спортивную секцию для совершенствования навыков в избранном виде спорта, где они могут достичь высоких результатов.

Заложенный в школе фундамент здорового образа жизни, понимание систематической двигательной активности заставляют отступать болезни, сформировать культурного, жизнеспособного человека. Здоровый массовый спорт, участие в спортивных соревнованиях являются важными средствами и методами решения жизненно важных задач, связанных с полноценной учебной деятельностью детей, и формирования культурного российского человека – активного в жизни, трудолюбивого гражданина демократического общества, хорошего семьянина.