**СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Задачи, содержание и организация внеурочной работы обусловлены целью и общими задачами физического воспитания подрастающего поколения. Возможность, вовлечь в систематические занятия физической культурой и спортом как можно большего числа учащихся, является одной из приоритетных задач внеурочной деятельности школы. Формирование умения и привычки самостоятельно использовать доступные средства физического воспитания в повседневной жизни с целью собственного физического совершенствования и оздоровления. Задачи направлены на освоение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, на воспитание дисциплинированности, взаимопонимания и бесконфликтности в общении, доброжелательного отношения к окружающим. Одна из задач внеурочной деятельности – это выбор спортивной специализации и достижение в избранном виде спорта результативности в соответствии с возрастом.

 Реализация внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению – это обучение учащихся бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего возраста. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи со снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая среда, и снижение уровня жизни, и нервно – психические нагрузки и незнание основ здорового образа жизни. А отсутствие личных приоритетов здоровья способствует распространению в детской среде различных негативных форм поведения (курения, алкоголизма, наркомании).

Повышенная двигательная активность – это биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения расширяют функциональные возможности сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной, опорно – двигательной и других систем, приводят к повышению уровня окислительных и восстановительных процессов, способствуют, увеличению общей приспособляемости организма к неблагоприятным условиям среды, повышают сопротивляемость организма.

 Особенно большое значение физические упражнения имеют в жизнедеятельности растущего организма. Оптимальная двигательная активность учащихся способствует улучшению их здоровья, бодрому физическому и нравственному самочувствию, повышает жизнестойкость по отношению к разного рода нагрузкам и стрессам, содействует разумному переходу от умственного труда к физическому, положительно влияет на успеваемость, стимулирует творческую активность учащихся.

 Содержание и формы организации занятий определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы. В соответствии с желаниями, учащимся предоставляется возможность выбора вида занятий. При этом необходимо учитывать психические особенности детей, занятия с ними должны носить познавательный характер и хорошую эмоциональную окраску, быть разнообразными и интересными. С этой целью нужно шире использовать в занятиях всевозможные формы подвижных и спортивных игр. При этом надо следить за тем, чтобы занятия не превращались в постоянные соревнования, иначе это может привести к чрезмерной нагрузке. Можно сказать о положительном эффекте занятия, в котором до 80% времени учебно-тренировочный материал преподносится в игровой форме. Исследования показали, что для развития двигательных функций существуют периоды, когда быстро и прочно формируются двигательные навыки, бурно развиваются основные физические качества. В 10-13 лет – это самый эффективный период развития моторики, именно в этом возрасте происходят самые существенные изменения в показателях двигательных функции. При этом физические качества развиваются очень активно. В процессе воспитания быстроты необходимо стремиться к максимальному увеличению темпа движений, к обеспечению оптимальной их амплитуде и максимальному расслаблению не участвующих в работе групп мышц. К эффективным средствам развития быстроты можно отнести подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, прыжки, а также упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений. Развитие быстроты осуществляется в течение всего учебно-тренировочного процесса. Однако в детском и подростковом возрасте создаются более благоприятные предпосылки для воспитания быстроты. Развитие выносливости сопровождается повышением функциональных показателей сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма. Упражнения для воспитания выносливости должны выполняться с умеренной и средней интенсивностью. Основными средствами могут служить: бег, быстрая ходьба, катание на лыжах, на коньках, плавание. На начальных этапах тренировки развивается сила на основе общей силовой подготовки. Для этого используют несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения. Установлено, что в возрасте 10-12 лет развитие точности управления движениями в пространстве протекает более интенсивно, чем в других возрастных группах. Дети не рождаются неловкими, неуклюжими. Они становятся такими, если объем их движений ограничен, если специально не заниматься развитием координации их движений. Совершенствование координации движений, ловкости осуществляется, как правило, посредством выполнения упражнений с повышенной координационной сложностью, а также в изменяющихся внешних условиях, например в подвижных и спортивных играх. Считается, что именно в этом возрасте целесообразно улучшать координацию движений, развивать ловкость, прыгучесть, так как в дальнейшем эти качества менее поддаются совершенствованию. В младшем школьном возрасте можно и нужно воспитывать все двигательные качества. В то же время воспитание одного из них влияет на повышение других, что говорит о взаимосвязи между основными физическими качествами. Наиболее приемлемой в возрасте 10-13 лет является работа аэробной направленности, в основном равномерного характера. Необходимо проявлять осторожность при дозировании повторных физических нагрузок максимальной интенсивности. Для детей 10-12 лет допустимы кратковременные до 10-15 секунд физические нагрузки высокой интенсивности, например ускорения.

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив. Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы школы. Определяются сроки проведения, положение и программа соревнований.

Предлагается рассмотреть один из вариантов внеурочной деятельности. Известно, что семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, являются залогом успешного воспитания в семье.

Учебно-тренировочное занятие общей физической подготовки учащихся 10-13 лет – одна из форм внеурочной работы. Катание на роликовых коньках, которое не требует больших материальных затрат, и проводится на асфальтированных площадках, на парковых аллеях, с участием или в присутствии родителей. На начальном этапе подготовки главное – формирование у детей правильных представлений о технике катания на роликовых коньках и создание потенциальных возможностей для развития необходимых физических качеств. Учителю на этом этапе надо суметь заинтересовать учащихся, привить им любовь к катанию на роликовых коньках. Поэтому значительное место в занятиях отводятся подвижным играм. Они нравятся детям и создают хорошее настроение. Групповые занятия интереснее, разнообразнее и полезнее. Тренируясь с группой, можно следить друг за другом, так как со стороны легче заметить ошибки. Простое катание – это первый и очень важный этап подготовки. Простым катанием называют передвижение на роликовых коньках с небольшой скоростью. Осваивая технику нельзя спешить. Заучив неправильное положение или движение, переучиваться очень трудно, требует много времени. Многообразие игр и упражнений поможет отшлифовать технику простого катания. Игра – это тоже упражнение, которое способствует развитию ловкости, координации движений и быстроты. По окончанию занятия необходимо сделать устный анализ выполнения упражнений в катании, привлекая к обсуждению родителей.

Литература:

Физическая Культура в школе. 1999 г. Конькобежный спорт.2008г. Физическая культура. Дрофа 2003 г. Физкультура и спорт.1987г.