**Методическая разработка внеурочного занятия. Обучение младших** школьников катанию на коньках.

Цель школьного образования – это развитие универсальных учебных действий, определяющих способности личности школьника учиться. Эти способности развиваются в значительной мере на уроках физической культуры и в физкультурно-спортивной внеурочной деятельности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Благодаря которым, учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Активное участие самого обучающегося в освоении культуры отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье и жизнь.

Методика формирования универсальных учебных действий на занятиях физической культуры направлена на самостоятельный поиск решения двигательной задачи, анализ и оценку двигательных действий, систематизацию полученных знаний и умений. Повышение познавательной самостоятельности и творческой активности учащихся - это один из главных компонентов обучения.

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.

Конькобежный спорт дает высокий закаливающий эффект. Эффективность закаливания возрастает в процессе выполнения активных физических упражнений. На этапе начальной подготовки главными задачами являются: приобретение всесторонней физической подготовки, воспитание общей и специальной выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники бега на коньках, приобретение соревновательного опыта и воспитание морально-волевых качеств.

Структура внеурочного физкультурного занятия, в котором 60% общего времени отводится упражнениям общего воздействия на организм с большей направленностью на развитие выносливости и 40% на развитие специальных качеств, умений и навыков комплексного характера.

Особенность детей младшего школьного возраста - потребность в высокой двигательной активности. И задача физического воспитания эффективно реализовать задатки и способности с учетом личностных мотиваций и потребностей учащихся. Опираясь на знания об оздоровительной физической деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволят улучшить различные функции организма, способствующие их гармоничному развитию. Рассказ о возможностях человека, демонстрация слайдов, видео- записей ведущих спортсменов, показ техники прохождения дистанции лучшими конькобежцами помогает сформировать правильное представление о конькобежном спорте. Таким образом у новичков появляется стимул и интерес к занятиям коньками.

Задача подготовительной части занятия организовать занимающихся и подготовить их к выполнению основных упражнений. Интенсивность движений умеренная. Для успешного овладения техникой скольжения на коньках необходимо выполнить некоторый объем координационных и имитационных упражнений. На этапе начального разучивания следует уделить внимание определению предполагаемого результата обучения. Дать представление об изучаемом двигательном действии. При демонстрации выделить существенные признаки движения в различных ее видах (показ тренера или одного из учащихся). Выполнение движения в условиях при которых необходимо акцентировать внимание на ведущем звене техники.

На этапе углубленного изучения учащиеся работают над выявлением ошибок на основе собственного опыта и наблюдения за другими занимающимися и выявлением причин ошибок. Для развития способности рационального способа скольжения на коньках предлагается выполнить двигательное действие различными способами и их сравнить. Например: используя разбег на коньках 10-12 м. определить расстояние, которое преодолеет учащийся, скользя в посадке конькобежца на одной ноге, на двух ногах. То же самое, меняя высоту посадки. Поочередно предлагая увеличить или сократить длину разбега. Предоставить возможность самим учащимся разобрать технику скольжения и сравнить результаты. На занятиях учитель формирует у учащихся мотивацию активной познавательной деятельности, стремлению к физическому совершенствованию.

На этапе совершенствования происходит выявление отдельных деталей техники скольжения на коньках на основе собственного опыта и опыта других учащихся (например: преждевременный наклон вперед может нарушить равновесие, при этом толчок становится коротким и неполноценным, излишний наклон может привести и к падению). Поэтому важно все время сохранять правильную посадку. Проблема развития координационных способностей в подготовке конькобежцев очень важна для тренера на начальном этапе подготовки юных спортсменов. Многим начинающим конькобежцам не хватает терпения, чтобы многократно повторять одни и те же движения, шлифуя важные детали техники. 9-11 лет возраст наиболее благоприятный для развития координационных способностей, так как это сказывается в дальнейшем на качестве овладения техникой и точностью выполнения двигательных действий. Большую часть упражнений следует выполнять в игровой форме. Используя игровые оздоровительные технологии, решается целый комплекс важных задач. Учащийся учится владеть своим телом, развивает не только физические, но и умственные способности, стабилизирует эмоции.

Задача основной части занятия - это развитие физических качеств, совершенствование технической подготовленности. В процессе подготовки юных конькобежцев необходимо делать упор (акцент) на технические элементы, которые являются приоритетным для данного возраста. Особое внимание следует обратить на технику скольжения и отталкивания. Катание на коньках, как вид двигательной активности, предъявляет высокие требования, прежде всего к координационным способностям учащихся в особенности к равновесию. Способность сохранять устойчивость (равновесие) в тех или иных положениях тела или по ходу выполнения упражнений имеет важное значение в совершенствование техники скольжения. Проявление равновесия разнообразно. Равновесие в статическом положении (сед на одной ноге в посадке конькобежца). Динамическое равновесие (прыжки с ноги на ногу в посадке конькобежца с продвижением вперед и в сторону). Пространственная точность движений имеет большое значение, позволяющее определять и контролировать расстояние (например - при входе в поворот и прохождении поворота по дистанции). Поэтому сохранение устойчивости тела при выполнении двигательных действий на повороте гораздо сложнее, чем на прямой. Одним из факторов, влияющих на способность сохранять устойчивое положение тела, является уровень развития физических и координационных качеств. Чем выше уровень общей и специальной выносливости, тем быстрее осваиваются различные виды равновесия.

Координация движений является первоосновой любой физической деятельности. Учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка, поскольку предрасположенность и потенциальная способность будет абсолютно разной, следует предусмотреть строго индивидуальный подход в выборе способов и методов воздействия для развития необходимых качеств (координации и ловкости). Нагрузки должны быть небольшого объема с частыми паузами для отдыха. При изучении простых упражнений пользоваться краткими и точными объяснениями .А показ должен быть четким и точным Похвала и методы поощрения обязательны. Обучать техническим действиям в этом возрасте надо с максимально частой сменой упражнений, так как монотонное и многократное повторение одного-двух упражнений быстро снизит у ребенка интерес к занятиям. Одним из важнейших физических качеств является гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Без этого качества невозможно совершенствовать технику скольжения. Поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения скованны и ограниченны.

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. Развитие быстроты осуществляется в течении всего учебно-тренировочного процесса и выполняется в начале основной части занятия.

Игровую деятельность необходимо использовать на занятиях различной направленности. Игровой метод повышает активность и эмоционально стимулирует учащихся. Широкий диапазон игровых заданий дает возможность не только развивать у учащихся физические качества, но и формировать у них устойчивый интерес к выполнению физических упражнений. В дальнейшем для учащихся создаются условия, требующие проявления собственной инициативы. Игровые упражнения с использованием неожиданных сигналов с одновременным выполнением различных заданий. Упражнения выполняются в максимальном темпе .При выполнении таких заданий целесообразно учащихся распределить на группы по 5-6 человек и проводить упражнения в виде эстафет. Паузы отдыха использовать для разбора задания (замечания, ошибки, похвала и т.д.). Игра связана с проявлением инициативы ее участниками, всегда непредсказуема и эмоциональна. Наличие в игре элементов соперничества требует от участников значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. А выбор разнообразных способов достижения цели способствует формированию у участников игры инициативы, самостоятельности, творчества и других ценных личностных качеств.

Наиболее приемлемой в возрасте 10-13 лет является работа аэробной направленности, в основном равномерного характера. Упражнения для воспитания выносливости должны выполняться с умеренной и средней интенсивностью. Простое катание по кругу в течении 10-15 минут предъявляет определенные требования к аэробным возможностям организма, к работе мышц рук, ног, спины, живота -это первый и очень важный этап подготовки. Простым катанием называют передвижение на коньках с небольшой скоростью. Осваивая технику нельзя спешить. Заучив неправильное положение или движение переучиваться очень трудно, требует много времени. Выполнение таких заданий развивает способности к самостоятельности и творческому поиску. Формирует способности к самоанализу.

Задача заключительной части занятия – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Интенсивность движений - низкая. Длительность 5-8 минут.

Для учащегося важно почувствовать одобрение со стороны педагога и одобрения со стороны сверстников. Одним из важных моментов является признание спортивных успехов окружающими – это один из ведущих мотивов, который связан с утверждением в коллективе. Это стремление к личностным достижениям.

Используемая литература: