**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ФГОС**

1. ***Фунтиков Владимир Васильевич,***
2. *учитель физической культуры*
3. *МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №2*
4. *с углубленным изучением отдельных предметов»*
5. *города Губкина Белгородской области*

Одной из наиболее важных задач современной школы является сохранение и укрепление здоровья школьников. Актуальность задачи вызвана состоянием здоровья детей и подростков. Так, по официальным данным «среди всего населения страны 80% граждан и 50% детей систематически не занимаются физкультурой и спортом. Не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми» (Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020г.) [3]

Данные подтверждаются и статистикой, свидетельствующей о том, что недостаточная двигательная активность наблюдается сегодня порядка у 50% школьников. Решить проблему помогают занятия по физической культуре, которые осуществляются в двух формах – урочной и внеурочной. Уроки и занятия внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления позволяют формировать основы здорового и безопасного образа жизни, сформировать культуру здоровья. Большими возможностями для проведения интересной, разнообразной и содержательной физкультурно-спортивной работы обладают занятия во внеурочное время.

Известно, что высокая учебная нагрузка снижает общую двигательную активность, поэтому внеурочные занятия помогают школьникам укрепить и восстановить здоровье, стимулируют активный отдых, позволяют восполнить недостаточность движений в течение дня, что способствует развитию физических способностей в целом.

Более того, в процессе двигательной активности происходит совершенствование не только физических качеств, но и умственных и нравственных, так как развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. А это, как известно, способствует достижению личностных и предметных результатов, являющихся частью образовательного процесса в условиях ФГОС.

 Для учащихся старших классов целесообразно проводить занятия, основанные на применении игр и упражнений с мячами, поскольку они способствуют развитию двигательной активности и совершенствованию физических способностей. Специально подобранные игры и упражнения позволяют в комплексе решать образовательные, развивающие и воспитательные задачи, среди которых всестороннее развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).

 В ходе систематического проведения подобных занятий у учащихся вырабатывается привычка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, идет формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, воспитание волевых качеств и развитие психических процессов - памяти, воображения, мышления. Кроме того, упражнения с мячами - большими, малыми и набивными очень динамичны и эмоциональны. Поэтому они эффективно влияют на развитие как физических, так и физиологических процессов - усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и позволяют решать многие задачи профилактики заболеваний.

На уроках физической культуры и во внеурочных формах занятий использую такие методы как повторный метод, предполагающий многократное выполнение упражнений при сохранении физической нагрузки, вариативный метод, основанный на выполнении одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях, соревновательный метод, который представляет собой организованные состязания с использованием мячей.

Эти и другие методы способствуют воспитанию физических качеств, совершенствованию технических приемов, стимулируют интерес к занятиям спортом и физической культурой. Кроме того, у старшеклассников происходят существенные сдвиги в деятельности систем и функций организма. Все это позволяет решать задачи достижения личностных и предметных результатов освоения основной образовательной программы, среди которых владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта и активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Игровая и соревновательная деятельность пользуются особой популярностью у учащихся разного возраста. Как игра, так и соревнование весьма динамичны, эмоциональны, увлекательны, имеют определенный сюжет и конечную цель. Кроме того, они способствуют развитию индивидуальности каждого ученика, требуют проявления инициативы, быстроты ориентации в конкретной обстановке, принятия оптимального решения, формируют такие важные нравственные качества, как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, взаимопомощь. Важным аспектом игр и соревнований является то, что они помогают ученикам бороться с психической монотонностью, возникающей в процессе учебного дня.

Таким образом, занятия во внеурочное время несут большую пользу, восполняют потребность в движении, которое является не только прямой дорогой к здоровью, но и к интеллекту, способствуют развитию и совершенствованию физический качеств и способностей.

Еще одной важной задачей, которую позволяют решать внеурочные занятия, является подготовка старшеклассников к выполнению нормативов и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Как известно в комплексе ГТО, введенном Указом Президента Российской Федерации, широко представлены легкоатлетические упражнения – бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину, а также метание малого мяча. Поэтому на занятиях во внеурочное время осуществляю подготовку учащихся к выполнению нормативов.

Для этого провожу вводные занятия, на которых учащиеся получают как общие знания как о комплексе ГТО, так и знания об основах физического развития и укрепления здоровья. Важной частью занятий является развитие двигательных умений и навыков и развитие двигательных способностей. Что касается старшей возрастной группы, т.е. учащихся 10-11 классов, особое внимание уделяю обучению самостоятельным занятиям по физической подготовке и самоконтролю.

Личностными результатами подобных занятий являются знания учащимися видов испытаний (тестов), соблюдение правил выполнения видов испытаний (тестов), сформированные умения соблюдать меры безопасности на занятиях физическими упражнениями и умения правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, а также самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Частью подготовки к сдаче комплекса ГТО является проведение спортивных соревнований по разным видам испытаний. Для ведения хронометража, измерения и протоколирования результатов участников привлекаются судьи из числа старшеклассников, которые также проходят специальную подготовку.

Участие в соревнованиях позволяет не только продемонстрировать, но и полностью реализовать физические способности. Как правило соревнования начинаются с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) – бег на 30, 60, 100м, прыжки в длину, метание мяча, а затем проводятся более сложные испытания - бег на 1, 1,5, 2,3 км, стрельба и т.д. Большое значение имеет участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности, проводимых на уровне города и области, таких как Фестиваль физкультурно-спортивного комплекса ГТО, спартакиада школьников, «Президентские состязания», «Президентские игры» и другие.

Сдача норм ГТО позволяет оценить уровень развития физических способностей, правильно спланировать дальнейший процесс физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей учеников. Для выпускников школы также немаловажное значение имеет возможность получения дополнительных баллов по ЕГЭ при наличии золотого и (или) серебряного значка за норму ГТО. Это дает преимущество при поступлении в вузы на обучение по специальностям, которые не относятся к сфере физической культуры и спорта.

Участие в сдаче норм ГТО – это не только демонстрация личных индивидуальных результатов и физических способностей, но и показатель активной жизненной позиции человека, его стремления к здоровому образу жизни. Это возможность себя преодолеть и самосовершенствовать. Ведь участие в комплексе позволяет школьникам развивать такие жизненно важные качества как целеустремленность, терпение, выносливость, трудолюбие – все то, что может пригодиться в жизни.

Без сомнения, развитие физической культуры - важное направление в деятельности школы, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны достичь успехов в жизни. Внеурочная деятельность позволяет решать эту важную и актуальную задачу.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя / С.Г. Арзуманов. – Ростов н\Д.: Феникс, 2010. – 413 с.

2. Кузнецов В.С. внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб пособие для общеобразоват. Организаций.- М.: Просвещение, 2016.- 128 с.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020г.//[Электронный ресурс]/Режим доступа: http://www.minsport.gov