



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.04.01. Педагогическое образование

**Направленность программы магистратуры «Образование в сфере
физической культуры и спорта»**

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований: Выполнила:
76,35 % авторского текста Студентка группы ОФ-214/225-2-1
Папулина Арина Александровна

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована Научный руководитель:
«16» мая 2022 г. к. п. н., доцент
зав. кафедрой ТИМ ФКиС Михайлова Татьяна Александровна
Жабиков В.Е.

Челябинск

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	8
1.1 Подходы к содержанию внеурочной деятельности по физической культуре	8
1.2 Планирование внеурочной деятельности по физической культуре	16
1.3 Модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций	28
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	37
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	39
2.1 Цели, задачи и организация экспериментального исследования	39
2.2 Реализация модели организации внеурочной деятельности в условиях общеобразовательных организаций	44
2.3 Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы....	50
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	60
ПРИЛОЖЕНИЕ А	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	71

ВВЕДЕНИЕ

Развитие современной системы образования в настоящее время в значительной степени определяется преобразованиями, связанными с внедрением Федерального государственного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) [2].

Имеющаяся система воспитательной работы в школе включает не только урочное, но и внеурочное направления деятельности. В соответствии с нормативными документами внеурочная деятельность должна стать неотъемлемой частью образовательной системы (Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» и от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ») [4].

Она весьма разнообразна, имеет различные направления и формы, отличные от урочных, участие в ней носит добровольный характер.

Одним из направлений внеурочной деятельности в школе является внеурочная деятельность по физической культуре.

Хорошо организованная внеурочная деятельность по физической культуре способствует формированию разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Однако, современное состояние организации внеурочной деятельности по физической культуре в школе показывает снижение мотивации и нежелание участвовать обучающихся в спортивно-оздоровительных делах класса и школы, что говорит о необходимости

современного подхода и способов организации внеурочной деятельности по физической культуре у детей в школе.

Анализ научно-методических источников показал, что современных методик организации внеурочной по физической культуре в образовательных организациях очень мало, что формирует ряд **противоречий**:

1. Использование традиционного подхода к содержанию и организации внеурочной деятельности по физической культуры и появление потребности введения нетрадиционных форм и методов, как наиболее актуальные для социального заказа общества и соответствующие современным целям образования.

2. Потребности у обучающихся к внедрению нововведений в образовательный процесс и сосуществованием определённой осторожности со стороны преподавателей к их восприятию и применению.

Существующие противоречия позволили сформулировать тему магистерской диссертации: «Организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций».

Цель исследования – модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организациях.

Объект исследования – процесс организации внеурочной деятельности по физической культуре.

Предмет исследования – внеурочная деятельность по физической культуре.

Гипотеза исследования: организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций будет успешной при условии:

- 1) спроектирована модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций;
- 2) определены педагогические условия функционирования модели.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить психолого-педагогические источники по проблеме исследования.
2. Определить подходы к содержанию внеурочной деятельности по физической культуре и этапы планирования.
3. Разработать модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций и определить педагогические условия её функционирования.
4. На основании модели разработать систему мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре.
5. Проанализировать и оценить эффективность исследовательской работы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- основные положения теории и методики физического воспитания (М. Я. Виленский, В. М. Выдрин, Ю. Ф. Курамшин, П. Ф. Лесгафт, Л. П. Матвеев, Ю. М. Николаев и др.);
- общая теория систем (В. Г. Афанасьев, Л. фон Берталанфи, И. В. Блауберг, В. М. Волкова, В. Н. Садовский и др.);
- концепции целостного подхода к исследованию и проектированию педагогических систем (Ю. К. Бабанский, В. П. Беспалько, А. М. Новиков);
- концепции средового подхода в образовании и физическом воспитании (В. Г. Бочарова, Дж. Гибсон, И. В. Манжелей, Ю. С. Мануйлов, В. А. Ясвин);
- влияния средовых факторов на развитие и социализацию личности (Г. М. Андреева, В. И. Загвязинский, А. В. Мудрик, Н. Д. Никандров и др.).

Методы научного исследования:

- теоретические методы: анализ научно-методических источников, синтез, моделирование, конкретизация, сопоставление, обобщение, метод аналогий;

– эмпирические методы: анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент; методы математической обработки статистических данных экспериментального обучения.

База исследования: МБОУ «СОШ № 38 г. Озерска».

В педагогическом эксперименте приняли участие обучающиеся 4а класса в составе 24 человек – экспериментальная группа и 4б в составе 25 человек – контрольная группа.

Этапы исследования:

Теоретико-поисковый (июль 2021 г. – сентябрь 2021) Выявлена проблема, сформулированы цель, задачи и тема магистерской диссертационной работы, определена степень их актуальности и разработанности в современной профессиональной педагогике. Разработан методологический аппарат исследования, модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций, разработана программа проведения внеурочной деятельности по физической культуре, констатирующее тестирование экспериментальной и контрольной группы.

Опытно-экспериментальный (октябрь 2021 г. – апрель 2022 г.) Проведён педагогический эксперимент по реализации педагогических условий функционирования разработанной модели, контрольное диагностическое исследование экспериментальной и контрольной группы.

Итогово-результативный (май 2022 г. – июнь 2022 г.) качественный и количественный анализ данных, собранных в ходе педагогического эксперимента, систематизация полученных в ходе исследования материалов, их обобщение, формулирование выводов.

Научная новизна исследования:

Разработана модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций и определены педагогические условия её функционирования.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении содержания организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций инновационными формами проведения мероприятий.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы проведения внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций.

Результаты исследования могут быть использованы в педагогических проектах по совершенствованию процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, вузах; при разработке региональных программ физического воспитания; в организации физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных школах; в методической работе в специальных учебных заведениях

Положения, выносимые на защиту:

1. Система мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций.
2. Модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций.
3. Соблюдение определённых педагогических условий при реализации модели способствует успешной организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций.

Структура диссертации содержит в себе: введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников в количестве 77 наименований, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

1.1 Подходы к содержанию внеурочной деятельности по физической культуре

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (ФГОС) понимают образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной и направленных на достижение личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы [2].

Целью внеурочной деятельности является создание условий для проявления и развития обучающимся своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

В современной педагогической литературе встречаются следующие понятия: «внеклассная работа», «внешкольная работа», «внеурочная работа», «внеурочная деятельность». Проанализируем содержательную сторону данных понятий в концепции различных подходов [42].

Термин «внеклассная работа» используется для определения работы, проводимой классным руководителем и учителями-предметниками с классным коллективом после окончания уроков. Термин «внешкольная работа» подразумевает воспитательную работу в специализированных внешкольных учреждениях [42].

Термины «внеурочная» и «внеучебная» деятельность являются обобщёнными и в педагогической литературе их используют в качестве синонимов. Данные понятия охватывают все виды работ и деятельности, проводимые с обучающимися за рамками урочного времени.

Принципы организации внеурочной деятельности:

- соответствие возрастным особенностям занимающихся;
- интеграция учебной и внеурочной деятельности;
- опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности;
- опора на ценности воспитательной системы образовательного учреждения;
- опора на программу духовно-нравственного воспитания обучающихся;
- опора на программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

По отношению к физической культуре принципы организации внеурочной деятельности реализуются через:

- формирование потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- ценности здорового образа жизни;
- духовные и материальные ценности, накопленные человечеством в сфере спорта и спортивно-оздоровительной деятельности;
- правильно организованную двигательную деятельность, через систему отобранных упражнений, обеспечивающих интеграцию с урочными формами занятий физической культурой;
- свободный выбор учащихся в пользу занятий физическими упражнениями с учетом их интересов [55].

Существуют следующие основные способы организации внеурочной деятельности:

- реализация программы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся;

- реализация образовательных программ, разработанных педагогами образовательного учреждения, в том числе авторизованных программ внеурочной деятельности;
- включение учащегося в систему коллективных творческих дел, являющихся частью воспитательной системы образовательного учреждения по направлениям внеурочной деятельности;
- использование ресурсов учреждений дополнительного образования, культуры, спорта, общественных и других организаций [43].

Внеурочная деятельность по физической культуре реализуется в основном как организация коллективных творческих дел, где спортивно-оздоровительная работа является одним из направлений внеурочной деятельности общеобразовательной школы. В отечественной системе образования сложилась следующая модель внеурочной работы по физическому воспитанию [55].

Первое направление — преимущественно оздоровительная работа. Оно реализуется через систему мероприятий двигательной деятельности, направленную на укрепление здоровья, снижение утомления и повышение работоспособности в течение учебного дня.

Второе направление – преимущественно спортивно-массовая и оздоровительная работа. Оно реализуется через двигательную деятельность, направленную на повышение общего двигательного режима школьника, привлечение к спортивно-массовой и соревновательной деятельности, формирование интересов и устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Третье направление – преимущественно оздоровительная и воспитательная работа. Реализация этого направления осуществляется через специфическую соревновательную деятельность, обеспечивающую воспитание морально-нравственных и личностных качеств, в том числе через конкурентную борьбу [34].

Такое деление является условным, поскольку в каждом из направлений просматривается весь спектр физического воспитания, а также его связь с другими видами воспитания. Однако выделение существенных признаков является необходимым для дальнейшего понимания и организации внеурочной деятельности по физической культуре.

В физическом воспитании учащихся выделяют урочные и внеурочные формы построения и организации занятий физическими упражнениями.

Формы построения занятий физическими упражнениями – это способы организации учебно-воспитательного процесса, характеризующиеся взаимодействием между участниками этого процесса и условиями занятий.

Исходя из этого для неурочных форм занятий характерны следующие признаки.

1. Занятия может проводить не специалист: инструктор, наиболее подготовленный ученик и др., например, динамические перемены в школе предполагают участие в их организации и проведении большого количества педагогического персонала, только лишь учителя физической культуры не могут привлечь большое количество учащихся к единовременному выполнению физических упражнений. Занятия же в спортивных секциях напротив, требуют методически грамотной организации, в связи с чем их должен проводить учитель физической культуры.

2. Состав занимающихся может быть, как постоянным, так и меняющимся. Занятия в спортивных секциях и малые формы занятий предполагают постоянный состав группы, в то время как некоторые школьные спортивно-массовые мероприятия допускают смешанный состав участников.

3. Для внеурочных форм занятий не разрабатываются образовательные стандарты, программы или иные нормативные документы. Вместе с тем для некоторых из них (спортивные секции, спортивные соревнования и др.) разрабатываются документы планирования: текущее планирование, сценарии, регламент и т. п.

4. Неурочные формы занятий не являются обязательными для посещения. В том числе нельзя снижать или увеличивать оценку успеваемости по физической культуре в зависимости от участия конкретного учащегося во внеурочной деятельности. Другое дело, если при выставлении итоговой оценки учитель учитывает сформированность универсальных учебных действий (УУД), что проявляется в том числе и через внеурочные занятия. Для этого на уровне образовательного учреждения должна быть разработана и утверждена программа формирования УУД, с четким регламентом оценивания результатов ее освоения.

5. Неурочные формы не предполагают направленной реализации комплекса задач физического воспитания. Некоторые внеурочные занятия, например, спортивные секции, предусматривают комплексное решение задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Остальные формы, как правило, направлены только на решение оздоровительных или воспитательных задач.

6. Неурочные формы в силу своей доступности не являются сложными для методики их проведения. Исходя из этого к педагогическим работникам (особенно неспециалистам в области физической культуры) не предъявляют высокого методического уровня к организации и содержанию занятий.

7. При проведении неурочных форм занятий не требуется осуществления видов контроля, предусмотренных для урочных форм. Как правило, осуществляется только оперативный контроль правильности выполнения упражнений, соблюдения регламента, охраны труда и др. Для

регулярных и длительных занятий, в основном спортивные секции и соревнования, возможно осуществление этапного или текущего контроля (регистрация уровня физической подготовки, успешность соревновательной деятельности, сформированность УУД и др.). Необходимо понимать, что внеурочные формы занятий физическими упражнениями в системе образования не могут заменить урочных форм и должны рассматриваться только как дополнительные. Вместе с тем грамотно организованные внеурочные занятия дополняют положительный эффект от урочных форм, и в совокупности с ними являются действенным средством физического воспитания [54].

В физическом воспитании образовательного учреждения существуют следующие разновидности (классификация) неурочных форм занятий:

- малые формы: вводная гимнастика, микропаузы активного отдыха, физкультурные паузы и минуты, динамические (подвижные) перемены;
- крупные формы: спортивные секции, спортивный час в группах продленного дня, самостоятельные занятия, «дни здоровья», спортивные праздники и др.;
- соревновательные формы: внутришкольные соревнования или спартакиады, официальные соревнования (муниципальные, областные) [23].

В педагогической практике традиционно используется понятие внеурочные формы занятий (или внеклассные). Оно отражает не содержание и направленность физических упражнений, а скорее, их организационную структуру и место в учебном плане образовательного учреждения. Поскольку в общеобразовательной школе, наряду с физической культурой проводятся и другие занятия, объединенные под одним общим названием — внеурочная работа или занятия, то есть вынесенные за сетку расписания уроков. В связи с этим в

профессиональной деятельности чаще используется обиходное понятие внеурочные занятия, что не отменяет сущности внеурочных форм, направленности и понимания их места в системе физического воспитания образовательного учреждения. В советский период считалось, что внеурочные занятия в совокупности с уроками физической культуры позволят компенсировать дефицит двигательной активности. Однако организационная сложность внеурочных занятий в конечном итоге не позволила решить эту проблему в полной мере. В настоящее время, несмотря на увеличение урочных форм занятий до 3 ч в неделю, должна совершенствоваться содержательная и организационная составляющая внеурочной работы по физической культуре, усиливаться ее вклад в физическое воспитание обучающихся [15].

На рисунке 1 отражены традиционные формы внеурочной деятельности по физической культуре.

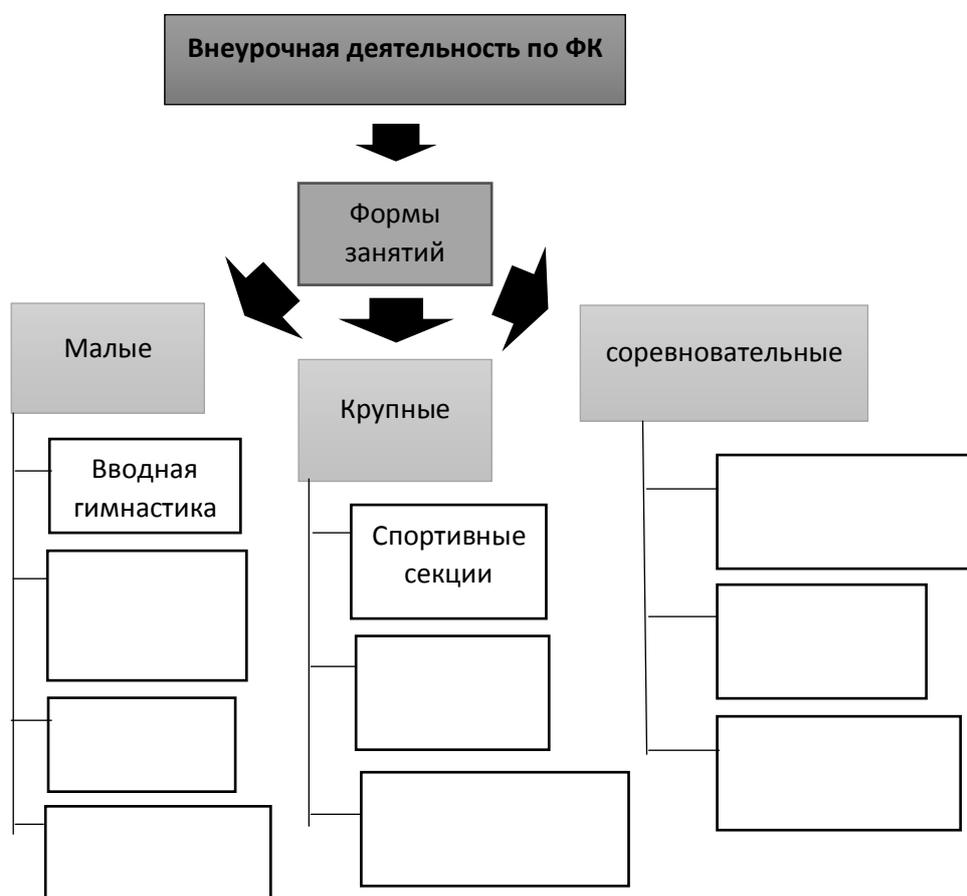


Рисунок 1 – Традиционные формы деятельности

по физической культуре

Исходя из классификации внеурочные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе позволяют решать различные задачи.

1. Обеспечение условий для эффективного вхождения в учебную деятельность, что обеспечивается выполнением упражнений вводной гимнастики.

2. Повышение работоспособности и противостояние нарастающему утомлению в течение учебной деятельности. Эта задача решается путем регулярного выполнения упражнений малых форм занятий (физкультурные паузы и минуты, подвижные перемены).

3. Укрепление здоровья, увеличение объема и разнообразия двигательной деятельности учащихся. Эта задача решается в основном за счет крупных форм занятий.

4. Привлечение наибольшего числа учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, что может быть решено правильно организованной работой крупных и соревновательных форм занятий.

5. Пропаганда физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни. Решающую роль здесь выполняют спортивно-массовые мероприятия.

6. Приобщение учащихся к спортивной и соревновательной деятельности. Учащиеся, не занимающиеся спортом, получают элементарный опыт спортивных занятий и соревновательной деятельности за счет посещения спортивных секций, участия в соревнованиях [67].

Система мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре в школе способна удовлетворить различные потребности учащихся.

Физкультурно-массовые занятия (Дни здоровья, спортивные праздники) направлены на широкое привлечение учащихся к двигательной

деятельности не соревновательной направленности, без выраженного противоборства и определения победителя.

Малые формы занятий направлены на противостояние утомлению и обучение школьников способам саморегуляции. При этом динамическая перемена может способствовать усилению мотивации к занятиям физическими упражнениями [42].

1.2 Планирование внеурочной деятельности по физической культуре

Эффективность внеурочной деятельности по физической культуре во многом зависит от того, насколько хорошо разработано планирование, какие наиболее рациональные формы организации учебного процесса и методические приёмы будет применять учитель, как будут использованы имеющиеся оборудование и инвентарь, учтена специфика места проведения занятий – спортивный зал или пришкольная площадка, стадион или парк, ровная или пересечённая местность.

Суть планирования учебного процесса внеурочной деятельности заключается, как известно, в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий учителей и методистов физической культуры с целью решения задач обучения и воспитания учащихся.

Планирование внеурочной деятельности по физической культуре – сложный и трудоёмкий процесс, требующий высокого уровня знаний и определённых навыков в проведении плановых расчётов и их соответствующего документального оформления. Оно включает в себя три последовательных этапа:

- 1) этап предварительной подготовки;
- 2) этап непосредственной разработки и составления документов планирования;
- 3) этап совершенствования и корректировки составленных документов планирования (внесение дополнений, уточнений, устранение

выявленных в течение учебного года недочётов в том или ином плане и др.) [36].

Предварительная подготовка предусматривает сбор и обработку различной информации по физической культуре, которая систематизируется и обобщается. Прежде всего анализируются нормативные и распорядительные документы, действующие образовательные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных учреждений, учебные издания, включённые в «Перечень учебных изданий, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации на учебный год» [4].

Далее изучается методическая литература, наглядные и учебные пособия, различные справочные материалы, уточняется состояние материально-технического, информационно-методического обеспечения образовательного процесса по физической культуре в данном учебном заведении. Затем учитель и методист приступают к непосредственной разработке и составлению документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Наличие хорошо разработанного планирования позволяет избежать стихийности в профессиональной деятельности учителя физической культуры и методиста, излишних затрат времени и сил, низкого качества и неудовлетворительных конечных результатов работы.

Основными документами планирования внеурочной деятельности являются:

- 1) годовой план-график по внеурочной деятельности;
- 2) план-конспект занятия.

Все перечисленные документы планирования логически связаны между собой. Они разрабатываются на основе образовательной программы «Физическая культура» и учебного плана общеобразовательной школы, новых Федеральных образовательных стандартов общего образования, где

внеурочной деятельности учащихся уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе [18].

При разработке годового плана графика следует определить:

- 1) количество учебных часов, которые будут отведены в учебном году на внеурочную деятельность, т. е. составить сетку часов;
- 2) наиболее целесообразную последовательность организации внеурочной деятельности в соответствии с объёмом часов;
- 3) формы контроля и оценки знаний, умений и навыков обучаемых;
- 4) занятия, на которых будет проводиться проверка усвоения материала учащимися [18].

При составлении плана нужно учесть не только проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, но и возможность организовывать занятия крупными блоками, например, в виде соревнований.

Занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся 1-4, 5-9, 10-11 классов.

В начале и в конце учебного года планируется проведение тестирования физической подготовленности школьников, на которое отводится 2-3 занятия.

Тестирование, проводимое в начале учебного года, называется предварительным. Оно служит целям выявления исходных данных.

Тестирование, осуществляемое в конце учебного года, называется итоговым. Оно позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса. Эти данные могут служить мерилем правильности предшествующего планирования и источником его улучшения на новый учебный год.

В завершённом виде годовой план-график по внеурочной деятельности согласовывается с заместителем директора по учебно-воспитательной работе, утверждается директором школы.

Для разработки рабочего плана необходимы не только общетеоретические знания, но и знание методики обучения конкретным двигательным действиям и воспитания физических способностей с учётом возраста учащихся.

При разработке годового плана следует:

- 1) сформулировать цель и разработать педагогические задачи внеурочной деятельности на учебный год;
- 2) определить рациональную последовательность внеурочной деятельности, исходя из методических принципов доступности и постепенности повышения требований (от простого к сложному, от частного к общему и др.);
- 3) установить количество учебных часов на изучение каждой темы;
- 4) определить формы контроля за качеством подготовки обучаемых [65].

Необходимо чётко определить сходство компонентов двигательных действий (например, от изучения техники бега переходить к изучению прыжка в длину с разбега) и распределить материал по занятиям с учётом развивающего и воспитывающего эффекта предыдущих занятий.

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) [2].

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

Задачи внеклассной работы:

- 1) содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
- 2) содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- 3) углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;
- 4) воспитывать и развивать организаторские навыки у учащихся;
- 5) организовывать здоровый отдых учащихся;
- 6) прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом [2].

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. Создаётся 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 [47].

Результативность занятий во многом зависит от того, насколько учитель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при

этом специфику места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересечённая местность), температурные условия, подготовленность учащихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

- 1) создание санитарно-гигиенических условий;
- 2) материально-техническое обеспечение;
- 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи [15].

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятий: температура и влажность воздуха; вентиляция и освещённость помещения; подбор спортивных снарядов и др. [23].

Температура воздуха в спортзале должна быть в пределах +15 ... +17 С (наиболее благоприятная для занятий).

Внеурочную деятельность по физической культуре следует проводить в хорошо проветриваемых спортивных залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать одно-два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше +5 С и слабом ветре. При более низкой температуре и большой скорости движения воздуха занятия в зале проводятся при открытых фрамугах.

После каждого занятия необходимо сквозное проветривание зала в течение всей перемены при отсутствии обучающихся. При достижении в зале температуры воздуха +14...+15 проветривание зала следует прекращать. Количество поступающего в лёгкие воздуха резко увеличивается при интенсивной мышечной работе (бег, подвижные игры и др.). Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Большое внимание следует постоянно уделять поддержанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного

инвентаря. После всех занятий, в конце учебного дня, обязательна тщательная влажная уборка зала.

Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

В состав помещений физкультурно-спортивного назначения необходимо включать помещение, оборудованное тренажёрными устройствами.

Далее мы рассмотрим следующие методы организации занимающихся на занятии, которые применяются в практике физического воспитания.

Фронтальный метод. Одно и то же задание выполняют все ученики класса независимо от их построения (в колонны или шеренги, в круг). Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться чаще применять фронтальный метод и в основной части [69].

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например, при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, имитационных упражнений в прыжках и метаниях.

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, видели учителя, и учитель мог видеть их всех.

Фронтальный метод используется преимущественно в 1–4 классах, поскольку младшие школьники отличаются большой подвижностью и не могут подолгу оставаться в бездеятельном состоянии. Кроме того, содержание обучения состоит из сравнительно несложного материала,

учитывающего учебные возможности данного контингента учащихся. Данный метод успешно применяется и в работе с учащимися средних и старших классов.

Групповой метод. Предусматривает временное деление коллектива класса на несколько групп и выполнение каждой группой своих заданий по указанию учителя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляется с учётом пола, уровня технической и физической подготовленности и по другим признакам. По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Учебная деятельность учащихся выполняется одновременно всей группой (например, метание малого мяча на дальность) или поочередно (например, выполнение прыжков в длину или в высоту с разбега).

Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах.

Индивидуальный метод. Ученикам, отличающимся от основного состава класса по своей подготовленности, способностям, а иногда по состоянию здоровья, предлагаются индивидуальные задания для самостоятельного выполнения. Этот метод широко применяется преимущественно в старших классах [69].

Круговой метод. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу спортзала или спортплощадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений. На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчётом на комплексное развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом для отдыха между «станциями». Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде учителя. Метод применяется в средних и старших классах.

Педагогическое построение занятия определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трёх функционально связанных составных частей: подготовительной (6-10 мин), основной (28-32 мин), заключительной (3-5 мин).

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции, работающие весь учебный год. Это секции волейбола, баскетбола, ОФП, любовь к спорту с детства, лёгкая атлетика.

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.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта.

Основные задачи секций:

- 1) приобщить учащихся к систематическим занятиям спортом;
- 2) содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- 3) готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;
- 4) содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований [10].

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, лапта, подвижные игры.

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 школы. 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.

Контроль за физическими нагрузками на занятиях.

Физическая нагрузка – это определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки – это определённая её величина; дозировать нагрузку – значит строго регламентировать её объём и интенсивность [44].

Объём нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объём нагрузки, тем меньше её интенсивность и наоборот.

Нагрузку можно изменять за счёт объёма и интенсивности или обоих показателей одновременно.

Нагрузка бывает:

- стандартной — практически одинаковой по своим внешним параметрам (скорости и темпу движений, весу отягощений и др.) в каждый момент воздействия;
- переменной (вариативной), изменяющейся в ходе выполнения упражнения [44].

Применение стандартных нагрузок обеспечивает долговременные морфофункциональные приспособительные перестройки в организме школьников, на базе которых происходит развитие физических способностей, закрепление и совершенствование двигательных навыков. Однако длительное применение однообразных нагрузок может тормозить рост физических способностей, привести к переутомлению занимающихся, вызвать у них потерю интереса к занятиям.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности учащихся, снизившегося в результате работы.

О воздействии нагрузки можно судить по ЧСС и внешним признакам утомления (изменение цвета кожи, выделение пота, нарушение ритма дыхания и др.). Наиболее информативным, объективным и широко используемым на занятиях физической культурой показателем реакции организма школьника на физическую нагрузку является величина ЧСС. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных

возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд. / мин. Оптимальный диапазон нагрузок находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд. / мин. По ЧСС можно определить направленность физической нагрузки. Так, если ЧСС во время выполнения упражнения не превышает 150 уд. / мин, то нагрузка будет чисто аэробной, при ЧСС 150–180 уд. / мин – аэробно-анаэробной и при ЧСС свыше 180 уд. / мин – анаэробной [31].

На величину нагрузки влияют:

- 1) длительность и интенсивность (скорость) выполнения физических упражнений;
- 2) координационная сложность упражнений (при многократном повторении сложных по координации упражнений быстро наступает утомление, и в этих условиях часто не столько совершенствуется техника движения, сколько повторяются ошибки);
- 3) эмоциональная напряжённость при выполнении упражнений (страх, ответственность и т. п.). Боязнь получить травму сковывает занимающегося, движения выполняются со значительным напряжением, по ходу выполнения движений неизбежны ошибки [60].

Регулирование физической нагрузки достигается следующими способами:

- изменением количества повторений одного и того же упражнения;
- изменением суммарного количества физических упражнений и игр;
- изменением скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличением или уменьшением амплитуды движений;
- варьированием величин внешних отягощений (например, вес собственного тела, гантели, набивные мячи и т. п.);

- выполнением упражнений в усложнённых или облегчённых условиях (например, бег в горку и под горку, бег по ветру и против ветра и т. д.);
- изменением исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т. д.);
- изменением длины дистанций в беге;
- увеличением или уменьшением времени (интервалов) и характера отдыха между упражнениями [58].

При определении величины нагрузки и продолжительности выполнения упражнений необходимо учитывать возраст и пол занимающихся, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, а также поставленные перед занятием цели.

1.3 Модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций

Моделирование – один из основных методов научного исследования. Начнем с самого понятия «модель», которое используется во многих областях науки [24].

Модель – это искусственно созданный объект в виде схемы, физических конструкций, знаковых форм или формул, который, будучи подобен исследуемому объекту (или явлению), отображает и воспроизводит в более простом и огрубленном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта. При этом, как правило, непосредственное изучение моделируемого объекта связано с какими-либо трудностями [24].

Принято условно подразделять модели на три вида:

- физические (имеющие природу, сходную с оригиналом);

– вещественно-математические (их физическая природа отличается от прототипа, но возможно математическое описание поведения оригинала);

– логико-семиотические (конструируются из специальных знаков, символов и структурных схем) [47].

Между названными типами моделей нет жестких границ.

Педагогические модели в основном входят во вторую и третью группы перечисленных видов.

Эффективность моделирования зависит от изначальных теорий и гипотез, указывающих на границы допустимых при моделировании упрощений. Для описания эффективности моделирования в педагогику введено специальное понятие – педагогическая валидность, которое близко к достоверности, адекватности, но не тождественно им. Педагогическую валидность обосновывают комплексно: концептуально, критериально и количественно, т. к. моделируются, как правило, многофакторные явления.

Необходимость владения методикой моделирования связана как с общим методом научного познания, так и с психолого-педагогическими соображениями. Когда обучающиеся строят различные модели изучаемых явлений, моделирование выступает в роли и учебного средства, и способа обобщения учебного материала, а также представления его в свернутом виде. Кроме того, достаточно широко применяется моделирование учебного материала для его логического упорядочения, построения семантических схем, представления учебной информации в наглядной форме и в расчете на образные ассоциации с помощью мнемонических правил [28].

Будем полагать, что продуктивная педагогическая идея не всегда формализуется строго, а предписания по её реализации относятся к разряду «мягкого моделирования», которое мы и опишем ниже, помня следующее предостережение Л. С. Выготского: если объём понятия или замысла растет и излишне детализируется, то его содержание стремится к

нулю. Надо признать, что тезис о «мягком моделировании» принимается в какой-то мере вынужденно.

Известны следующие образовательные модели:

- поточная, основная структура которой предметно-классное обучение в уровневых потоках, в которые могут входить несколько классов;
- селективно-групповая с предметным обучением в уровневых группах внутри классов по некоторым дисциплинам и обучением полным составом класса по остальным предметам, когда состав уровневых групп варьируется;
- модель смешанных способностей: создаются группы по когнитивным признакам, состав классов постоянен, но внутри него организуются временные группы;
- интегративная модель: организуется единая группа или класс с множеством возможностей для индивидуальной работы;
- инновационная модель: формируются группы обучаемых с разными способностями, учитываются несколько критериев, внутри класса функционируют несколько малых групп, состав которых постоянен [28].

Моделирование многоплановый метод исследования, один из путей познания. Оно обуславливает исследования реально существующих предметов, явлений, социальных процессов, органических и неорганических систем. Им охвачены все процессы. Его главная задача воспроизвести на основе сходства с имеющимся объектом другой, заменяющий его объект (модель). Модель аналог оригинала, в нашем случае, технологии. Она должна иметь сходство с оригиналом, но не повторять его, так как при этом именно моделирование теряет смысл. Недопустимо и свободное моделирования, в этом случае оно не дает необходимое представление об оригинале модели, а также не выполняет своей функции. Эффективность моделирования зависит от изначальных

теорий и гипотез, указывающих на границы допустимых при моделировании упрощений [32].

Представим четыре этапа моделирования содержания образования.

1. Этап общего теоретического моделирования. Содержание образования выступает в виде представления о составе, структуре, педагогически адаптированных функциях социального опыта. Определяется перечень обще-предметных знаний, умений и навыков и структура образовательной компетенции.

2. Моделирование в предметной области. Сначала конкретизируются представления об учебном материале. При конструировании содержания учебного предмета решающее значение имеет его общеобразовательная функция. Кроме того, учитывается логика построения учебного материала, история развития данной науки, а также условия реализации процесса обучения в соответствии с особенностями детского коллектива. Роль и место учебного предмета связаны с образовательными целями, которые определяются государством, образовательным учреждением, самими участниками образовательного процесса.

3. Наполнение элементов состава содержания образования конкретным учебным материалом: фактическими сведениями, специальными умениями и навыками, которые должны получить школьники; устанавливается перечень познавательных задач и упражнений.

4. Проектирование технологии обучения, осуществляющей переход содержания образования в содержание обучения, т. е. моделируется схема: проект, логическая действительность, результат освоения содержания образования [65].

Разработанная нами модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций представлена совокупностью целевого, методически-содержательного и результативного компонентов (рисунок 2).

Целевой компонент концентрирует цели и рекомендует составление образовательных программ таким образом, чтобы реализовать главную цель ФГОС – общекультурное, личностное и познавательное развитие учеников.

Также конкретизация цели и постановка задач целевого компонента основана на модели организации внеурочной деятельности в МБОУ «СОШ № 38 г. Озерска» спортивно-оздоровительного направления («Я и здоровье»).

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.
- Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.

Методически-содержательный сегмент выделяет принципы организации:

- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;
- сочетание разных форм деятельности;
- связь теории с практическим применением;
- доступность и наглядность.

Содержание внеурочной деятельности по физической культуре определяется её формами.

Результативный компонент сопоставляется с уровнями и критериями оценки достижения цели.

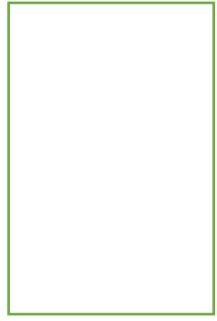
Оценочный компонент направлен на получение обратной связи: оценку уровня сформированности культуры здоровья на основе полученных данных анкеты «Анкета ЗОЖ для учащихся» (приложение) и результатов изменения уровня спортивной подготовленности обучающихся по средствам применения батареи тестов В. И. Ляха.

Социальный заказ

ФГОС

Образовательная организация (школа)

**Модель организации внеурочной деятельности реализуемой
в условиях ФГОС ООО**



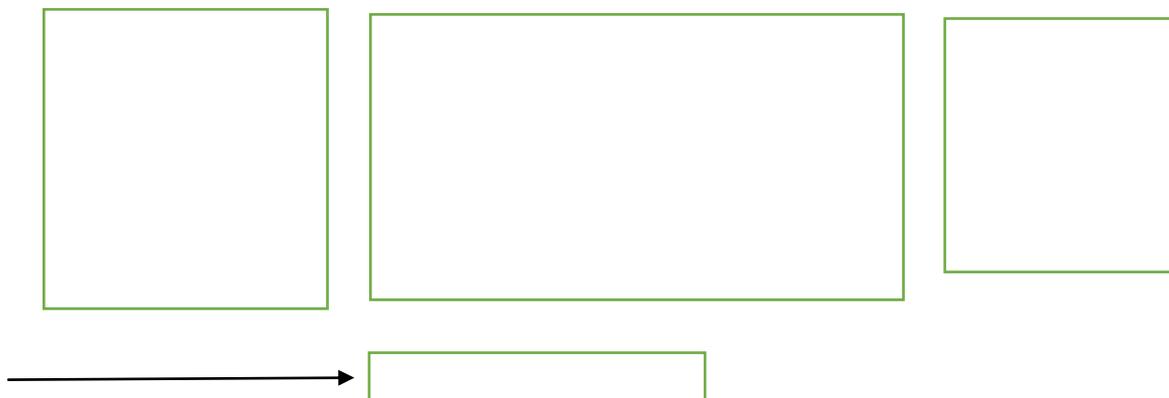


Рисунок 1 – Модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций

Педагогические условия реализации модели

Под педагогическим условием понимается внешнее обстоятельство, оказывающее существенное влияние на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательно сконструированного педагогом, предполагающего достижение определенного результата.

Для успешной реализации модели организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций необходимо выполнить следующие педагогические условия.

1. Индивидуальный подход – принцип отечественной педагогики, согласно которому в учебно-воспитательной работе в классе достигается педагогическое взаимодействие с каждым ребёнком, основанное на знании его черт личности и условий жизни. Каждый ребёнок представляет собой неповторимую индивидуальность с присущими только ей особенностями.

Формирование всесторонне развитого человека возможно только в том случае, если в процессе обучения и воспитания будут учитываться индивидуальные особенности каждого школьника.

Индивидуальный подход даёт возможность педагогу выявить направленность личности каждого ребёнка, его склонности, интересы, способности. Применяя индивидуальный подход, учитывая интересы, склонности и другие особенности детей, педагог активно воздействует на учащихся в процессе обучения и воспитания, сам формирует определённые интересы и потребности у учащихся, направляет формирование их индивидуальности. Осуществление индивидуального подхода необходимо для всестороннего развития положительных качеств каждого ребёнка и для перевоспитания, если у него сформировались отрицательные качества. Ребёнок реагирует на воспитательные воздействия по-разному в зависимости от ранее сложившихся черт его личности, от причины, вызвавшей поступок, на который это воздействие направлено, от взаимоотношений с воспитателями, а также со всеми окружающими детьми и взрослыми и, наконец, от его отношения к данному воспитательному воздействию. Следовательно, воздействия педагога, применяемые им лично или через детский коллектив, всегда опосредствуются личностью ученика. Отсутствие индивидуального подхода при организации учителем и воспитателем педагогических воздействий нередко ведёт к тому, что они или вообще не оказывают влияния на ребёнка, или их результат оказывается неожиданным для воспитателя.

Для осуществления индивидуального подхода учитель должен постоянно наблюдать и изучать учащихся в процессе их деятельности, т. к. ему необходимо знать индивидуальные особенности детей и понимать причины тех поступков, которые требуют применения воспитательных воздействий. Одинаковые на первый взгляд поступки детей могут быть вызваны самыми различными причинами, а успех педагогических воздействий зависит, в первую очередь, от того, найдена ли была подлинная причина этого поступка и соответствует ли ей принятая мера.

2. Использование цифровых технологий.

Цифровые технологии – это дискретная система, которая базируется на принципах кодирования и трансляции информационных данных, позволяющих решать определённые задачи за относительно короткий отрезок времени.

Цифровые технологии в образовании – это способ организации современной образовательной среды, основанный на цифровых технологиях.

Особое значение цифровые технологии приобрели с процессом цифровизации и цифровой трансформации системы образования, в частности, в системе школьного образования.

На сегодняшний день внимание педагогов сконцентрировано на передаче и усвоение информации обучающимися из разных областей науки, способность к экспертизе и переносу знаний, помогающих решить проблему в реальной жизни уделяется недостаточно времени.

Цифровизация системы школьного образования направлена на подготовку человека в реальной жизни в новой цифровой экономике, акцент с поиска, усвоения информации смещён в пользу действия.

Ранее основным источником знаний для обучающихся и определяющий содержание образования был учебник. В данный момент появилось большое количество конкурирующей информации в интернет ресурсах, часть которых составляют и методические разработки преподавателей. Появилась возможность подбирать учебный материал в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, достигая необходимые образовательные результаты.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Внеурочная деятельность по физической культуре реализуется в основном как организация коллективных творческих дел, где спортивно-оздоровительная работа является одним из направлений внеурочной деятельности общеобразовательной школы. В отечественной системе образования сложилась следующая модель внеурочной работы по физическому воспитанию.

Первое направление – преимущественно оздоровительная работа. Оно реализуется через систему мероприятий двигательной деятельности, направленную на укрепление здоровья, снижение утомления и повышение работоспособности в течение учебного дня.

Второе направление – преимущественно спортивно-массовая и оздоровительная работа. Оно реализуется через двигательную деятельность, направленную на повышение общего двигательного режима школьника, привлечение к спортивно-массовой и соревновательной

деятельности, формирование интересов и устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Третье направление – преимущественно оздоровительная и воспитательная работа. Реализация этого направления осуществляется через специфическую соревновательную деятельность, обеспечивающую воспитание морально-нравственных и личностных качеств, в том числе через конкурентную борьбу.

2. Эффективность внеурочной деятельности по физической культуре во многом зависит от того, насколько хорошо разработано планирование, какие наиболее рациональные формы организации учебного процесса и методические приёмы будет применять учитель, как будут использованы имеющиеся оборудование и инвентарь, учтена специфика места проведения занятий – спортивный зал или пришкольная площадка, стадион или парк, ровная или пересечённая местность.

3. Проанализировав основные принципы и закономерности построения внеурочной деятельности по физической культуре, мы спроектировали модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций, которая представляет собой три блока с целевым, методически-содержательным и целевым компонентами соответственно.

Для успешной реализации спроектированной модели мы выявили два педагогических условия: учёт индивидуальных особенностей обучающихся и использование цифровых технологий, в частности, новых форм и средств.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1 Цели, задачи и организация экспериментального исследования

Цель опытно-экспериментальной работы – на основе модели организации внеурочной деятельности по физической культуре в условиях общеобразовательных организаций разработать комплекс мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре для обучающихся четвертого класса.

Задачи опытно-экспериментальной работы:

1. Провести анкетирование для определения уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования.

2. Протестировать обучающихся с целью определения уровня подготовленности перед проведением педагогического эксперимента.

3. Разработать комплекс мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре.

4. Провести педагогический эксперимент для проверки эффективности разработанного нами комплекса мероприятий.

5. Проанализировать и оценить эффективность опытно-экспериментальной работы.

Этапы опытно-экспериментальной работы:

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы с помощью анкеты «ЗОЖ», автора Ю. В. Науменко (приложение 1) мы провели диагностический срез для выявления уровня сформированности культуры здоровья у обучающихся четвёртого класса.

Целью данной методики является оценка знаний учащихся по основам здорового образа жизни. Анкета представляет собой имитацию поездки в летний лагерь. При ответах на вопросы учащиеся читают и отмечают ответы, которые они считают правильными. Каждый вариант ответа имеет свой балл, в последующем он подсчитывается и определяется уровень осведомленности о требованиях ЗОЖ.

Критерии сформированности культуры здоровья младших школьников

Формирование культуры здоровья у младших школьников предусматривает развитие:

- когнитивного компонента, показателями которого являются знание и понимание сущности здоровья, значения здоровьесбережения;
- ценностного компонента – заботливого отношения к своему здоровью, здоровью членов семьи и других людей, которые окружают ребенка;
- деятельностного компонента – осознанное и автоматическое внедрение в жизнь учениками начальных классов здорового образа жизни

путем соблюдения правил гигиены, режима дня, употребления полезной еды, занятия физической культурой.

Для диагностики когнитивного критерия использовалась анкета «ЗОЖ», автор Ю. В. Науменко (приложение 1). Для диагностики эмоционального критерия культуры здоровья использовалась методика исследования уровня представлений о здоровье и эмоциональное отношение к проблемам здоровья. Целью этой методики было определение характера эмоционального отношения к проблемам здоровья детей. Учащимся было предложено нарисовать здоровье. По определенным показателям (степень детализации изображения, сюжетность и динамика, богатство цветовой гаммы, оригинальность изображения и использование специальной символики) при участии педагога-психолога был выявлен уровень эмоционального отношения к данному понятию.

Для диагностики поведенческого критерия использовалось анкетирование для родителей и детей (приложение 2).

Объединив результаты по всем трем показателям сформированности культуры здоровья, можно сказать, что уровень сформированности культуры здоровья у детей четвёртых классов находится на достаточно низком уровне. Для сравнения, мы объединили результаты диагностики уровня сформированности культуры здоровья на рисунке 3.

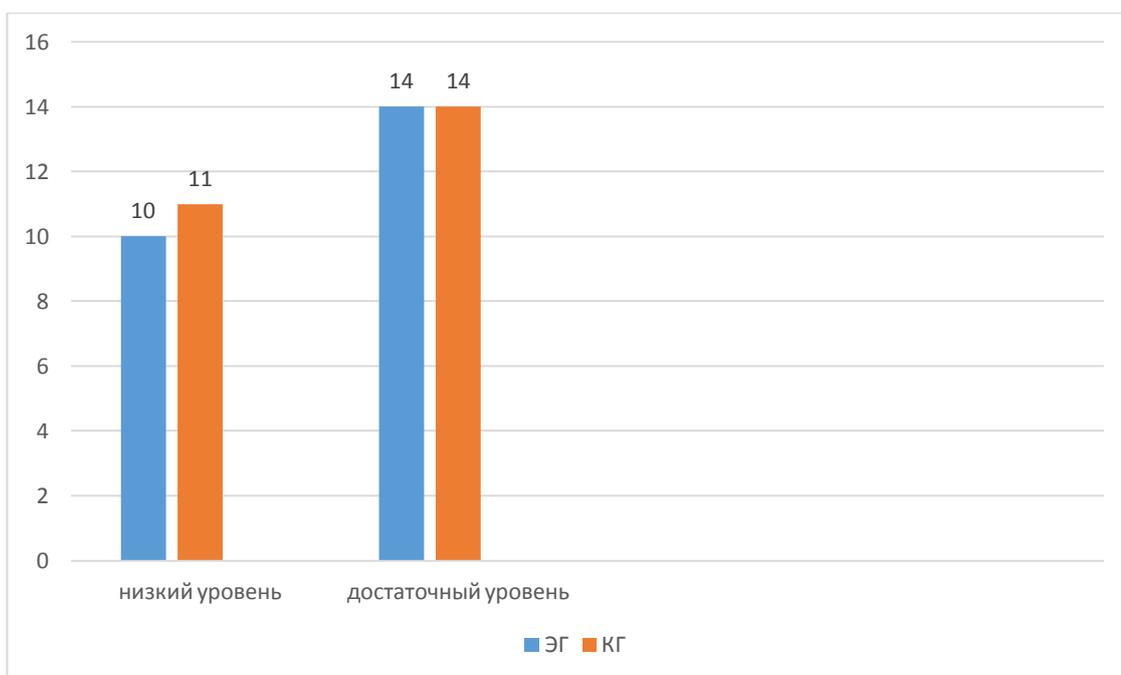


Рисунок 3 – Уровни сформированности культуры здоровья у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы

Для оценки уровня спортивной подготовленности использовали следующие тесты:

Тест № 1 – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество повторений).

Тест № 2 – Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество повторений за 1 мин).

Тест № 3 – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Тест № 4 – Челночный бег 3*10 (с).

Тест № 5 – Бег на 60 (с).

Тест № 6 – Бег на 1000 м (мин., с).

Тест № 7 – Наклон вперёд из положения сидя (см).

Результаты тестирования показали, что участники педагогического эксперимента имеют примерно одинаковый уровень физической подготовленности, что позволило сформировать две группы: экспериментальную и контрольную.

Результаты констатирующего тестирования мы занесли в таблицы один и два (таблица 1 и таблица 2).

Таблица 1 – Результаты тестирования в экспериментальной группе до начала педагогического эксперимента

№ п/п	№ теста	Среднее значение	σ	V
1	2	3	4	5
1.	№ 1	6	$\pm 4,37$	0,25
2.	№ 2	21	$\pm 3,78$	0,09
3.	№ 3	125	$\pm 9,49$	0,05
4.	№ 4	10,0	$\pm 0,31$	0,03
5.	№ 5	12,03	$\pm 0,37$	0,03
6.	№ 6	8,0	$\pm 0,4$	0,03
7.	№ 7	+4	$\pm 4,45$	0,83

Таблица 2 – Результаты тестирования в контрольной группе до начала педагогического эксперимента

№ п / п	№ теста	Среднее значение	σ	V
1	2	3	4	5
1.	№ 1	6	$\pm 2,83$	0,25
2.	№ 2	20	$\pm 3,15$	0,09
3.	№ 3	127	$\pm 5,93$	0,05
4.	№ 4	10,3	$\pm 0,37$	0,03
5.	№ 5	12,4	$\pm 0,37$	0,03
6.	№ 6	8,0	$\pm 0,37$	0,03
7.	№ 7	+4	$\pm 2,96$	0,83

На рисунке 4 можно сравнить результаты констатирующего тестирования участников экспериментальной и контрольной группы и увидеть, что они практически не отличаются между собой.

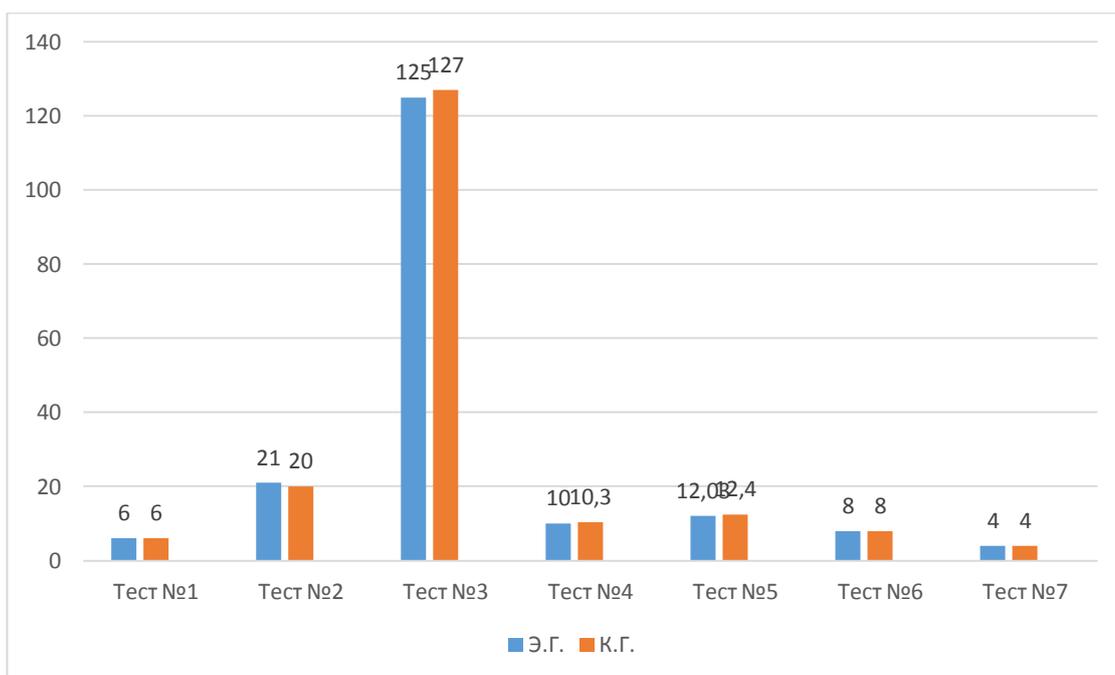


Рисунок 4 – Результаты констатирующего тестирования участников экспериментальной и контрольной группы

2.2 Реализация модели организации внеурочной деятельности в условиях общеобразовательных организаций

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы проводился на базе МБОУ «СОШ № 38 г. Озерска». В педагогическом эксперименте принимали участие обучающиеся 4а и 4б класса, в составе 49 человек, 4а (24 человек) – экспериментальная группа, 4б (25 человек) – контрольная группа.

На основе модели организации внеурочной деятельности по физической культуре в общеобразовательных организациях мы разработали систему мероприятий, реализуемых в рамках внеурочной деятельности по физической культуре в экспериментальной группе (рисунок 5).

Внеурочная деятельность
по физической культуре

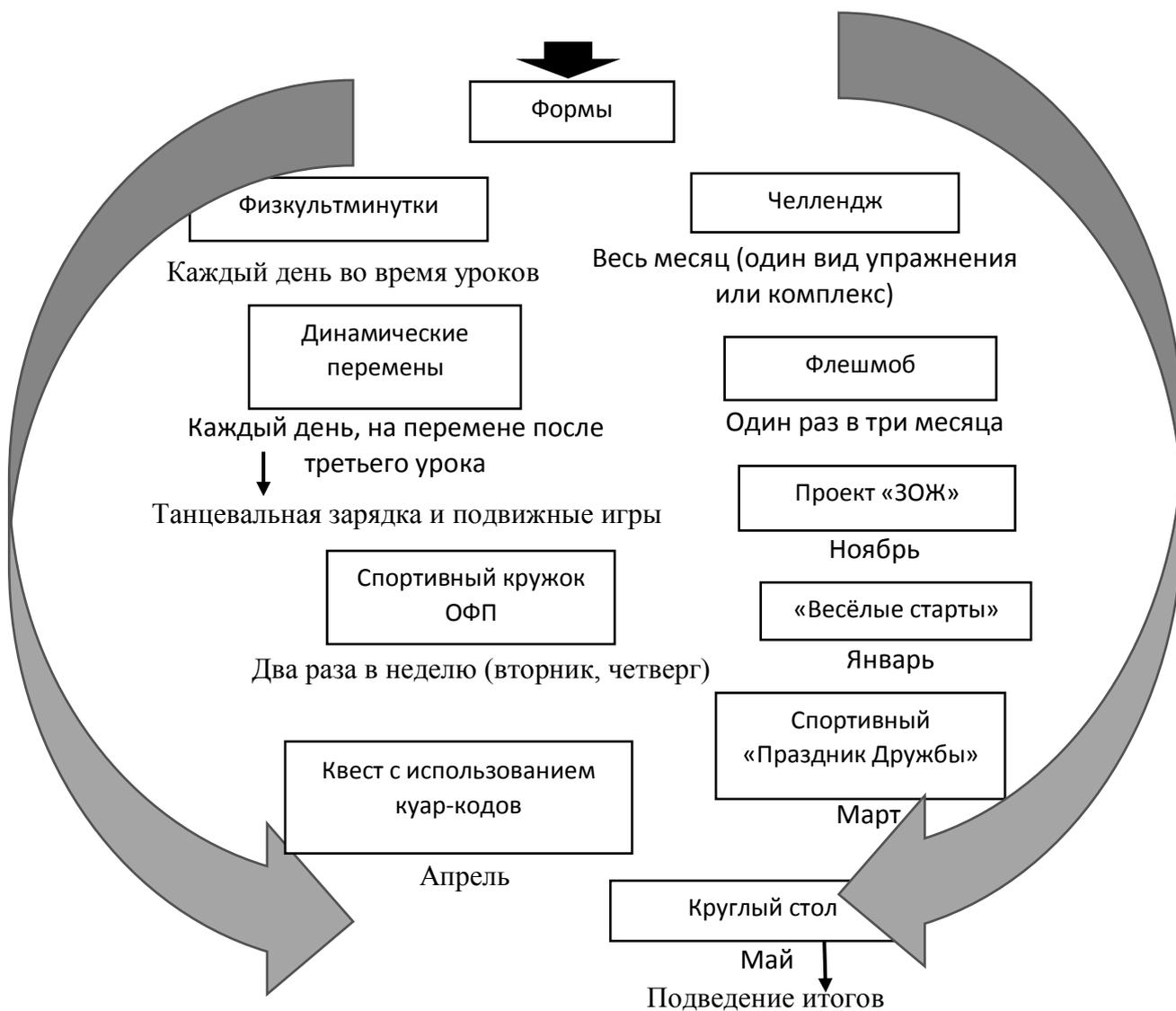


Рисунок 5 – Система мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре

Мы предлагаем рассмотреть такие формы организации внеурочной деятельности по физической культуре, как флешмоб и челлендж. На наш взгляд данные формы имеют большой мотивационный потенциал и будут интересны обучающимся разного возраста.

Флешмоб или флэшмоб – это заранее спланированная внезапная групповая акция в общественном месте.

В переводе с английского flash означает «вспышка», а mob – «толпа».

Среди детей и подростков популярны интернет-ролики с танцевальными движениями. После уроков совместно с обучающимися выбирается интересный ролик с движениями, преподавателю можно

предложить свои варианты. Далее обсуждается концепция будущего флешмоба. Он может носить как просто развлекательный характер, так и нести в себе некий смысл, вдохновлять, например, на ведение здорового образа жизни, больше двигаться и т.д.

После того, как определена концепция, можно начинать репетиции танца. Возможно, в процессе тренировок появятся собственные движения, педагогу не надо игнорировать творческий порыв и стоит добавить новые движения в танец.

Очень важно определить место действия флешмоба. Если это будет территория школы, то преподавателю необходимо уведомить руководство о будущем событии, а если это территория вне школы, то необходимо согласование с местными органами власти, поскольку безобидный танец могут расценить, как митинг со всеми вытекающими последствиями.

Челлендж – жанр интернет-роликов, в которых блогер выполняет задание на видеокамеру и размещает его в сети, а затем предлагает повторить это задание своему знакомому или неограниченному кругу пользователей. Само слово челлендж обычно переводится как «вызов» в контексте словосочетания «бросить вызов». Другие значения – «соревнование» или «спор», а иногда – «сложное препятствие» или «задание, требующее выполнения».

При организации внеурочной деятельности по физической культуре преподавателю важно помнить, что предлагаемые задания-вызовы были доступны большому количеству обучающихся в группе и носили мотивационный, а не унижающий характер.

Вызов можно бросить на занятиях в какой-либо секции. Заранее обговариваются условия челленджа среди предполагаемых участников, при этом необходимо, чтобы все были зарегистрированы в одной из социальных сетей, ведь одним из главных условий является выложить ролик с выполняемым заданием в интернете. Например, преподаватель выполняет отжимания от пола (заведомо небольшое количество

повторений) и предлагает сделать больше обучающемуся Сергею Иванову, тот в свою очередь выполняет задание и адресует вызов другому участнику и т.д. по цепочке. А можно адресовать вызов всем обучающемуся сразу, и, например, в течение недели выполнять задание, а в конце уже в очном формате подсчитать количество повторений у каждого и выявить победителя.

К челленджу могут присоединиться и другие желающие, не входящие в данную группу, что мотивирует на занятия физической культурой.

Данные формы внеурочной деятельности по физической культуре, могут быть, как самостоятельным явлением, так и сочетаться с традиционными формами.

**Внеурочная деятельность по физической культуре на основе
технологий онлайн-тренировок
«Измерение сердечных сокращений (ЧСС)»**

Форма – дистанционная

Согласно Письму Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2020 г. № ГД-2072/03 «О направлении рекомендаций», длительность онлайн-урока для 4 класса составляет 25 минут.

Преподаватель с помощью камеры мобильного телефона снимает обучающее видео по выбранной теме.

В водной части он говорит тему, рассказывает о частоте сердечных сокращений, даёт объяснение, для чего необходимо знать, что это такое, способах измерения, а также, показывает, как нужно измерять ЧСС.

В основной части, учитель предлагает выполнить ряд общеразвивающих упражнений, после которых, ЧСС измеряется снова и сравнивается с предыдущим показателем. Каждое упражнение учитель выполняет сам и даёт рекомендации по его выполнению.

В заключительной части учитель физической культуры делает выводы и в качестве домашнего задания предлагает придумать ряд упражнений и зашифровать.

Внеурочную деятельность в такой форме можно проводить в режиме реального времени, предварительно выслав ссылку на Конференцию обучающимся или в записи.

Внеурочная деятельность по физической культуре на основе челленджа

Форма – дистанционная.

В качестве блогера, бросающего вызов, является учитель физической культуры.

Условия: все участники должны быть зарегистрированы в одной из социальных сетей и состоять в группе, чтобы видеть процесс.

Для того, чтобы запустить челлендж, учитель физической культуры в онлайн-режиме выполняет комплекс упражнений и предлагает выполнить его обучающимся. В качестве критерий выполнения можно взять: качество, правильность техники выполнения, количественные показатели. Это можно сделать, предварительно сняв себя на видео и выложив его в Сеть, чтобы другие участники челленджа смогли повторить действие.

Другой вариант челленджа: каждый обучающийся дома снимает видео. В камеру показывает куар-код и кликает на него другим телефоном, на экране появляется упражнение, которое он выполняет. Затем он будто бросает код вперёд. Видео всех участников челленджа монтируется, получается, что они передают куар-код друг другу и выполняют зашифрованные под ним упражнения. На последнем кадре видео появляется надпись: «Движение – жизнь!». Видео выкладывается в интернет.

Игры и эстафеты

«Всадники». Участники делятся на две команды, в каждой из которых, делятся на всадников и лошадей, «всадник», сидя на своей

«лошади», пытается стащить «всадника» из противоположной команды. Побеждает та команда, в которой осталось больше «всадников», сидящих верхом на «лошадях».

«Крабы». Участники делятся на две команды, рассчитываются на первый-второй. «Первые» принимают упор лёжа, «вторые» берут их за ноги и по команде передвигаются таким образом до определённой линии, там - меняются местами и возвращаются. Выигрывает та команда, которая прибежала на место старта первой.

«Порази цель». На площадке две команды, один из игроков первой команды подаёт мяч на удар, игрок другой команды должен ударить мяч с такой силой, чтобы поразить цель. Затем играющие меняются местами. Выигрывает та команда, которая больше всех поразила целей.

«Отрази удар». Две команды располагаются по обе стороны игровой площадке, у обеих команд по несколько мячей. По команде игроки начинают отбивать одной, двумя руками мячи на противоположную площадку. Выигрывает команда, у которой на площадке не окажется мячей.

«Тень». Игра может проводиться с двумя участниками или небольшой группой. Выбирается ведущий, за ним следом встаёт один участник или несколько – это «тени». Ведущий выполняет разного рода упражнения на воспитание скоростно-силовых способностей, например, при беге может резко сменить направление. Остальные участники - «тени», должны повторить в точности все его движения.

«Фокус на мяч». Участники перемещаются в ограниченном пространстве с заданной скоростью, при этом они перебрасывают друг другу теннисный мяч, называть имя или окликать участников нельзя. Играющие должны быть всё время быть готовыми к броску. По мере игры усложняется темп перемещения и количество мячей. Участник, который не поймал мяч выполняет упражнения, например, отжимания или подтягивания и возвращается в игру. Можно сделать игру на выбывание,

например, если игрок упустил мяч, выходит из игры, выполняет упражнение и занимает определённую статичную позу.

2.3 Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы определялась эффективность проведенной работы. С этой целью проводилась повторная диагностика уровня сформированности культуры здоровья с использованием диагностических методик констатирующего этапа.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы проводился в соответствии с разработанными показателями и критериями, выделенными на констатирующем этапе.

Оценка сформированности каждого показателя определялась с помощью критериев, соотнесенных с тремя уровнями: высоким, достаточным и низким (приложение 1). Уровень сформированности культуры здоровья у младших школьников определялся по трёхбалльной системе: высокий—3 балла, достаточный—2 балла, низкий—1 балл.

У детей экспериментальной группы наблюдаются изменения в эмоциональном отношении к культуре своего здоровья. У них повысилось желание, заинтересованность и потребность к овладению способами сохранения и укрепления собственного здоровья. Дети стали демонстрировать более сознательное и активное отношение к сохранению и укреплению здоровья.

Результаты исследования поведенческого критерия рассмотрим по полученным нами данным. Анализ результатов экспериментальной группы показал, что на низком уровне сформированности поведенческого критерия не находится ни один обучающийся, 14 обучающихся – на достаточном уровне, 10 обучающихся – на высоком уровне сформированности поведенческого критерия.

Анализ результатов контрольной группы показал, что 6 обучающихся находятся на низком уровне сформированности поведенческого критерия, 16 обучающихся – на достаточном уровне, 3 обучающихся – на высоком уровне сформированности поведенческого критерия.

У детей ЭГ наблюдаются положительные сдвиги в сформированности поведенческого критерия культуры здоровья. Качественные изменения можно наблюдать у учеников экспериментальной группы. У детей наблюдается сформированность поведенческих стереотипов в отношении культуры своего здоровья, у них также можно наблюдать сформированность устойчивых привычек, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья. Дети ЭГ стали демонстрировать активное, самоконтролируемое поведение в отношении своего здоровья.

Объединив результаты по всем трем критериям сформированности культуры здоровья, можно сделать вывод об общем уровне сформированности культуры здоровья у младших школьников в экспериментальной группе: на низком уровне сформированности культуры здоровья не находится ни один ребенок, 14 обучающихся – на достаточном уровне, 10 обучающихся находятся на высоком уровне сформированности культуры здоровья.

Контрольная группа: на низком уровне сформированности культуры здоровья находятся 5 обучающихся, 17 обучающихся – на достаточном уровне, 3 человека находятся на высоком уровне сформированности культуры здоровья.

Для наглядности мы объединили результаты диагностики уровней сформированности культуры здоровья у младших школьников экспериментальной и контрольной групп на рисунке 6.

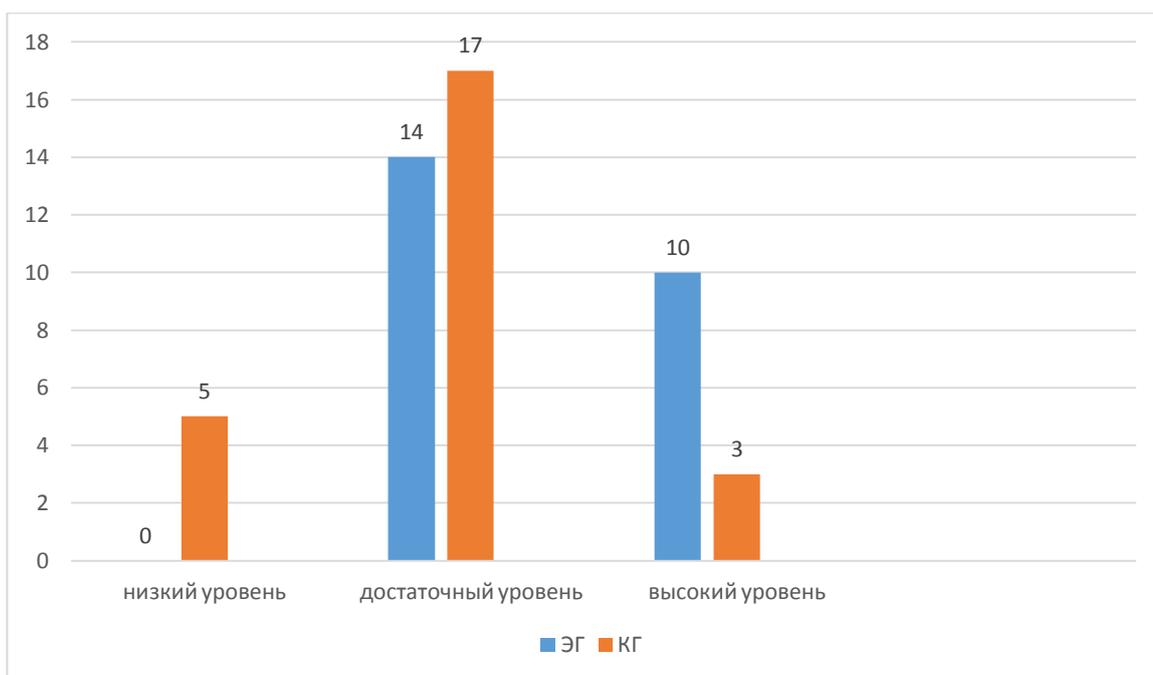


Рисунок 6 – Уровни сформированности культуры здоровья у младших школьников экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

В конце педагогического эксперимента, мы провели контрольное тестирование, его результаты отражены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Результаты тестирования экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента

№ п / п	№ теста	Среднее значение	σ	V
1	2	3	4	5
1.	№ 1	14	$\pm 4,1$	0,2
2.	№ 2	30	$\pm 5,04$	0,1
3.	№ 3	141	$\pm 10,38$	0,05
4.	№ 4	8,9	$\pm 0,37$	0,04
5.	№ 5	10,2	$\pm 0,25$	0,02
6.	№ 6	6,4	$\pm 0,59$	0,06
7.	№ 7	+12	$\pm 4,47$	0,43

Таблица 6 – Результаты тестирования в контрольной группе в конце педагогического эксперимента

№ п / п	№ теста	Среднее значение	δ	V
1	2	3	4	5
1.	№ 1	9	$\pm 4,41$	0,01
2.	№ 2	23	$\pm 3,15$	0,07
3.	№ 3	133	$\pm 6,52$	0,03
4.	№ 4	10,0	$\pm 0,41$	0,05
5.	№ 5	11,9	$\pm 0,34$	0,03
6.	№ 6	7,7	$\pm 0,63$	0,06
7.	№ 7	+7	$\pm 3,26$	0

Сравнивая контрольные результаты и констатирующие, мы видим положительную динамику в изменениях физической подготовленности у участников обеих групп.

Если сравнивать контрольные результаты групп, то мы видим, что в экспериментальной группе они по всем показателям выше, чем в контрольной.

Наглядное изменение результатов уровня спортивной подготовленности в экспериментальной и контрольной группах представлено на рисунках 6, 7, 8, 9, 10.

На рисунке 6 отражены результаты тестов для определения физического качества силы. Мы видим, что результаты теста № 1 (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество повторений)) на констатирующем этапе примерно одинаковые, контрольные тесты показали, что результаты в экспериментальной группе количество повторений выросли на 8 раз, а в контрольной – на 3.

Результаты теста № 2 (поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество повторений за 1 мин)) показывают, что экспериментальная группа улучшила результат на 9, а контрольная группа – на 3 количества повторений.

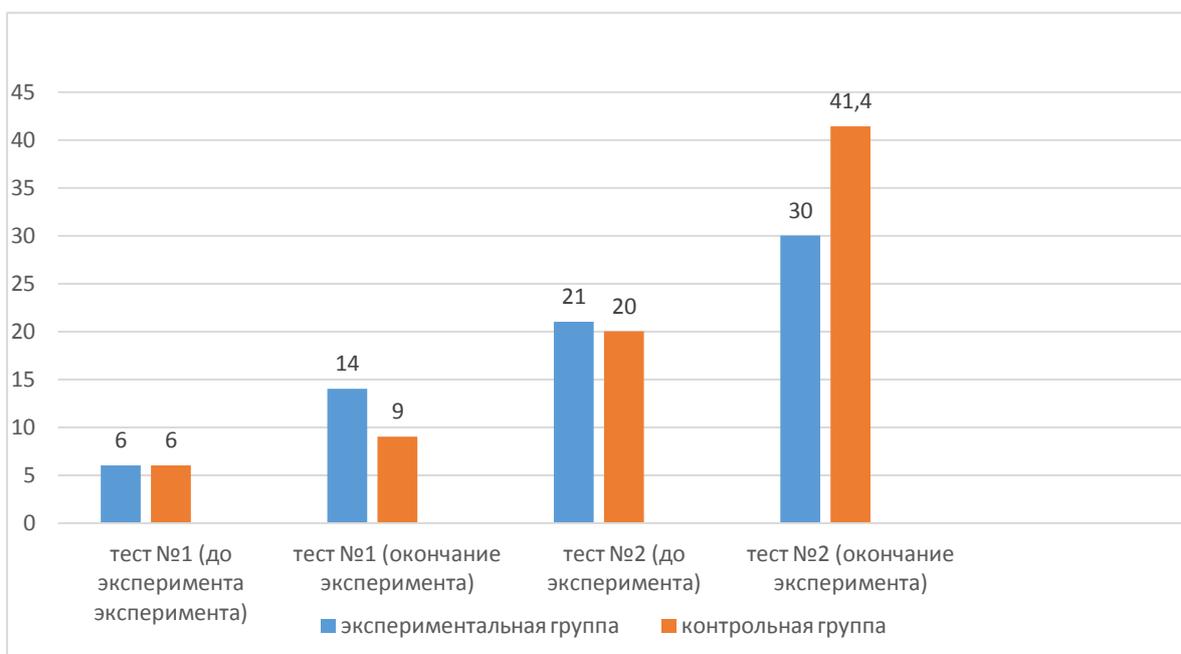


Рисунок 6 – Результаты теста № 1 и теста № 2 в экспериментальной и контрольной группах до начала и в конце педагогического эксперимента



Рисунок 7 – Результаты теста №3 в экспериментальной и контрольной группах до начала и в конце педагогического эксперимента

Тест № 3 (прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)) показывает, что результат в экспериментальной группе вырос на 16 см, в контрольной группе – на 6 см.

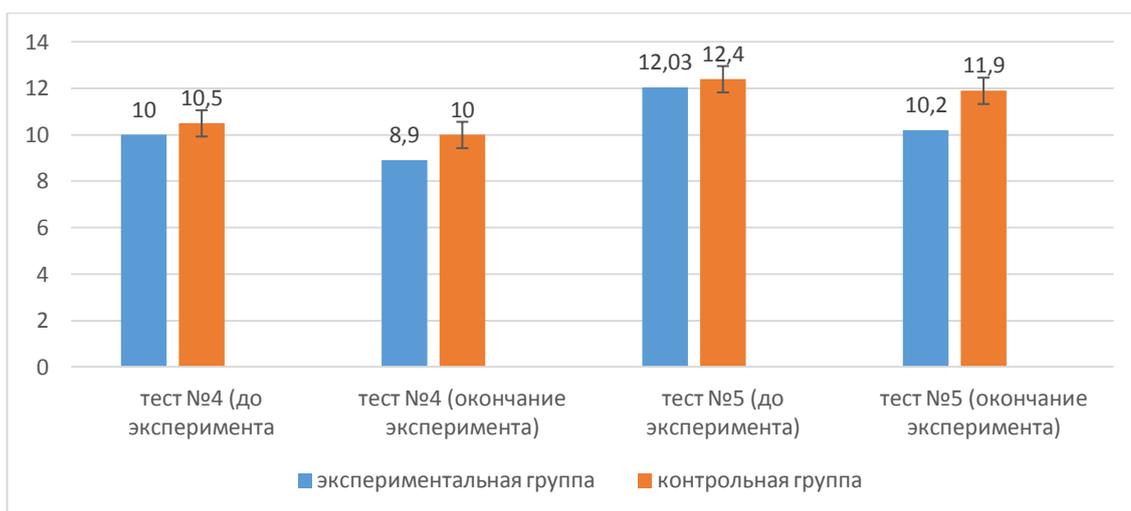


Рисунок 8 – Результаты тестов № 4, 5 в экспериментальной и контрольной группах до начала и в конце педагогического эксперимента

Тест № 4 (челночный бег 3*10 (с)) показывает, как изменился уровень координационных способностей. В экспериментальной группе время преодоления уменьшилось на 1,1 секунд, а в контрольной группе на 0,5 секунд.

Тест № 5 (бег на 60 (с)) показывает, как изменялась быстрота. В экспериментальной группе она улучшилась на 1,8 секунд, в контрольной группе результат улучшился на 0,5 секунды.



Рисунок 9 – Результаты тест № 6 в экспериментальной и контрольной группах до начала и в конце педагогического эксперимента

Результаты теста № 6 (бег на 1000 м (мин., с)) характеризуют изменение выносливости. В экспериментальной группе контрольные

результаты в среднем улучшились на 1,6 минуты, а в контрольной группе изменения составили 0,3 минуты.



Рисунок 10 – Результаты теста №7 в экспериментальной и контрольной группах до начала и в конце педагогического эксперимента

Тест № 7 (наклон вперед из положения сидя (см)) показывает изменения в гибкости. Экспериментальная группа улучшила свой результат на 8 см, а в контрольной группе результат вырос на 3 см.

В таблице 11 отражен коэффициент прироста уровня физических качеств в экспериментальной и контрольной группах после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 11 – Коэффициент прироста уровня спортивной подготовленности в экспериментальной и контрольной группе

№ п / п	№ теста	W (%)	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	2	3	4
1.	№ 1	47,0	33,3
2.	№ 2	19,03	8,8
3.	№ 3	6,99	3,35
4.	№ 4	8,58	5,91
5.	№ 5	8,08	4,92
6.	№ 6	6,29	5,06
7.	№ 7	64,1	37,39

На основании данных таблицы 11 можно сделать выводы.

1. У детей 10-11 лет при воздействии физических упражнений наблюдается большой скачок в росте силовых способностей и гибкости: в экспериментальной группе 47,0% и 64,1%, в контрольной группе 33,3% и 37,39%.

2. Быстрота, скоростно-силовые способности в возрасте 10-11 лет имеют небольшой процентный прирост, в экспериментальной группе 8,508% и 6,99%, в контрольной группе 5,91% и 4,92%. Связанно это с тем, что у подростков в этом возрасте быстрота увеличивается не за счёт скорости движения, а за счёт увеличения длины шага.

3. Координационные способности выросли на 8,58% в экспериментальной группе и на 5,91% в контрольной, что также связано с возрастными особенностями школьников.

4. Невысокие показатели прироста выносливости, в экспериментальной группе 6,29%, и контрольной группе 5,06%, связаны с тем, что в раннем подростковом возрасте организм склонен к повышенной утомляемости.

Числовые показатели прироста уровня спортивной подготовленности напрямую связаны с особенностями развития организма в раннем подростковом возрасте. Это важно учитывать в планировании физической нагрузки в учебно-воспитательном процессе.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Опытнo-экспериментальная работа проходила в три этапа. На этапе констатирующего эксперимента мы провели тестирование участников педагогического эксперимента, которое показало достаточно низкий уровень сформированности культуры здоровья и спортивную подготовленность, что дало основание разделить участников на экспериментальную и контрольную группу.

2. На этапе формирующего эксперимента мы реализовали модель организации внеурочной деятельности по физической культуре. На основе модели разработали систему мероприятий, в основу которой входили инновационные формы проведения внеурочной деятельности по физической культуре, например, спортивный челлендж, флешмоб, спортивный квест.

3. На контрольном этапе опытнo-экспериментальной работы мы повторно провели тестирование, которое показало заметный прирост в уровне сформированности культуры здоровья, а, также, уровня спортивной подготовленности у участников экспериментальной группы. У детей 10-11 лет при воздействии физических упражнений наблюдается большой скачок в росте силовых способностей и гибкости: в экспериментальной группе 47,0% и 64,1%, в контрольной группе 33,3% и 37,39%.

Быстрота, скоростно-силовые способности в возрасте 10-11 лет имеют небольшой процентный прирост, в экспериментальной группе 8,508% и 6,99%, в контрольной группе 5,91% и 4,92%.

Координационные способности выросли на 8,58% в экспериментальной группе и на 5,91% в контрольной, что также связано с возрастными особенностями школьников.

Невысокие показатели прироста выносливости, в экспериментальной группе 6,29%, и контрольной группе 5,06%, связаны с тем, что в раннем подростковом возрасте организм склонен к повышенной утомляемости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе опытно-экспериментальной работы определены особенности содержания различных внеурочных организационных форм занятий физической культурой.

Если на занятиях в кружке общей физической подготовки возможно использование комплекса упражнений для развития всех физических качеств, то другие организационные формы занятий требуют дифференцированного подхода к определению своего содержания. Так, например, челлендж можно использовать для развития гибкости, силы и скоростной силы, физкультминутки для снятия напряжения во время урока, квест для развития ловкости и быстроты, а «Праздник дружбы» для развития любого физического качества.

Также можно сказать, что новые современные формы проведения внеурочной деятельности по физической культуре вызывают интерес у обучающихся четвертого класса и мотивируют активно принимать участие в мероприятиях. Исходя из этого, необходимо использовать такие формы, как челлендж, спортивный квест, флешмоб в педагогической деятельности учителя физической культуры.

Таким образом, разработанная и реализованная на практике модель организации внеурочной деятельности по физической культуре в общеобразовательных организациях обеспечила эффективность организации и проведения внеурочных занятий физической культурой, что нашло свое отражение не только в повышении спортивной подготовленности школьников, за счет проведенной коррекции отстающих в развитии физических качеств, но и в формировании положительного интереса школьников к занятиям физической культурой, в повышении физкультурной грамотности участников образовательного процесса (учителей, обучающихся и родителей), что и подтвердилось положительными результатами опытно-экспериментальной работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" [Текст].
2. Федерального государственного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) [Текст].
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования нового поколения от 06 октября 2009 г. [Текст] / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2014. – 35 с.
4. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» и от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» [Текст].
5. Письму Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2020 г. № ГД-2072/03 «О направлении рекомендаций» [Текст].
6. Авдеева, Н. Н. Здоровье как ценность и предмет научного знания [Текст] / Н. Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, Г. Б. Степанова // Мир психологии. – 2000. – № 1 (21). – С. 68-75.
7. Аллакаева, Л.И. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников [Текст] /Л. И. Аллакаева // Автореферат на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. – Н. Новгород. – 2004. – 22 с.
8. Алямовская, В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания [Текст] / В. Г. Алямовская. – Нижний Новгород, 2018. – 95 с.
9. Апанасенко, ГЛ. Медицинская валеология [Текст] / Г. Л. Апанасенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.

10. Ахвердова, О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования [Текст] / О. А. Ахвердова // Теория и практика физич. культуры. 2002. – № 9. – С. 5-7.
11. Бальсевич, В. К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы [Текст] / В. К. Бальсевич, В. Г. Большенков, Ф. П. Рябинцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 13-18.
12. Безруких, М. М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе [Текст]: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М. М. Безруких. – М.: Триада-фарм, 2001.
13. Борисенко, А. Ф. Совершенствование управления двигательным режимом учащихся начальных классов [Текст] / А. Ф. Борисенко. – Киев, 2018. – 150 с.
14. Брехман, И. И. Валеология наука о здоровье [Текст] / И. И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
15. Бутин, И. М., Физическая культура в начальных классах [Текст]: Методическое пособие для учителей / И. М. Бутин, Т. М. Леонтьева, С. М. Масленников, К. В. Ткачев. – Ярославль, 2016. – 26 с.
16. Быков, В. С. Актуализация физического самовоспитания школьников (теоретико-методологический аспект) [Текст] / В. С. Быков // Межд. научно-практич. конференция «Здоровье и физические упражнения». – Тюмень, 2000. – С. 12-20.
17. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] / Л. В. Былеева, В. Г. Яковлев. – М., 2014. – 208 с.
18. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М., 2013. – 144 с.

19. Вайнер, Э. Н. Общая валеология [Текст]: Учебник / Э. Н. Вайнер. – Липецк: Липецкое изд-во, 1998. – 183 с.
20. Васильков, Г. А. От игры к спорту [Текст] / Г. А. Васильков, В. Г. Василькова. – М., 2015. – 81 с.
21. Викулов, А. Д. Развитие физических способностей детей [Текст] / А. Д. Викулов, И. М. Бутин. – Ярославль, 2016. – 176 с.
22. Выготский, Л. С. Собрание сочинений [Текст]: В 6 т. – Т. 4 / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 2012. – 432 с.
23. Гэйбл, Э. Цифровая трансформация школьного образования. Международный опыт, тренды, глобальные рекомендации [Текст] / Э. Гейбл, пер. с англ.; под науч. ред. П. А. Сергоманова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – М.: НИУ ВШЭ, 2019. – 108 с. – 200 экз. – (Современная аналитика образования. № 2 (23)).
24. Горбаткова, Е. Ю. Гигиеническое воспитание младших школьников в образовательном процессе: медико-педагогические условия [Текст]: Автореф. дис. . канд. Пед. Наук / Е. Ю, Горбаткова. – Уфа, 1999. – 24 с.
25. Горидияш, Е. Л. Физическое воспитание в школе [Текст] / Е. Л. Горидияш. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
26. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов // методический конструктор-пособие для учителей. – М.: Просвещение. – 2010. – С.31.
27. Гришина, Г. Н. Любимые детские игры [Текст] / Г. Н. Гришина. – М., 2017. – С. 96.
28. Дегтерев, Ю. В. Игры – обучение, тренинг, досуг [Текст] / Ю. В. Дегтерев, В. Г. Литвинов. – М., 2018. – С. 544.
29. Дубровский, В. И. Валеология Здоровый образ жизни [Текст] / В. И. Дубровский. – М.: Изд-во ФЛИНТА, 1999. – 560 с.

30. Ишухина, Е. В. Формирование здорового образа жизни младших школьников [Текст] /Е. В. Ишухина // Автореферат на соиск. уч. степ.канд. пед. Наук. – Шуя. – 2004. – 24 с.
31. Жуков, С. П. Игра и дети [Текст] / В. И. Дубровский. / С. П. Жуков // Физическая культура в школе. – 2014. – №5. – С. 14-16.
32. Журавлева, И. В. Здоровье подростков [Текст]: социологический анализ. – М.: Изд-во Ин-та социологии РАН, 2002. – 240 с.
33. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э. М. Казин. – М.: ВЛАДОС, 2000. –192 с.
34. Каптерев, П. Ф. Детская и возрастная психология [Текст] / П. Ф. Каптерев. – М., 2019. – С. 336-338.
35. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания [Текст] / В. М. Качашкин. – М., 2012. – 315 с.
36. Ковалько, И. Н. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / И. Н. Ковалько. – М.: Владос, 2002 г.
37. Краевский, В. В. Образование и воспитание в контексте педагогической науки [Текст] / В. В. Краевский // Мир психологии. – 2001. – № 4. – С. 209-216.
38. Кирпичев, В. И. Физиология и гигиена младшего школьника [Текст] / В. И. Кирпичев. – М.: ВЛАДОС, 2002.
39. Кобзарева, Т. А. Организация исследовательской деятельности учащихся в условиях реализации ФГОС. 1-4 классы [Текст] / Т. А. Кобзарева, И. Г. Судак. – Волгоград: Учитель, 2015. – 166 с.
40. Койчубеков, Б. К. Определение размера выборки при планировании научного исследования [Текст] / Б. К. Койчубеков // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 4. – С. 71-74.

41. Корниенко, С. А. Электронное обучение как средство реализации образовательной программы [Текст] / С. А. Корниенко // Педагогика: традиции и инновации: материалы V Междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2014. – С. 175-182.

42. Кравцова Л. М. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры в организации внеурочной деятельности [Текст]: монография / Л. М. Кравцова, В. Г. Макаренко, С. А. Осинцев, Т. А. Михайлова. – ЗАО «Цицеро», 2011. – 158 с.

43. Лаптев, А. К. Тайны пирамиды здоровья [Текст]: Учебное пособие по валеологии для начальной школы / А. К. Лаптева. – СПб.: Изд-во «Петроградский и КО, 1998. – 112 с.

44. Лебедева, Н. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников [Текст] / Н. Т. Лебедева. – Минск, 2019. – С. 80-82.

45. Лебедева, Н. Т. Профилактическая физкультура для детей [Текст]: Пособие для педагогов и воспитателей / Н. Т. Лебедева. – Минск.: Высш. шк., 2004.

46. Лёвушкин, С. П. Оценка физического состояния школьников с использованием компьютерных технологий [Текст] / С. П. Лёвушкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 60-62.

47. Матюнина, Н. В. Методика формирования валеологических знаний в системе физкультурного образования младших школьников [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. Наук / Н. В. Матюнин. – Омск, 2000. – 23 с.

48. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учебное пособие / А. М. Митяева. – М.: Академия. – 2010. – 192 с.

49. Михайленко, Б. Д. Метод проектов: особенности применения в начальной школе [Текст] / Б. Д. Михайленко // Пособие для учителей начальных классов, слушателей курсов повышения квалификации,

студентов педагогических факультетов высших учебных заведений. – Киев: Издательство городского пед. ун-та имени Б. Д. Гринченко. – 2009. – 42 с.

50. Мухина, В. С. Детская психология [Текст] / В. С. Мухина. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 352 с.

51. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос, 2003г.

52. Никитин, Б. П. Развивающие игры [Текст] / Б. П. Никитин. – М., 2015. – 120 с.

53. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе [Текст] / Р. В. Овчарова. – М., 2016. – 215 с.

54. Перспективы и приоритеты педагогического образования в эпоху трансформаций, выбора и вызовов [Текст]: VI Виртуальный Международный форум по педагогическому образованию: сборник научных трудов. Ч. II. – Казань: Издательство Казанского университета, 2020. – 302 с.

55. Покровский, Е. А. Детские игры и гимнастика в отношении воспитания и здоровья молодежи [Текст] / Е. А. Покровский. – М., 2013. – С. 238.

56. Развитие личности школьника в воспитательном пространстве: проблемы управления [Текст] / Под ред. Н. Л. Селивановой. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 284 с.

57. Родиченко, В. Программно-методическое обеспечение олимпийского образования школьников России [Текст] / В. Родиченко, А. Контанистов // Материалы Всероссийской научной конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». – СПб: Изд-во «Шатон», 2003. – С. 29-30.

58. Селевко, Г. Г. Воспитательная технология «Самосовершенствование личности» [Текст] / Г. Г. Селевко, И. Закатов, О. Левина // Народное образование. – 2000. – № 1. – С. 144-165.

59. Селиванова, Н. Л. Развитие личности школьника в воспитательном пространстве: проблемы управления [Текст] / Н. Л. Селиванова. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 284 с.
60. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры [Текст] / В. Н. Селиванов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
61. Сивакова, Н. Н. Использование методов донологической диагностики в оценке уровня здоровья человека [Текст] / Н. Н. Сивакова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 8-11.
62. Смирнов, Н. К. Введение в психологию здоровья [Текст] / Н. К. Смирнов // Педагогика и психология здоровья: Сборник работ сотрудников кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья. – М.: АПКИПРО, 2003. – С. 10-58.
63. Столяров, В. И. Спортивная культура как элемент культуры [Текст] / В. И. Столяров // Современность как предмет исследования социальных наук: Материалы Всеросс. научн. конф. – М.: МГАФК, 2002. – С. 28-33.
64. Строков, А. А. Цифровизация образования: проблемы и перспективы [Текст] / А. А. Строков // Вестник Мининского университета. – Нижний Новгород, 2020. – № 2. – С. 2-4.
65. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А. Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991.
66. Тихомиров, А. В. Исследовательское обучение в начальной школе [Текст]: современные методики / А. В. Тихомиров. – Красноярск: Изд-во Красноярского педагогического университета, 2008. – 213 с.
67. Тюмасева, З. И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография [Текст] / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Г. Кушнина. – Челябинск. – 2012. – 315 с.

68. Усова, А. П. Роль игры в воспитании детей [Текст] / А. П. Усова // Под ред. А. В. Запорожца. – М.: Просвещение, 2016. – 96 с.
69. Файн, Т. Д. Поэтапные действия по формированию исследовательской культуры школьников [Текст] / Т. Д. Файн // Практика административной работы в школе, 2014. – № 7. – С. 35-40.
70. Феоктистова, В. Ф. Исследовательская и проектная деятельность младших школьников [Текст] / В. Ф. Феоктистова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 154с.
71. Филиппова, Л. В. Философско-педагогические проблемы валеологии [Текст] / Л. В. Филиппова, Ю. А. Лебедев, Е. Ю. Копейкин. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2000. – 219 с.
72. Филиппова, Л. В. Спонтанный танец как вид телесной культуры [Текст]: Монография / Л. В. Филиппова, А. М. Рубаненко. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2001. – 120 с.
73. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
74. Хьелл, Л. Теория личности [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Спб.: Питер, 2001. – 608 с.
75. Черемисин, В. П. Народные подвижные игры в системе физического воспитания [Текст] / В. П. Черемисин. – Малаховка, 2015. – 24 с.
76. Черепов, Е. А. Результативность модульной программы третьего урока физической культуры спортивной направленности [Текст] / Е. А. Черепов, Г. К. Калугина и др. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II международной научно-практической конференции. – Казань, 2014. – С. 511-513.
77. Черепов, Е. А. Особенности внеклассной работы по физическому воспитанию с подростками с выраженным симптомом

гиперактивного поведения [Текст] / Е. А.Черепов // Наука ЮУрГУ: материалы 66-й научной конференции. Секция социально-гуманитарных наук. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2014. – С. 847-851.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета ЗОЖ для учащихся

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили два расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

Первое расписание (А):

Завтрак 8:00

Обед 13:00

Полдник 16:00

Ужин 19:00

Второе расписание (Б):

Завтрак 9:00

Обед 15:00

Полдник 18:00

Ужин 21:00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель

Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета

Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Закончи предложения:

- Здоровый человек – это человек...
- Для того, чтобы быть здоровым нужно...

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ

ВОПРОС № 1. Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2) Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

ВОПРОС № 2. 1 расписание (4) 2 расписание (0)

ВОПРОС № 3. - Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0) - Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0) - Зубы надо чистить утром и вечером (4)

ВОПРОС № 4. После прогулки (2) Перед посещением туалета (0) После посещения туалета (2) Перед едой (2) После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0) После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

ВОПРОС № 5. Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

ВОПРОС № 6. - Положить палец в рот (0) - Подставить палец под кран с холодной водой (0) 90 - Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4) - Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ (4балла)

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ (3 балла)

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ (2 балла)

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и подчеркните один ответ на каждый вопрос.

1. Занимается ли Ваш ребенок физической культурой (самостоятельно, в спортивной секции, танцами и др.) помимо уроков физкультуры в школе?

4б 1. посещает спортивную секцию регулярно

3б 2. иногда занимается спортом (ходит в бассейн, на каток по выходным)

2б 3. играет в подвижные игры

1б 4. не занимается физкультурой (нет времени, не любит)

2. Сколько времени ребенок обычно проводит на свежем воздухе (гуляет) в учебные

дни?

4б 1. два часа и более

3б 2. 1-1,5 часа

1б 3. 10-15 минут, пока идет в школу и обратно

2б 4. 0,5-1 час после уроков

3. Сколько времени обычно ребенок тратит на приготовление домашних заданий?

4б 1. 1-1,5 часа

3б 2. 1,5-2 часа

2б 3. 3 часа

1б 4. 4 часа и более

4. Продолжительность ночного сна у Вашего ребенка составляет
обычно

1б 1. нет постоянного режима

2б 2. 7-8 часов

3б 3. 8-9 часов

4б 4. 10-11 часов

5. Сколько раз в день Ваш ребенок принимает горячую пищу
(исключая чай, кофе и другие горячие напитки)?

4б 1. 3-4 раза в день

3б 2. 2 раза в день

2б 3. один раз в день и реже

6. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет мясо, рыбу и
другие мясные продукты?

1б 1. не употребляет вообще

4б 2. ежедневно

3б 3. 2-3 раза в неделю

2б 4. 1 раз в неделю

7. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет молоко и
молочные продукты?

1б 1. не употребляет вообще

4б 2. ежедневно

3б 3. 2-3 раза в неделю

2б 4. 1 раз в неделю

8. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет свежие фрукты,
овощи, соки?

1б 1. не употребляет вообще

4б 2. ежедневно

3б 3. 2-3 раза в неделю

2б 4. 1 раз в неделю

9. Сколько времени в день Ваш ребенок смотрит телевизор, видео?

4б 1. до 1 часа;

3б 2. до 2 часов;

2б 3. два часа и более

1б 4. не ограничен

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов:

30-35 – высокий уровень (3 балла)

24-29 – достаточный уровень (2 балла)

меньше 18 – низкий уровень (1 балл)