



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
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

Использование оздоровительной гимнастики в системе  
внеклассных мероприятий по физической культуре

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 Физическая культура  
Направленность программы бакалавриата  
Физкультурное образование

Проверка на объем заимствований:  
52,15 % авторского текста

Выполнил:  
студент группы ЗФ-514/113-5-1  
Шалдыбин Дмитрий Анатольевич

Работа рекомендована к защите  
« 18 » сентября 2019 года  
зав. кафедрой ТИМФКиС

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент  
Кравцова Лариса Михайловна

Жабиков В.Е.  
физической  
культуры  
и спорта



Челябинск  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                                                                                                                                                 | 3  |
| ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ<br>ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....                                                             | 7  |
| 1.1 Внеклассная работа как исторический аспект физического<br>воспитания.....                                                                            | 7  |
| 1.2 Организация внеклассной работы в школе.....                                                                                                          | 15 |
| 1.3 Содержание и формы внеклассной работы.....                                                                                                           | 17 |
| Выводы по первой главе.....                                                                                                                              | 38 |
| ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО<br>ВНЕДРЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В<br>СИСТЕМУ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ<br>КУЛЬТУРЕ..... | 40 |
| 2.1. Цель, задачи, организация экспериментальной работы.....                                                                                             | 40 |
| 2.2. Опытно-экспериментальная работа по внедрению<br>оздоровительной гимнастики в систему внеклассных мероприятий                                        | 41 |
| Выводы по второй главе.....                                                                                                                              | 48 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                                                                                          | 50 |
| ЛИТЕРАТУРА.....                                                                                                                                          | 51 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ.....                                                                                                                                          | 59 |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Необходимость рассмотрения вопроса по организации физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками была актуальна во все времена.

Не снимается эта проблема и в настоящее время, так как дети являются одним из наиболее незащищенных слоев населения. Ребенок полностью зависит от той социальной-экономической среды, в которой он живет и воспитывается и кризисные процессы в этой среде незамедлительно и наиболее пагубно сказываются на нем.

Серьезные социально-экономические изменения, прошедшие в нашей стране, повлекли за собой не менее серьезные изменения в сфере образования и воспитания подрастающего поколения, пересмотр взглядов на роль и место физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Экономические трудности бюджетной сферы привели к снижению числа социальных институтов, занимавшихся воспитанием детей, вовлечением их в активно-полезные занятия различными видами деятельности в свободное время и как следствие взрыв несовершеннолетней преступности и наркомании.

Рост детской преступности вызывает тревогу у родителей, педагогов, сотрудников правоохранительных органов. Существующая система предупреждения правонарушений утратила готовность в полной мере противостоять различным негативным явлениям. Поэтому в сложившейся ситуации необходимы поиски новых моделей, форм, методов и средств предотвращения данных явлений. Одно из важных мест в системе профилактики правонарушений занимает физическая культура, которая как социально-значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности.

По статистике 23% детей 10-12 лет психологически готовы к употреблению токсичных веществ. Пробовали 13%, продолжают

употреблять 7%. К употреблению наркотических средств готовы 60% подростков от 13 до 15 лет. Пробовали 47%, продолжают употреблять 21%. К 9-10 годам вкус спиртного узнают 70% школьников. 65% старшеклассников 15-18 лет употребляют алкогольные напитки.

Эффективным средством решения многих проблем выступает физическое воспитание. Различные его формы и средства десятилетиями опробованы в школе. Однако, как подтверждает опыт образовательных учреждений за два, три урока физической культуры в неделю положения не улучшить. Организационные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, удовлетворяют в среднем 32% общей суточной двигательной потребности подростка, а бытовые, спонтанные движения 18-22%.

Развитие, рост и здоровье человека напрямую зависит от его двигательной активности. Физическое воспитание обладает уникальными возможностями, так как двигательная активность одновременно воздействует на все сферы организма: сенсорную, моторную, центрально-регуляторную, вегетативную и эмоциональную. Важной методической особенностью является способность физических упражнений воздействовать на все стороны мыслительной деятельности: содержательную, функционально-операционную и целемотивационную. Выполнение упражнений приводит к правильной самооценке успехов, осознанному стремлению к совершенствованию.

В этом смысле очень важна внеклассная работа по физической культуре. Она помогает сформировать интерес к здоровому и активному образу жизни, отдыху, восстановлению сил после длительного умственного труда.

**Цель исследования:** изучить формы и способы организации внеклассной работы по физической культуре и их роль в физическом воспитании школьников.

**Объект исследования:** формы организации внеклассной работы по физической культуре.

**Предмет исследования:** процесс организации форм внеклассной работы по физической культуре.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что уровень двигательной активности детей повысится, при условии внедрения во внеклассную работу занятий оздоровительной гимнастикой.

**Задачи исследования:**

1. изучить литературу по данной проблеме.
2. рассмотреть понятие внеклассной работы в структуре учебного процесса, ее цель и задачи.
3. определить формы внеклассной работы по физической культуре и их роль.
4. рассмотреть способы организации различных форм внеклассной работы по физической культуре.

Методологической основой исследования являются философские положения о социальной природе развития психики человека, творческой активности и ведущей роли личности в ее развитии, психологическая теория деятельности, а также реализация личностно-ориентированного подхода. Исследование существенным образом ориентируется на такие современные теории: как психологическая теория личности (А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев), концепция физического воспитания в школе с акцентом на образовательную направленность (В.И. Лях, А.Ф. Малышевский, В.Н. Шаулин).

Методы исследования: теоретический анализ литературы, анализ учебной программы по физической культуре, описание и обобщение опыта работы учителя физической культуры, наблюдение, эксперимент, анализ результатов деятельности учащихся, методы математической обработки результатов.

### **Этапы исследования:**

**Первый этап:** поисковый (2017-2018) на этом этапе осуществлялось изучение научной литературы по проблеме, разрабатывались теоретические и методические подходы к ее решению, определялись объект, предмет, задачи, цель, гипотеза, исследования.

**Второй этап:** аналитико-экспериментальный на этом этапе (2018 г.) разрабатывалась программа внеклассной работы в школе. Использовались методы: педагогический эксперимент, анализ педагогических программ, сопоставлялась эффективность опытного и контрольного режимов.

**Третий этап:** заключительно-аналитический (2018-2019 гг.) уточнялись теоретические позиции, был описан ход экспериментальной работы; проводилась обработка материала исследования, его обобщение, сравнение и систематизация, формировался окончательный вариант квалификационного исследования.

**База исследования.** В соответствии с поставленными задачами исследование проводилось в МБОУ СОШ № 61 г. Челябинска.

### **Структура работы.**

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложения. Объем исследования на 58 страницах печатного текста.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 1.1. Внеклассная работа как исторический аспект физического воспитания

Образовательный процесс современной школы характеризуется плюрализмом разнообразных способов организации и форм обучения [9]. Под формой обучения понимается целенаправленная, четко организованная, содержательно насыщенная и методически оснащенная система познавательного и воспитательного общения, взаимодействия, отношений учителя и учащихся [63]. Форма - совокупность свойств, черт, показателей, внешних отличительных признаков, порядок их расположения в целом; система, обладающая специфическими свойствами; образец чего-либо (современный словарь по педагогике). Форма обучения реализуется как единство целенаправленной организации содержания, обучающих средств и методов. В методиках преподавания физической культуры на протяжении многих десятилетий исторически установились многообразные формы учебной работы.

Создание в современной школе самостоятельной структуры, реализующей все многообразие внеклассной работы, обеспечивает сближение основного и внеклассного образования. Сегодня внеклассная работа - это важная часть образовательного процесса современной школы. Включение внеклассной работы в образовательный процесс современной школы содержательно учитывает преобразования, произошедшие в нем, связанные с изменением парадигмы школьного образования. Полнота образования в условиях современного социума не может быть обеспечена лишь одной из форм обучения, поэтому концепция взаимодополняемости как расширение образовательных ресурсов может обеспечить полноценное

развитие базовых способностей растущего человека [59]. Внеклассные занятия и экскурсии постепенно стали включаться в качестве непременных компонентов Учебно-воспитательного процесса при определенном тяготении их к уроку как центру [47].

Н.М. Верзилин и В.М. Корсунская говорят о «системе форм преподавания», подчеркивая, что «преподавание... успешно только в том случае, если работа учителя с учащимися во всех формах представляет целенаправленную систему обучения и воспитания, развивающую в единстве... понятия, диалектико-материалистическое мировоззрение, мышление и навыки самостоятельной практической работы». По мнению этих исследователей, форма преподавания - это организация учебно-познавательной деятельности учащихся, соответствующая различным условиям ее проведения (в классе, в природе и т.п.). Авторы считают, что в методически правильно организованном процессе преподавания все формы обучения взаимосвязаны с основной формой- уроком, помогая развивать предметные понятия, мировоззрение, мышление и практические умения. Попытки систематизировать различные формы обучения, реализуемые в образовательном процессе в области педагогики отражены в работах Горской И.Ю. Захлебного А.Н., Золотарева А.А., Муртазина Г.М. Основные принципы классификации различных форм обучения в советской школе устанавливаются в 60-е годы двадцатого столетия. Наиболее полно они нашли отражение в классификации, предложенной Н.М. Верзилиным и В.М. Корсунской в учебнике для студентов «Общая методика преподавания биологии», вышедшем в 1983 году. Г.М. Муртазин, характеризуя систему внеклассной работы, перечисляет ее формы: различные факультативные занятия. Вместе с тем он отмечает что занятия такого рода быстро разваливаются, если они лишены исследовательского, частично-поискового методов и других самостоятельных творческих работ учащихся по интересам.



Подобные же классификации были приняты до настоящего времени и другими исследователями. Согласно классификации В.Г. Крысько выделяется три основные вида современных форм обучения: (имеют обучающее и воспитательное значение, способствуют формированию мировоззрения, обеспечивают усвоение детьми конкретных учебных дисциплин, выработку определенных навыков и умений); внеплановые (позволяют совершенствовать знания школьников, расширить их кругозор); вспомогательные (обеспечивают дифференциацию и индивидуализацию учебного процесса, способствуют как преодолению отставания отдельных учащихся и их групп от единого уровня общего образования, так и ускоренному продвижению успешно осваивающих учебную программу школьников) (Крысько В.Г.). Рассмотренная выше классификация более содержательно учитывает изменения, произошедшие в образовательном процессе обучения (Асмолов А.Г., Бауэр В.Э.), приоритетами развивающих технологий обучения (Беспалько В.П.) и другими инновациями.

Прежде чем обратиться к анализу организации системы внеклассной учебной работы в общеобразовательных учреждениях, рассмотрим понятие «внеклассная работа». В педагогических словарях и энциклопедиях, специальных работах ученых 20-70-х годов прошлого столетия уже встречается этот термин. Внеклассная работа рассматривается как организованные и целесообразные занятия с учащимися, проводимые школой для расширения и углубления знаний, умений, навыков развития индивидуальных способностей учащихся, а также для организации их разумного отдыха [58]. Внеклассная работа - это составная часть учебно-воспитательной работы школы, которая организуется во внеурочное время пионерской и комсомольской организациями, другими органами детского самоуправления при активной помощи и тактическом руководстве со стороны педагогов и прежде всего, классных руководителей и вожатых [58].

В российской педагогической энциклопедии, изданной в 1993 г., вводится понятие «внеклассная работа». Ее основными задачами

называются: создание благополучных условий для проявления творческих способностей, наличие реальных дел, доступных для детей и имеющих конкретный результат, внесение в жизнь ребенка романтики, фантазии, элементов игры, оптимистической перспективы и приподнятости.

Совершенно очевидно, что в течении нескольких десятилетий произошла не просто смена используемых педагогами терминов. Изменилось их содержание. Если прежде внеклассная работа имела обязательно идеологическую направленность и велась преимущественно узким кругом учащихся при выполнении остальными роли пассивных участников и исполнителей, то во второй половине 80-х годов поиск подходов к внеклассной работе, ориентированной на личность ребенка и развитие его творческой активности.

В учебном пособии для студентов учреждений среднего специального образования под редакцией Е.Б. Евладовой мы находим, что сегодня внеклассная работа понимается преимущественно как деятельность, организуемая с классом во внеурочное время для реализации потребностей школьников в содержательном досуге, участия в самоуправлении в общественно полезной деятельности.

Система учебной работы с детским коллективом во внеурочное время не может не опираться на осознанный выбор адекватных форм обучения.

Точное определение таких форм значительно облегчает весь последующий процесс организации внеклассной работы.

Важным для целей нашего исследования представляется вопрос о становлении и развитии системы внеклассной работы в образовательном процессе школы, так, как только обратившись к истории внеклассной работы можно лучше понять, как нужно педагогу работать сегодня, используя наиболее ценное из накопленного богатого опыта и стремясь избежать вероятных ошибок.

Понятие первых организационных форм внеклассной работы с детьми специалисты относят к 30-м гг. XVII столетия [79].

Исторический анализ становления и развития российского внеклассного образования позволяет выделить следующие этапы:

**1 этап - зарождения внеклассной работы** следует отнести к середине XVII века, когда по приказу Екатерины II для ее внука, будущего императора России Александра I, организуется первый детский парк. Тогда же в кадетском корпусе в Петербурге воспитанники организовали литературный кружок, а позже стали издавать и свой печатный орган под названием «Праздное время, в пользу употребленное». Это событие ознаменовало собой начало постепенного развития в России внеклассной работы.

**2 этап - первоначального накопления** охватывает конец XIX века. Он связан с первыми опытами организованной внеклассной работы в России и характеризуется добровольной деятельностью интеллигенции по просвещению и воспитанию взрослых. Первой теоретической разработкой внеклассной работы, по-видимому, следует считать работу В.П. Вахтерова, вышедшую в 1896 г.

В 1905 г. В Москве создан кружок из представителей интеллигенции, поставивших цель- развитие молодежи из рабочей среды. Программа кружка включила ручной труд, всякого рода чтение, музыку пение, рисование, театр, изучение естественных наук (ботаника, астрономия). В дальнейшем этот кружок преобразуется в добровольное общество: «Детский труд и отдых», занимавшее в Москве специально построенное здание с отдельными кабинетами для каждого кружка [57].

В то же время открываются первые клубы для детей, многие из них можно рассматривать как прообразы современных станций юных техников и натуралистов. В начале столетия организуются первые внешкольные учреждения, деятельность которых связывалась в первую очередь с культурно- просветительской работой (посещение музеев, библиотек, театров загородные прогулки, участие в хоре и др.).

У истоков клубной работы стояли российские педагоги С.Т. Шацкий, А.У. Зеленко, К.А. Фортунатов, П.Ф. Лесгафт. Они пытались противостоять

консерватизму официального преобразования и с этой целью стремились создавать благоприятные условия, для развития как индивидуальных качеств личности ребенка, так и формирования у него ответственности, солидарности, товарищества [45].

**3 этап- систематизации** охватывает 20-30-е гг. XX в., которые стали временем расцвета внеклассной работы. Именно тогда внедряются в жизнь интересные педагогические начинания, появляются оригинальные формы организации детской жизни, идет интенсивное становление научно-методической базы внеклассной и внешкольной работы, ведутся серьезные научные исследования и наблюдения за развитием детской самостоятельности, творческих способностей личности, ее интересов и потребностей, изучают коллективные и групповые формы работы. Наиболее известными педагогами, внесшими вклад в дело становления и развития внеклассной работы в нашей стране, явились Е.Н. Медынский, П.П. Блонский, С.Т. Шацкий и В.П. Шацкая, А.С. Макаренко, В.Н. Терский. Следует отметить Н.К. Крупскую и А.В. Луначарского, которые не только обогатили педагогику своими работами по данной проблеме, но и помогли решать ее на государственном уровне, оказывая влияние на политику образования СССР [10].

Заметим, что именно в практике внешкольной работы рождались идеи, связанные с воспитанием детей в новых социально-культурных условиях. Эти идеи находили отражение в научно-педагогических материалах по внешкольному образованию, регулярно публикуемых в десятках наименований журналов.

В 1918 г. открывается первое школьное учреждение - биологическая станция юных любителей природы под руководством талантливого педагога и ученого Б.В. Всесвятского. Вскоре число учреждений подобного типа возрастает. В середине 30-х гг. создаются детские спортивные школы и стадионы, а также детские автотрассы, клубы юных моряков со своими

флотилиями парходствами, технические станции, где успешно решаются задачи развития детского технического творчества и профориентации.

В 20-30-е гг. определяются задачи внеклассной работы:

- борьба за получение детьми знаний, ликвидация неграмотности;
- организация досуга через проведение массовой культурно-просветительской работы;
- оздоровление детей;
- включение детей в социалистическое строительство.

В эти годы интенсифицируется деятельность многих известных педагогов. Педагогические эксперименты С.Т. Шацкого (колония «Бодрая жизнь») и А.С. Макаренко (трудовая колония им. М. Горького, трудовая коммуна им. Ф.Э. Дзержинского) показали новые взаимоотношения и взаимодействие личности и коллектива, педагога и воспитанника. С.Т. Шацкий и А.С. Макаренко были не только наставниками, но и товарищами детей и старались сделать, все, чтобы не подавлять инициативу ребят. В колонии воспитанники совместно с педагогами создавали законы и строили свою жизнь в соответствии с ними. Вся клубная работа воспитанников А.С. Макаренко и С.Т. Шацкого строилась на основе детского самоуправления.

Отличительными признаками клубной работы А.С. Макаренко, также, как и С.Т. Шацкий, считал, прежде всего творчество и самоорганизацию.

Выводы этих педагогов разрушили сложившиеся представления о ребенке только как объекте педагогического воздействия. Они показали, что ребенок во внешкольном учреждении является активным субъектом воспитательного процесса. Эта позиция и ее научно методическое обоснование были очень смелыми для того времени и легли в основу появившейся значительно позднее педагогики сотрудничества [59].

Выводы этих педагогов разрушили сложившиеся представления о ребенке только как объекте педагогического воздействия. Они показали, что ребенок во внешкольном учреждении является активным субъектом

воспитательного процесса. Эта позиция и ее научно методическое обоснование были очень смелыми для того времени и легли в основу появившейся значительно позднее педагогики сотрудничества [59].

Отличительными признаками клубной работы А.С. Макаренко, также, как и С.Т. Шацкий, считал, прежде всего творчество и самоорганизацию.

Выводы этих педагогов разрушили сложившиеся представления о ребенке только как объекте педагогического воздействия. Они показали, что ребенок во внешкольном учреждении является активным субъектом воспитательного процесса. Эта позиция и ее научно методическое обоснование были очень смелыми для того времени и легли в основу появившейся значительно позднее педагогики сотрудничества [59].

**4 этап - формализма и политизации.** Он ознаменован выходом постановления ЦК ВКП (б) от 25 августа 1931 г. «О начальной и средней школе», существенно повлиявшим на многообразие форм и методов образования, которое было вытеснено из практики преподавания. Основной формой обучения и воспитания стал урок, работу органов детского самоуправления руководители направляли исключительно на повышение успеваемости и укрепление дисциплины, а для учителей заложили основу пресловутой процентомании.

Стремление руководителей молодежи к централизованному управлению самостоятельными движениями подчинило юннатское движение и техническое творчество детей влиянию пионерской организации. А затем и сама пионерская организация была включена в систему деятельности школы.

**5 этап - подъема внеклассной работы** пришелся на 60-е годы (годы оттепели). Летом 1962 г. был проведен первый коммунарский сбор во Всероссийском пионерском лагере ЦК ВЛКСМ «Орленок», на котором, в частности, были выработаны единые принципы поддержания интереса детей к различным видам внеклассной работы стимулирования их творческой, социальной познавательной активности. Среди наиболее значимых принципов по мнению В.В. Беловой, можно назвать: уважение к увлечению подростка, его интереса; показ общественной значимости его знаний и

умений; изменение статуса подростка в школьном коллективе на основе учета его успехов на внеклассных занятиях и участия в школьных делах.

Наиболее значимыми особенностями учебно-воспитательной деятельности внеклассной работы описываемого периода, по мнению Е.Б. Евладовой, являются следующие: добровольность участия детей и подростков во внеклассной работе, дифференциация учащихся по интересам и направленности на определенный вид деятельности, позволяющий ставить конкретные практические задачи перед каждым воспитанником.

## **1.2. Организация внеклассной работы в школе**

Как-то сложилось в школьной практике и в психологии учителя, что урок - это одно, а внеклассная работа нечто совсем другое, не похожее на уроки. Считается, что урок должен строиться на дидактических принципах научности, связи теории с практикой, доступности, наглядности и т.д. Когда же речь идет о внеклассной работе, то критерии урока к нему не применимы. Возможно многие беды в проведении внеклассных мероприятий происходят именно от того, что критерии урока к ним не применимы. Отсюда следует, что цели мероприятия не всегда бывают достигнуты, нет дисциплины. Внеклассным формам физического воспитания необходимо уделять достаточно серьезное внимание и грамотно планировать эту работу, т.к. она направлена на решение важнейших задач, влияющих на формирование жизненно-важных факторов ребенка.

Термином «внеклассная работа» чаще всего обозначается воспитательная работа, проводимая классным руководителем и учителями предметниками с учащимися своей школы после уроков. Внеклассную работу можно осуществлять по различным учебным предметам.



Вопросами реализации данной деятельности в общеобразовательном учреждении занимаются: М.Б Балк, Н.П. Булавов, О.Ф Кабардин, В.И. Казаренков и др. [9]

Анализ различных подходов к содержанию внеклассной работы по физической культуре (Г.П. Богданов, П.П. Матвеев, Ю.Я. Железняк и др.) позволяет уточнить данное понятие в контексте проводимого исследования. Под этой работой мы понимаем необязательные добровольные занятия учащимися после уроков по физической культуре, не предполагающие усвоение обязательного минимума теоретического материала и выполнение практических работ, предусмотренных рабочим планом учителя [9].

Внеклассная работа по физической культуре, являясь составной частью воспитательной работы в общеобразовательном учреждении, обладает широким спектром возможностей на личность школьников. Она способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей учащихся, которые не всегда удается рассмотреть на уроке; обогащению их жизненного опыта и приобретению опыта коллективного взаимодействия; развитию творческого и интеллектуального потенциала личности в постоянно меняющихся ситуациях, связанных с модернизацией общего образования; формированию культуры изучаемого предмета.

В современных условиях внеклассная работа по физической культуре раздвигает горизонт привычных представлений о способах и формах организации учебного процесса, а поэтому может и должна быть использована для решения обучающих (углубление знаний занимающихся в области программного материала; самостоятельное решение проблемных ситуаций; ознакомление с историей физической культуры с спорта), развивающих (логическое мышление учащихся, пространственное воображение, память, исследовательские умения, смекалку, культуру речи и т.п.) и воспитательных задач общего образования (воспитание настойчивости, упорства в достижении цели, инициативы, воли и т. д.)

Анализ содержания этой работы позволяет охарактеризовать ее как мобильную, динамичную; не ограниченную жесткими возрастными рамками; не связанную требованиями рабочей программы, лимитом учебного времени, школьным расписанием, с оценками; расширяющую возможности для применения дидактических игр, современных образовательных технологий, для контактов с реальным возрастным миром (с представителями различных профессий, с учеными, средствами массовой информации и т. д.).

В настоящее время эта работа исследуется многими учеными в различных аспектах. Такие педагоги как М.Б. Балк, В.Г. Борисов, Н.П. Булатов, Е.А. Дышинский. Воспитательному аспекту учебной деятельности учащихся на внеклассных занятиях уделяют внимание Ю.К. Бабанский, Д.И. Водзинский [4].

Различные формы внеклассной работы по учебному предмету представлены в работах П.И. Пидкасистого, И.Ф. Харламова (экскурсии, экспедиции, кружки, клубы, конкурсы, выставки) и др.

По мнению М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбовича, внеклассная работа представляет собой последовательность следующих действий педагога: постановку цели на основе потребностей и мотивов; выработку плана, установок, моделей, схем предстоящих действий и приемов деятельности; сравнение результатов с поставленной целью; внесение корректив. Специфика внеклассной работы, на наш взгляд заключается в том, что, являясь приоритетной, интересной она побуждает учащихся к занятиям физическими упражнениями.

### **1.3. Содержание и формы внеклассной работы**

При определении содержания внеклассной работы мы обращаем внимание на следующие группы факторов:

I группа - связана с удовлетворением образовательных потребностей школьников, их родителей, социального окружения;

II группа - определяется целями и потребностями школьников в самореализации и самовыражении, самоопределении в окружающей социальной среде;

III группа - связана с реализацией воспитательной системы образовательного учреждения.

Содержание внеклассной работы опирается на содержание программ по учебным предметам, программ объединений по интересам, кружков, при этом важным аспектом является их интеграция.

В.И. Казаренков выделил компоненты внеклассной работы. Взяв их за основу, мы считаем, что внеклассная работа включает в себя:

- овладение учащимися основами наук, этической, эстетической и физической культурой;
- формирование специальных знаний;
- профессиональную ориентацию;
- активное участие в социально значимой и личностно направленной деятельности;
- освоение специальных умений, способов общения и сотворчества с взрослыми и сверстниками;
- освоение опыта эмоционально-ценностных отношений к окружающему миру.

К основным направлениям внеклассной работы необходимо отнести, наряду с углублением и коррекцией знаний по учебным предметам и расширению кругозора учащихся, формирование сознательного отношения к учению, профориентационную работу, формированию способов исследовательской и творческой деятельности [67].

Рассмотрим задачи внеклассного воспитания по физической культуре:

1. Содействие правильному физическому развитию учащихся, повышению их работоспособности. Физическое воспитание направлено на морфологическое и функциональное совершенствование организма, на закрепление его устойчивости против неблагоприятных условий внешней среды, на предупреждение заболеваний и охрану здоровья.

2. Развитие основных двигательных качеств. Способность человека к разносторонней двигательной деятельности обеспечивается высоким и гармоническим развитием всех физических качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты. Специалисты считают, что на фоне общего, доступного для каждого школьного возраста уровня развития все физических качеств, в начальных классах нужно воспитывать ловкость и быстроту, в средних - общую выносливость, в старших классах - силу и специальную выносливость. Приучая школьников преодолевать неуверенность, страх, усталость, мы тем самым воспитываем у них не только физические, но и моральные качества.

3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Двигательная деятельность успешно осуществляется лишь тогда, когда человек владеет специальными знаниями, умениями и навыками. Опираясь на двигательные представления и знания, ученик получает возможность управлять своими действиями в разнообразных условиях. Двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений. Среди них есть естественные двигательные действия (ходьба, бег, метание, плавание и др.) и двигательные действия, которые редко встречаются в жизни, но имеют развивающее и воспитывающее значение (упражнения на гимнастических снарядах).

4. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой. В основе здорового образа жизни лежит постоянная готовность личности к физическому самосовершенствованию. Она является результатом регулярных занятий физическими упражнениями

при продолжительном и активном отношении к ним самим учащимся. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. В интересах физического воспитания необходимо организовывать детскую подвижность, моторику и в правильных формах дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе выполнения физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

5. Приобретение необходимого минимума занятий в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Школьники должны получать четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля.

В учебной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физическими упражнениями, физкультурой, спортом. В ней определяется такая структура занятий: физкультурные минутки, организованное проведение перемен, занятия в секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителем физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а ученикам сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Рассмотрим различные формы внеклассных мероприятий по физической культуре:

**Физкультурные минутки** - это активный отдых, который проводится на общеобразовательных уроках. Правильно и вовремя проведенные

физкультурные минутки являются эффективным средством для повышения внимания и активности детей и лучшего усвоения ими учебного материала. Кроме того, они благотворно влияют на организм учащихся.

Вынужденная статистическая поза во время уроков ведет к утомлению мышц, вследствие чего у школьников появляются признаки двигательного беспокойства, нарушение правильного положения тела за партой, что приводит к нарушению осанки. Появляется тенденция к сутулости, искривлению и нарушению подвижности позвоночного столба. Ограничение амплитуды движений на уроке приводит к ухудшению подвижности плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, ограничивается подвижность грудной клетки, что в свою очередь изменяет частоту и глубину дыхательных движений. В следствии этого нарушается поступление кислорода к органам, прежде всего в мозг, что приводит к преждевременному утомлению. В 1-11 классах физкультурные минутки проводятся 3-4 раза в день. В физкультурные минутки включается обычно пять упражнений.

- типа «потягивания» - воздействует на позвоночник и грудную клетку (выпрямляющее), способствует вентиляции легких и ликвидации застойных явлений.

- для ног и туловища (повороты, полунаклоны, полувывады, полуприседания).

- вовлекающие в работу в различных сочетаниях группы мышц верхнего плечевого пояса (упражнения на осанку).

- на растягивание и расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности.

- упражнение на внимание (асимметричные движения рук, выполнение по словесному описанию и т. д.).

По окончании выполнения упражнений рекомендуется принять положение правильной осанки и удерживать его в течении 5-6 секунд. Это

позволит создать установку на сохранение правильной осанки в процессе учебных занятий. Упражнения рекомендуется выполнять стоя.

Смену комплексов физкультурных минут следует проводить не реже одного раза в две недели. Если же в комплексе заменять по одному упражнению в неделю, то на весь учебный год потребуется 10 комплексов физкультурных минут. Подобная методика обеспечивает постепенное обновление упражнений комплекса и создает более благоприятные условия для овладения ими.

Для проведения физкультурных минут требуется 1,5-3 минуты. Выполняемые упражнения не должны вызывать утомления или возбуждения у детей. Проведение физкультурной минутки не должно отражаться на ходе урока. Поэтому ее следует проводить после завершения какого-либо процесса, связанного с учебными занятиями, например, когда дети закончили писать фразу или решили математический пример.

Дети должны понимать значение физкультурных минуток и сознательно выполнять включенные в них упражнения. Учитель проводит с детьми краткую беседу, разъясняет значение упражнений и порядок их проведения.

Ответственными за проведение комплексов является учитель физической культуры.

Упражнения для физкультурных минут, также как и для гимнастики до занятий следует подбирать с учетом усвоения детьми из курса физической культуры основных положений и движений рук, ног, туловища и головы. Упражнения комплексов рекомендуется проводить одно за другим без остановок.

Для повышения эффективности физкультурных минут целесообразно использовать музыкальное сопровождение. К подбору музыки можно привлечь самих ребят. Это будет способствовать формированию интереса к данному виду отдыха на уроках. Для проведения и показа упражнений

можно также привлекать самих учащихся, учитель только контролирует и помогает.

**Подвижная перемена** очень продуктивная форма внеклассной работы по физическому воспитанию детей. Перемены должны использоваться для разумного отдыха детей и наиболее эффективной подготовки их к очередному уроку. К сожалению, в настоящее время преподаватели физической культуры игнорируют данную форму и не предают ей должного значения. В процессе учебных занятий под влиянием утомления, работоспособность учащихся заметно ухудшается.

Подвижная перемена дает хороший оздоровительный эффект, улучшает физическое развитие, повышает работоспособность учащихся. Проведение этого довольно сложного, с точки зрения организации мероприятия требует тщательной подготовки педагогов- предметников, классных руководителей, учителей физической культуры. В школе должен быть простейший инвентарь, спортивные площадки и помещения для проведения подвижных перемен.

Учителя, ответственные за проведение подвижной перемены, заблаговременно определяют места для занятий каждого класса на открытых площадках или в здании школы, подготавливают инвентарь, разрабатывают планы занятий с учетом возраста учащихся и их интересов.

Подвижные перемены организуются после третьего урока в течение 25-30 минут. Из этого времени на занятия физическими упражнениями отводится 15-20 минут. Оставшееся время планируется на пассивный отдых и подготовку к уроку.

Материал, предлагаемый учащимся на подвижной перемене, должен быть связан с программой по физической культуре. При отборе материала необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

У детей младшего школьного возраста утомление наступает быстрее, что вызывает необходимость активного отдыха. При проведении подвижной



перемены в среднем звене учитывается самостоятельность детей этого возраста. Ребятам нравятся игры, где можно самим принять решение, проявить инициативу. В 10-12 лет двигательные возможности мальчиков и девочек начинают различаться, поэтому помимо совместных игр предусматривают отдельные для мальчиков и девочек. Для мальчиков используют элементы футбола, баскетбола, для девочек должны быть связаны с гимнастикой.

Игры на переменах имеют свои особенности, поэтому к играм, подбираемым для проведения подвижной перемены, предъявляются следующие требования:

1. Упражнения в играх должны соответствовать особенностям учащихся конкретного возраста.
2. Необходимо подбирать игры простые по содержанию, доступные, вызывающие у детей интерес.
3. На переменах не следует проводить игры, имеющие остроконфликтный характер.
4. Игры должны содержать упражнения, которые представляют известную трудность, однако преодолимую.
5. Нежелательны соревновательные игры с разделением учащихся на команды, так как эти игры очень сложны в организации и могут отрицательно сказаться на следующем уроке.
6. В играх для перемен необходимы простота сюжета, возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему усмотрению. Желательно одновременно организовывать несколько игр в разных местах, чтобы учащиеся могли выбирать более интересную для себя. Примерные игры для подвижной перемены:

– **«горячий мяч»**. Играющие стоят по кругу так, чтобы можно было передать мяч из рук в руки только соседу слева или справа. Один из играющих стоит спиной к ученикам. Играющие передают мяч из рук в руки

по кругу. Стоящий спиной подает сигнал. Задача играющих- не оказаться в этот момент с мячом в руках. Тот, кто оказался с мячом, покидает игру.

– **«пустое место»** Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит за кругом и дотрагивается до одного из игроков. После этого он бежит в обратную сторону по кругу, а тот, кто вызван на соревнование, устремляется ему на встречу. Встретившись, они должны поприветствовать друг друга, пожав руки. После этого продолжая бег, они стараются занять пустое место в кругу. Кто прибежит вторым становится водящим.

– **«шишки, желуди, орехи»:** в середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру. Первые номера в каждой тройке- шишки, вторые-желуди, третьи- орехи. По сигналу водящий громко говорит, например, «орехи». Все играющие под этим названием должны обязательно поменяться местами, а водящий стремиться встать на любое свободное место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

– **«курица и ястреб»:** играющие, строятся в колонну по одному, взявшись за пояс впереди стоящего. Перед колонной лицом к ней стоит водящий. Его задача - коснуться рукой (запятнать) последнего игрока колонны. Этому мешают все игроки колонны, стараясь увернуться, не расцепив рук. Правилами разрешается первому игроку колонны препятствовать продвижению нападающего отталкиванием туловища. Ни защитник, ни нападающий не имеют права обхватывать друг друга руками. Выигрывает команда, нападающий которой сумеет большее количество раз запятнать замыкающего.

– **«платок»:** все участники встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет его одному из играющих на плечо и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берет его в руку и бежит за водящими тот и другой пытается занять свободное место в кругу. Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить платок на плечо, прежде чем он займет

свободное место, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, становится на свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим остается игрок с платком. Он идет по кругу, кладет платок на плечо, игра продолжается.

– **«веревочка»:** берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих, но дети внимательны, они отпускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берутся за веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить. Играющие должны веревку держать двумя руками. По ходу игры веревка на должна падать на пол.

– **«лишний на прогулке»:** играющие делятся по трое и берутся под руки - они на прогулке и спокойно двигаются по площадке. Выбираются двое водящих: один- убегающий, второй- догоняющий. Убегающий может встать в любую тройку справа или слева. Тот игрок, который оказывается крайним в тройке, убегает от водящего. Если же водящий успел осалить его, то они меняются ролями.

**Гимнастика до учебных занятий.** Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день, является составной частью внеклассной физкультурно-оздоровительной работы. В учебном плане предусматривают место и время проведения занятий, руководители, начало и окончание занятий, их содержание, периодичность сменяемости комплексов гимнастики. План обсуждается педагогическим коллективом и утверждается директором школы. Цель гимнастики до занятий-оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется вхождение организма школьников в работу. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня.

Лучше всего проводить гимнастику до занятий на открытом воздухе, что содействует закаливанию организма школьников. Для каждой группы занимающихся отводится определенное место с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Занятия в помещении проводится в том случае, если температура на открытом воздухе ниже 10, а также во время дождя, снегопада, сильного ветра и т.д. Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5-8 общеразвивающих упражнений. Продолжительность выполнения комплекса гимнастики до занятий- 6-7 минут.

Место занятий должно удовлетворять необходимым санитарно-гигиеническим требованиям, заключение о которых делает врач школы. В осенний и весенний периоды площадку необходимо подметать влажным способом. В зимнее время ее следует регулярно расчищать и разметать.

Учитель физической культуры является старшим руководителем по организации гимнастики до занятий. Он разрабатывает комплексы и проводит инструктаж.

В практике школы встречаются самые разнообразные способы организации этого режимного компонента. Такое разнообразие дает отсутствие четких принципов проведения гимнастики и обуславливает не всегда правильный выбор упражнений. Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным особенностям учащихся, как физическим, так и образовательным, их подбор должен проводиться с учетом освоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре, также упражнения должны быть интересными для детей.

1. подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий.
2. оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.

3. быть доступными, т.е. соответствующими возрасту, полу, физической подготовленности. Дети, которые по состоянию здоровья нуждаются в ограничении занятий, выделяются в отдельную группу, с отдельным руководителем.

Основным материалом гимнастики являются общеразвивающие упражнения без предметов. Если гимнастика до занятий проводится на площадке, то в комплексы могут включаться, кроме общеразвивающих упражнений, игры, ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, упражнения танцевального характера и упражнения типа заданий.

Определяя упражнения в комплексе, необходимо придерживаться следующих правил:

1. перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5-6 секунд сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно быть упражнение организационного характера, при выполнении которого также следует уделять внимание сохранению правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки, при выполнении следующих упражнений.

2. далее следуют 1-2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к выполнению наиболее интенсивных упражнений комплекса.

3. следующими в комплексе должны быть 2-3 упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц рук, туловища и ног. Затем выполняются 1-2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, заметно активизирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. после этого можно применить ходьбу на месте, направленную на восстановление нормального ритмичного дыхания. Внимание учащихся вновь акцентируется на сохранении правильной осанки.

5. в конце комплекса следует упражнения на координацию движений, требующее, сосредоточения внимания и самоконтроля за правильностью выполнения движений.

Каждый комплекс гимнастики до занятий должен:

1. разносторонне влиять на мышечную систему и умеренно активизировать сердечную деятельность;
2. не утомлять и не перевозбуждать учащихся;
3. положительно влиять на осанку учеников;
4. состоять из упражнений, знакомых детям или легко воспринимаемых с первого показа;
5. вызывать эмоциональный подъем;
6. соответствовать месту проведения [27, 28, 29].

Смену комплексов можно проводить раз в две- три недели или последовательно заменять по одному упражнению в неделю. Если в комплексе заменять по одному упражнению в неделю, то на весь учебный год потребуется семь комплексов гимнастики до занятий. Пользоваться этим комплексом нужно следующим образом: в течение первой недели школьники выполняют 1-й комплекс. В начале второй недели в нем заменяется 2-е упражнение, которое берется из второго комплекса, в начале третьей недели- 3-е упражнение из второго комплекса.

Такая методика позволяет с меньшими затратами времени проводить смену комплексов гимнастики до занятий. Разучивание упражнений целесообразно организовывать в процессе уроков физической культуры.

Кроме вышеперечисленных внеклассных форм занятий физическими упражнениями существуют, занятия, которые проводятся по урочному типу т.е. они имеют образовательно- воспитательную направленность,

содержание, время и место. Ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден. Однако такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими, в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависят от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации. Тем не менее и в такой ситуации предпочтительными формами организации процесса физического воспитания зачастую являются урочные формы, особенно, когда необходимо обеспечить четкое упорядоченное знание, умений, навыков, и строго воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностями.

Занятия, организуемые в условиях добровольного физкультурного движения урочного типа более вариативны. Они видоизменяются в зависимости от профилирования содержания в направлении, добровольно избираемом занимающимися соответственно их индивидуальным устремлениям (спортивное совершенствование, либо группа ОФП, либо физкультурно-кондиционная тренировка, либо занятия, направленные на реализацию частных задач). Это обуславливает своеобразие используемых форм урочных занятий. В различных ситуациях они значительно различаются, в частности по соотношению структурных элементов, способам организации активности учащихся, уровню и динамике предъявляемых нагрузок, объему и характеру распределения затрат времени. В некоторых случаях, когда есть соответствующие условия, урочные занятия организуются по типу индивидуальных уроков, что нередко бывает,

например, в работе тренера со спортсменом высокого класса. Однако эта наиболее индивидуализированная форма урочных занятий по понятным причинам не может быть использована в массовой практике. К урочным типам внеклассных занятий физическим упражнениями относятся спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, танцы, различные виды единоборств и т.д.) спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды и т.п.

**Группы общей физической подготовки (ОФП)** создаются для учащихся, которые хотят заниматься физической культурой, а также для детей, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Основная задача групп ОФП - приобщить ребят к систематическим занятиям физкультурой. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 45-60 мин. учащиеся распределяют на группы в зависимости от уровня физической подготовленности.

Основным содержанием занятий групп ОФП является разносторонняя физическая подготовка, в которую могут быть включены элементы многих видов спорта.

**Кружок по физической культуре** формируется в начальной школе. В каждом классе избирается физкультурный организатор, который вовлекает учеников в работу кружка по физической культуре. Непосредственная цель кружка - организация мероприятий по физической культуре в школе.

**Спортивные секции** создаются для учащихся основной медицинской группы. Задачи спортивных секций: удовлетворение потребности в занятиях спортом; повышение уровня двигательной подготовленности; совершенствование двигательных умений и навыков.

При создании секции необходимо учитывать имеющиеся в школе материальные условия и наличие преподавателей, которым можно поручить проведение занятий. Общее руководство работой секции возлагается на



учителя физической культуры. Занятия в секции проводится 2-3 раза в неделю по 1-2 ч. Примерно 40-50% времени занятий должно уделяться общей физической подготовки, а если остается время - специальным физическим упражнениям того вида спорта, овладению которого и посвящена работа конкретной секции. В процессе многолетних занятий в спортивных секциях программа для занимающихся постоянно усложняется. Усложняются движения, упражнения, тактические приемы и т.д. Постепенно из общей массы занимающихся, выделяются лучшие и из них формируются команды.

**Туризм в школе** является важным составляющим спортивной внеклассной работы. Эта форма работы успешно практикуется городских и сельских школах.

Участие школьников и туристских походах способствует развитию у них таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость сила воли и высокая дисциплинированность.

Наибольшую пользу здоровью приносят виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время похода нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Туризм располагает большими воспитательными возможностями. Туризм создает благоприятную почву для воспитания волевых и трудовых навыков. В походе ребята учатся преодолевать препятствия, готовить пищу, находить дрова, разжигать костер, ставить палатку. Он позволяет ученикам расширять и углублять знания, полученные в школе. Учитель физической культуры или классный руководитель, совершающий туристические походы

с классом, воспитывает у ребят любовь к родной земле, наследию прошлых веков, которое надо ценить и беречь.

Увлечь детей туризмом можно не сразу. Нельзя ожидать, что первый поход способен привить любовь к туризму, но эта проблема может быть решена, если такая работа будет проводиться систематично как со старшими, так и младшими школьниками.

Работа по туризму так же предполагает внедрение системы упражнений, которые не требуют особой физической подготовки и построены таким образом, что в большинстве случаев успех или неудача зависит от усилий каждого. Система упражнений подразделяется на три блока : групповая работа - сплочение коллектива; индивидуальная работа - продление себя в различных ситуациях; упражнения на доверие к коллективу. Эти упражнения принимают в работе с различными возрастными группами школьников при обязательном присутствии учителя физической культуры и строгом соблюдении мер безопасности. В литературе часть приведенных упражнений впервые описана А.Лутошкиным, в настоящее время наиболее известны в этом направлении работы А. Егорова.

«Гусеница». Прохождение участниками «паровозиком» несложных препятствий, применяя «гусиный шаг» в тоннеле, перелазания через бревна и т.д.

«Болото». На земле из тонких бревен выложены зигзаги. Это «тропинка» через предполагаемое болото, в которой имеются разрывы до 1 м. общая протяженность этой «тропинки» около 20 м. задача команды - от первого до последнего участка пройти через болото, взявшись за руки, не отпуская их и не оступаясь с «тропинки».

«Паутинка». Паутинка из веревок имеющая минимум 11 ячеек, в которые можно просунуть участника. Задача - пролезть всей командой с одной стороны паутины на другую, не касаясь ни одной ее части. В противном случае вся команда возвращается на исходное положение, и

упражнение начинается сначала. Каждую ячейку можно использовать лишь единожды. Выполнивший упражнение участник не может вернуться и помочь команде.

«Электрическая стена». Три столба, стоящие на вершинах треугольника сторонами 3\*4\*3 м, между которыми на высоте 3 м. натянута веревка. Она в данном случае является «электрическим проводом», а вертикально от него находится воображаемая электрическая стена. Необходимо выбраться из треугольника, огороженного этой стеной, не задев ее. Для этого участники имеют шест (длинной 2,5 м.) способный выдержать человека. Этот шест можно использовать по своему усмотрению. В случае касания веревки вся команда возвращается внутрь треугольника, и упражнение начинается сначала.

«Маятник». Используя подвешенную веревку, находясь на платформе «а», вся команда должна переправиться на платформу «б». Заступать за границы платформ и касаться земли запрещено. Задание считается выполненным, если соблюдены эти условия.

«Конвейер». Команда в полном составе садится в колонну один за другим, образуя конвейер. Команде необходимо переместить первого участника на руках над головами остальных членов команды в горизонтальном положении из головы колонны в хвост. Задание считается выполненным, если таким образом все участники переместились по конвейеру, не коснувшись земли.

В оценке туристской подготовки школьников может представить интерес система ступеней, принципы которых базируются на трех началах - интеллектуальном, духовном и физическом. Важную роль в этой системе занимает «лестница», призвана способствовать, постепенному, от одного уровня к другому, овладению детьми определенными знаниями и умениями. В соответствии со сложностью и количеством освоенных программных заданий учащиеся занимают ту или иную ступень и получают право носить

знаки отличия. И хотя эта педагогическая система не является новой, в ней заложен принцип стимулирования, который с успехом можно использовать в школе.

Туризм - важное средство гармоничного развития личности, укрепления здоровья человека.

Также мы рассмотрели формы физкультурно-массовых и спортивных мероприятий:

**Проведение праздников по физической культуре.** Праздники по физической культуре, спортивный досуг являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность школьников, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми лучше всего на свежем воздухе, способствует физической рекреации детей, расслаблению организма, укреплению здоровья, после умственной нагрузки. Полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рождает положительные эмоции, жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей, что является особенно важным условием активного отдыха.

Физкультурные праздники способствуют приобщению детей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывает у ребят такие важные черты характера как дисциплинированность, уважительное отношение к сопернику.

Физкультурные праздники можно проводить летом и зимой. В зависимости от количества участников соответственно ведется и подготовка. Дети не проникнутся праздничным настроением спортивного азарта. Когда праздник проводится без соответствующего оформления и атрибутики, участия сказочных персонажей и сюрпризных моментов, без зрителей.

Организаторы праздника (учителя физической культуры, классные руководитель, заместители директора по воспитательной работе) с учетом материальной базы, условий, имеющегося физкультурного инвентаря разрабатывают программу, сценарий праздника.

Служба технического обеспечения ведет подготовку мест соревнований, подбор, изготовление инвентаря, обновляет разметку всех спортивных площадок и секторов. Необходимо продумать музыкальное оформление праздника.

Целью соревнований может быть приобщение детей к занятиям физической культурой, популяризация отдельных видов спорта. Программа соревнований составляется с таким расчетом, чтобы все учащиеся, даже физически слабо подготовленные, могли принять участие. Упражнения подбираются в соответствии с каждой возрастной группой. В программе праздника предусматриваются конкретное время и место проведения соревнований. Продолжительность соревнований также зависит от особенностей конкретного возраста учащихся.

Соревнования детей бывают личные, командные и лично -командные. Определить победителя можно обычным способом: по лучшей сумме очков команды или личного зачет. В лично- командных соревнованиях выявляются команда - победительница и лучшие участники. В некоторых видах соревнований лучше награждать победителей сразу после состязаний, не дожидаясь конца праздника. Это поощряет, активизирует детей.

Успешность праздника в значительной степени зависит от четкой работы судей. Для того, чтобы зрители и участники могли следить за ходом соревнований, вывешиваются специальные таблицы или экран.

Закрытие праздника проходит в торжественной обстановке, объявляются результаты, проходит церемония награждения.

**Физические упражнения в группах продленного дня** или спортивный час - основная форма занятий физическими упражнениями в

группах продленного дня, который в 8-9 классах проводится после 5-6-го урока. На спортивном часе осуществляется активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью. Если же его проводить позже, то на фоне значительного утомления эффект занятий будет намного снижен.

В процессе спортивного часа решаются задачи по целенаправленному развитию физических качеств, совершенствованию двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, воспитанию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Кроме того, спортивный час способствует повышению умственной работоспособности и двигательной активности. Желательно, чтобы спортивный час проводил учитель физической культуры на открытом воздухе. В спортивном зале такие занятия носят более интенсивный характер. На них учащиеся могут выполнять домашние задания по физической культуре. Их можно выполнять и группой, и индивидуально в любой части занятия.

Содержание спортивного часа должно быть тесно связано с учебной программой. Соотношение самостоятельной и организованной частей должно быть 70% к 30%. Самостоятельные игры и развлечения в этих классах должны проводиться с целью удовлетворения интересов учащихся.

Большое значение имеет правильное распределение и дозирование нагрузки на спортивном часе. Слишком малые нагрузки снизят ценность активного отдыха, а чрезмерные - отрицательно скажутся на дальнейшей деятельности. Физическая нагрузка на занятиях зависит от количества упражнений, сложности, темпа и ритма их выполнения, а также от количества повторений.

Повышать физическую нагрузку следует постепенно, постоянно осуществляя наблюдения за занимающимися. Физическая нагрузка для девочек должна быть несколько меньше, чем для мальчиков. В комплексы

упражнений для девочек необходимо включать упражнения, способствующие укреплению брюшного пресса, развитию гибкости, мышечной силы. Особое внимание следует уделять правильному дыханию, осанке и способствовать ее формированию. Важно учить учащихся самомассажу и самоконтролю за своим самочувствием, физическим состоянием в процессе занятий физическими упражнениями. Необходимо, чтобы учащиеся знали важность и необходимость этих занятий. Самоконтроль можно вести, записывая все данные в дневники самоконтроля, как в динамики четверти, месяца, недели, так и от начала к концу занятий по ЧСС, измеренных учащимися самостоятельно, или с помощью преподавателя. Одновременно следует помнить, что физические нагрузки должны возрастать в течение года и плавно снижаться к концу года. Так следует поступать и в течение четверти. Это связано с тем, что в середине четверти и учебного года работоспособность учащихся находится на высоком уровне, а к концу года в связи с утомлением несколько снижается [45].

Формирование групп из разных классов по полу имеет определенные преимущества: облегчается задача при подборе упражнений и их дозировки, легче проводить соревнования между группами классов, повышается двигательная активность [39, 40].

### **Выводы по первой главе**

Занятия внеклассными физическими упражнениями очень многообразны. Умение правильно преподнести их детям определяет эффективность занятий и зависят от учителя физической культуры. При занятиях внеклассными физическими упражнениями необходимо строго учитывать возраст занимающихся их тренированность, состояние здоровья. Необходимо правильно выбирать место и время занятий, опираясь на цели и задачи данного мероприятия. Необходимо проводить беседы, как с

учителями, так и с детьми, объясняя значимость внеклассного физического воспитания.

Опираясь на анализ научной литературы, собственные рассуждения, мы считаем, что внеурочная деятельность может выступать фактором развития воспитательных систем общеобразовательных школ. Она способствует объединению субъектов педагогического процесса, развитию самоуправления, сохранению и преумножению традиций школы. Цель внеклассной работы- организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.

К внеклассным формам занятий физическими упражнениями относятся: спортивные кружки, спортивные секции, группы ОФП, физкультминутки, гимнастика до учебных занятий, туристические походы, подвижная перемена.

Принципы построения внеклассной работы по физической культуре в школе: принцип сбалансированного повышения нагрузок, принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания нагрузок.

Содержание внеклассной работы зависит от содержания программы внеклассных форм физического воспитания для конкретного возраста детей.



## **ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВНЕДРЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В СИСТЕМУ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **2.1. Цель, задачи, организация экспериментальной работы**

В первой главе нами были рассмотрены теоретические аспекты внеклассных форм занятий физическими упражнениями. Рассмотрена их специфика, формы, особенности влияния на организм, условия организации. На основании теоретической части работы, нами была определена цель исследования.

Цель опытно-экспериментальной работы - заключается в том, чтобы доказать, что внедрение в систему внеклассной работы оздоровительной гимнастики, повысит уровень двигательной активности детей. Теоретический анализ проблемы, изучения опыта в сфере внеклассной работы позволил нам выдвинуть гипотезу.

В работе применялись следующие методы исследования: методы наблюдения, анкетирования, беседы, методы контрольных заданий, методы математической обработки результатов. Экспериментальная работа проходила в три этапа:

I этап – поисковый. На данном этапе происходило изучение научной литературы по проблеме, анализировалось качество организации внеклассной работы в школе, изучались различные программы по организации внеклассной работы в школе, разрабатывались пути решения проблемы. Основные методы исследования на данном этапе - теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме, обобщение педагогического опыта по внеклассной работе.

II этап – практический. На данном этапе выявлены организационно-педагогические условия. Проводилась агитационная работа, для привлечения

детей в секцию по гимнастике. Содержанием данного этапа являлось внедрение оздоровительной гимнастики во внеклассную работу школы. Отрабатывались формы и методы педагогического эксперимента. Основные методы на данном этапе: наблюдение, формирующий и констатирующий эксперимент.

III этап - статистический заключается в описании хода эксперимента, обработке, анализе, обобщении результатов, соотнесении их с целью и задачами эксперимента, определение практической значимости результатов в практике внеклассной работы в школе. Разрабатывались методические рекомендации и предложения, подведение итогов, заключение.

Таким образом, в соответствии с проблемой, гипотезой, задачами настоящего исследования и опираясь на теоретико-методологическую базу, мы разработали программу экспериментальной работы по внедрению оздоровительной гимнастики в систему внеклассных мероприятий школы.

В экспериментальной работе были задействованы две группы контрольная - занимающаяся по обычной программе и экспериментальная - занимающаяся в секции по гимнастике. Дети в возрасте 10-12 лет, что в совокупности составило 20 человек. Мы отбирали детей имеющие практически одинаковые параметры.

## **2.2. Опытно-экспериментальная работа по внедрению оздоровительной гимнастики в систему внеклассных мероприятий**

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ СОШ № 61 г. Челябинска. Всего в эксперименте участвовало 20 человек. В исследовании принимали участие школьники 10-12 лет. Дети были разделены на две группы: экспериментальная (10 чел.) и контрольная (10 чел.). В контрольную группу вошли дети, посещающие традиционные формы занятий физической

культурой, в экспериментальную вошли дети, занимающиеся по той же программе и дополнительно посещающие секцию по гимнастике.

На начальном этапе был проведен нулевой срез, для определения исходного состояния детей. Для этого была предложена анкета и спортивные испытания в виде президентского тестирования. В анкету вошли следующие вопросы:

1. имя, фамилия, возраст.
2. утром, когда ты просыпаешься, ты всегда делаешь утреннюю гимнастику или тебе часто хочется полежать подольше?
3. если бы учитель сказал, что завтра на урок физической культуры не обязательно идти всем ученикам, желающим можно остаться, ты пошел бы в спортивный зал или остался бы в классе.
4. какие физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся у вас в школе?
5. ты часто рассказываешь родителям о физкультурно-оздоровительных мероприятиях?
6. в какой секции ты занимаешься помимо школы?
7. какие секции или кружки есть у тебя в школе?
8. какие из них ты посещаешь?
9. ты посещал бы секцию гимнастики в школе?
10. какие секции ты бы добавил в своей школе?

Следующим этапом нулевого среза были спортивные испытания в виде президентского тестирования.

#### **Программа состязаний:**

1. бег на 1000 м с возможным переходом на ходьбу
2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
3. удержание тела в висе на перекладине.
4. поднимание туловища из положения лежа на спине.
5. прыжок в длину с места.

б.наклон вперед из положения сидя.

Таблица 1

Шкала уровня физической подготовленности обучающихся

| Оценка уровня физической подготовленности | Оценка              |
|-------------------------------------------|---------------------|
| От 0,61 и выше                            | Супер               |
| От 0,21 до 0,60                           | Отлично             |
| От 0,20 до 0,20                           | Хорошо              |
| От 0,60 до 0,21                           | Удовлетворительно   |
| От 1,00 до 0,61                           | Неудовлетворительно |
| От 0,61 и ниже                            | Опасная зона        |

**Результаты среза.** В ходе анализа анкеты мы получили следующие результаты. В школе есть секции баскетбола, единоборств и группа офп. 20% опрошенных посещают различные секции вне школы, 30% посещают школьные секции. 50% детей хотели добавить различные секции, 70% девочек хотели бы заниматься в секции гимнастики. По результатам анализа президентского тестирования мы получили следующий результат:

Таблица 2

Контрольная группа

| Ф.И.         | отжима<br>ние | прыжок в<br>длину | пресс | гибкость | вис  | бег на<br>1000 м. |
|--------------|---------------|-------------------|-------|----------|------|-------------------|
| 1. А. Аня    | 10            | 139               | 12    | 14       | 19   | 289,6             |
| 2.Б. Вика    | 8             | 128               | 8     | 9        | 15,8 | 356               |
| 3.Д. Настя   | 12            | 152               | 16    | 11       | 10   | 299               |
| 4.К. Оля     | 15            | 154               | 17    | 10       | 22   | 238,4             |
| 5.К. Ира     | 9             | 146               | 11    | 9        | 17,1 | 280               |
| 6.Т. Маша    | 7             | 121               | 8     | 8        | 14   | 344,2             |
| 7. С. Кирилл | 15            | 135               | 10    | 7        | 25   | 294               |
| 8.К. Данил   | 20            | 159               | 13    | 15       | 40   | 289               |
| 9.Ш. Катя    | 8             | 126               | 9     | 4        | 16   | 305               |
| 10. Ш. Аня   | 5             | 128               | 7     | 4        | 5    | 456,1             |

Таблица 3

## Экспериментальная группа

| Ф.И.         | отжиман<br>ие | прыжок<br>в длину | пресс | гибкость | вис  | бег на<br>1000м. |
|--------------|---------------|-------------------|-------|----------|------|------------------|
| 1. А. Диана  | 12            | 140               | 13    | 10       | 19   | 296              |
| 2.В. Слава   | 16            | 136               | 18    | 7        | 22   | 270              |
| 3.Р. Маша    | 14            | 167               | 19    | 12       | 27   | 288,6            |
| 4.Н. Лена    | 8             | 127               | 8     | 7        | 15,6 | 354              |
| 5. С. Катя   | 7             | 146               | 9     | 4        | 16   | 305,9            |
| 6.С. Саша    | 9             | 136               | 11    | 9        | 18   | 299,7            |
| 7.Т.Саша     | 6             | 120               | 7     | 4        | 5    | 463              |
| 8.Ш. Маша    | 11            | 140               | 14    | 9        | 17   | 276,2            |
| 9.Ч. Наташа  | 6             | 160               | 9     | 6        | 15,3 | 315              |
| 10. Я. Ксюша | 8             | 132               | 12    | 6        | 17   | 368              |

Проанализировав результаты тестов, мы выявили, что группы находятся на примерно одинаковом уровне развития физических качеств. В контрольной группе 40% занимающихся, выполнили тесты на оценку «удовлетворительно», 30% - «хорошо», 20%- «отлично», 10% - «неудовлетворительно» (Рисунок 1).

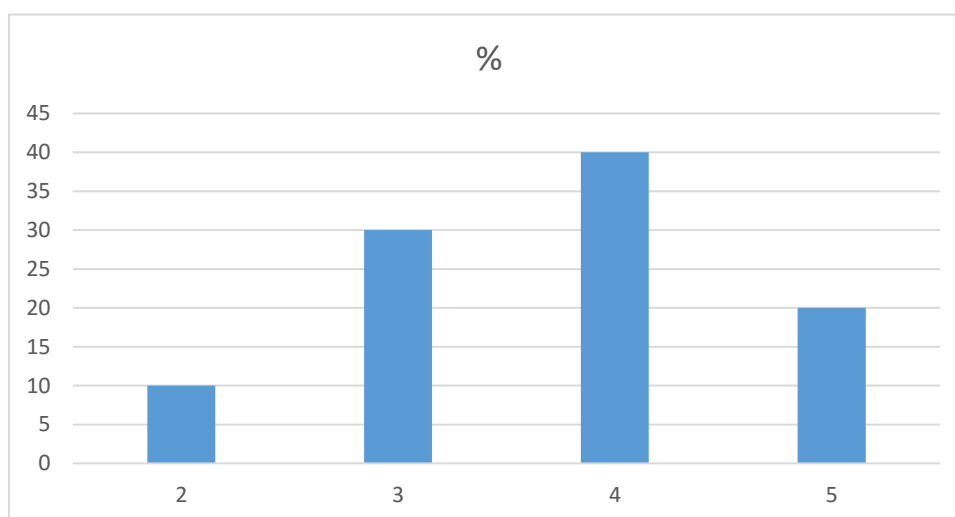


Рисунок 1. Результаты тестирования контрольной группы.

В экспериментальной группе мы получили следующие результаты: 60% получили оценку - «удовлетворительно», 20% - «хорошо», 10% - «отлично», 10% - «неудовлетворительно» (Рисунок 2).

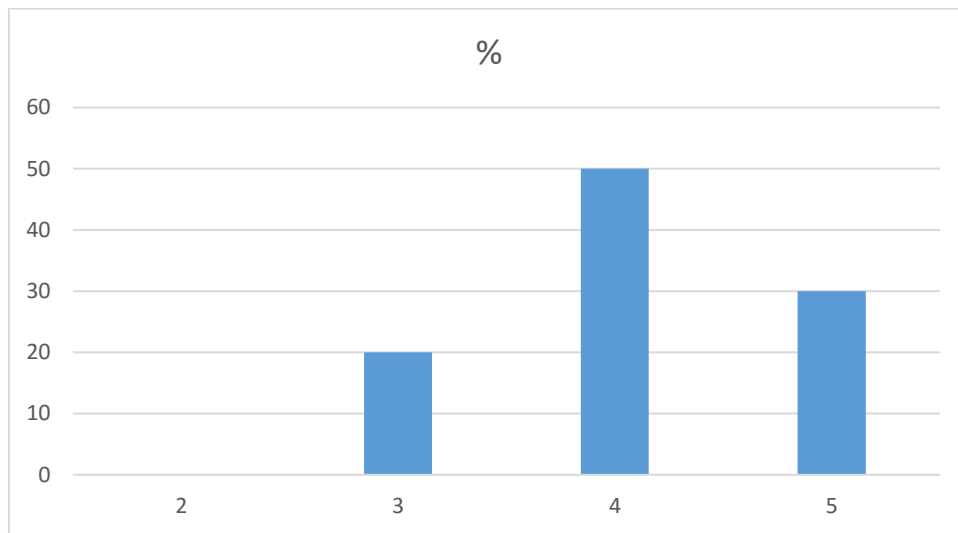


Рисунок 2. Результаты тестирования экспериментальной группы.

Дети из контрольной группы ходят только на уроки физической культуры два раза в неделю по два урока. Экспериментальная группа дополнительно занималась в секции оздоровительной гимнастики, по предложенной нами программе. Занятия проходили в спортивном зале школы, 3 раза в неделю по 1,5 часа. Контингент тренирующихся: 8 девочек и 2 мальчика.

Цель тренировок: развитие физических качеств необходимых для занятий гимнастикой, подготовка к контрольным тестам. Задачи тренировок по оздоровительной гимнастике:

1. расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков детей;
2. достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей детей;
3. нацелить детей на выполнение принципа сознательности и активности, приобщить их к регулярным тренировкам.

Оздоровительная гимнастика - один из видов двигательной активности, который способен в большой степени стимулировать интерес молодежи к занятиям. Ритмическая музыка делает занятия гимнастики привлекательными и эмоциональными. Под ее влиянием активизируются физиологические и психические функции организма: усиливаются час,

расширяются кровеносные сосуды, усиливается обмен веществ. В результате обостряется восприятие окружающего мира, повышается работоспособность. Музыка задает не только ритм, но и темп движений и как следствие этого, физическую нагрузку.

Цель нашей программы- совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной гимнастики. Помимо общих задач, изучаемых на занятиях, программа решает частные задачи:

1. привлечение учеников к систематическим занятиям физическими упражнениями;
2. укрепление здоровья учащихся, содействие их нормальному физическому развитию;
3. воспитание и сохранение правильной осанки;
4. профилактика заболевания
5. развитие основных физических качеств.

Решение перечисленных выше задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Предлагаемая нами программа предусматривает оптимальное распределение всего учебного материала в течение учебного года, учитывает преемственность задач и содержание образования на различных ступенях обучения.

Таблица 4

Учебно-тематический план по оздоровительной гимнастике

| Раздел                                                    | № занятия  |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| Вводное занятие                                           | 1          |
| Сообщение: «питание при занятиях физическими упражнениями | 2-3        |
| Последовательность освоения упражнений                    | 9-10-11-12 |
| Усложнение упражнений на координацию                      | 4-6-8-14   |
| Стрейчинг при занятиях гимнастикой                        | 3-5-7-9-11 |

|                                                                                                     |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Развитие физических качеств: гибкость, выносливость, координационные способности, скоростно-силовые | 4-16         |
| Изучение базовых движений                                                                           | 3-6          |
| Совершенствование ранее изученных движений                                                          | 8-16         |
| Терминология                                                                                        | 1            |
| Воспитание осанки, упражнения в паре                                                                | 4-9-11-13    |
| Применение игры на занятиях                                                                         | 2,4,10,14,16 |

Структура занятий практически возможны самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться подбором средств и дозировок отдельных упражнений и т.д. однако различные варианты занятий подчиняются единым законам формообразования. Наиболее крупной единицей является комплекс. Он подразделяется на части: в свою очередь части делятся на более мелкие блоки- серии, которые состоят из цепочек упражнений.

**Подготовительная часть:** своеобразная разминка перед основной частью. Она занимает 12-15% общего времени занятия. Задача этой части подготовка организма к выполнению основной работы, формированию собственной эмоциональной настройки, совершенствование и развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых качеств. Основной принцип разминки- постепенное повышение нагрузки.

**Основная работа:** она занимает 75-80% всего времени. Главная задача основной части является тренировка Опорно-двигательного аппарата сердечно- сосудистых, дыхательных систем организма. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью. В основном «пики» нагрузки достигаются за счет выполнения упражнений аэробного характера.

**Заключительная часть:** 5-10% всего времени. Главная задача этой части - вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности.



Тренировки с экспериментальной группой проводились в течении 1,5 месяцев по прошествии этого времени, нами были проведены контрольные тесты в форме «Президентских состязаний».

Таблица 5

## Контрольная группа

| Ф.И.         | отжима<br>ние | прыжок в<br>длину | пресс | гибкость | вис | бег на<br>1000 м. |
|--------------|---------------|-------------------|-------|----------|-----|-------------------|
| 1. А. Аня    | 10            | 140               | 12    | 15       | 19  | 290               |
| 2.Б. Вика    | 9             | 130               | 10    | 9        | 16  | 320               |
| 3.Д. Настя   | 12            | 152               | 15    | 11       | 12  | 286               |
| 4.К. Оля     | 16            | 154               | 18    | 10       | 22  | 234               |
| 5.К. Ира     | 10            | 148               | 10    | 9        | 18  | 280               |
| 6.Т. Маша    | 8             | 125               | 8     | 10       | 14  | 320               |
| 7. С. Кирилл | 16            | 135               | 11    | 8        | 25  | 280               |
| 8.К. Данил   | 20            | 162               | 12    | 15       | 40  | 289               |
| 9.Ш. Катя    | 8             | 126               | 10    | 4        | 16  | 300               |
| 10. Ш. Аня   | 5             | 115               | 6     | 8        | 7   | 452               |

Таблица 6

## Экспериментальная группа

| Ф.И.         | отжиман<br>ие | прыжок<br>в длину | пресс | гибкость | вис | бег на<br>1000м. |
|--------------|---------------|-------------------|-------|----------|-----|------------------|
| 1. А. Диана  | 15            | 140               | 12    | 11       | 19  | 296              |
| 2.В. Слава   | 17            | 120               | 19    | 10       | 22  | 270              |
| 3.Р. Маша    | 16            | 167               | 20    | 12       | 27  | 288              |
| 4.Н. Лена    | 10            | ПО                | 11    | 9        | 10  | 320              |
| 5. С. Катя   | 11            | 148               | 12    | 8        | 16  | 301              |
| 6.С. Саша    | 12            | 136               | 13    | 11       | 18  | 275              |
| 7.Т.Саша     | 8             | 125               | 9     | 10       | 5   | 318              |
| 8.Ш. Маша    | 11            | 140               | 16    | 9        | 17  | 276              |
| 9.Ч. Наташа  | 6             | 160               | 10    | 7        | 14  | 266              |
| 10. Я. Ксюша | 8             | 132               | 6     | 10       | 17  | 284              |

## Выводы по второй главе

На основании проведенных тестов нами были получены следующие результаты: в контрольной группе произошли следующие изменения: на 10% выросли показатели выносливости и на 10% выросли показатели гибкости, в

экспериментальной группе: на 30% выросли показатели выносливости и на 20% улучшились показания гибкости. Исходя из этого, произошли изменения в оценках, занимающихся: в контрольной группе 40% занимающихся получили оценку - «хорошо», 30% - «получили оценку удовлетворительно», 20% - «отлично», 10% «неудовлетворительно», в экспериментальной группе: 50% - «хорошо» 30% учащихся получили оценку - «отлично», 20%-«удовлетворительно».

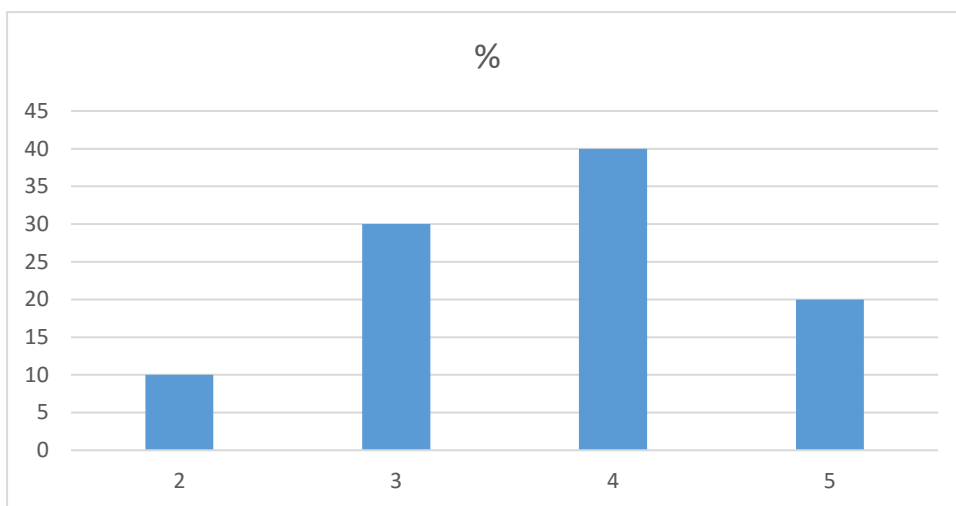


Рисунок 3. Результаты тестирования контрольной группы (после эксперимента).

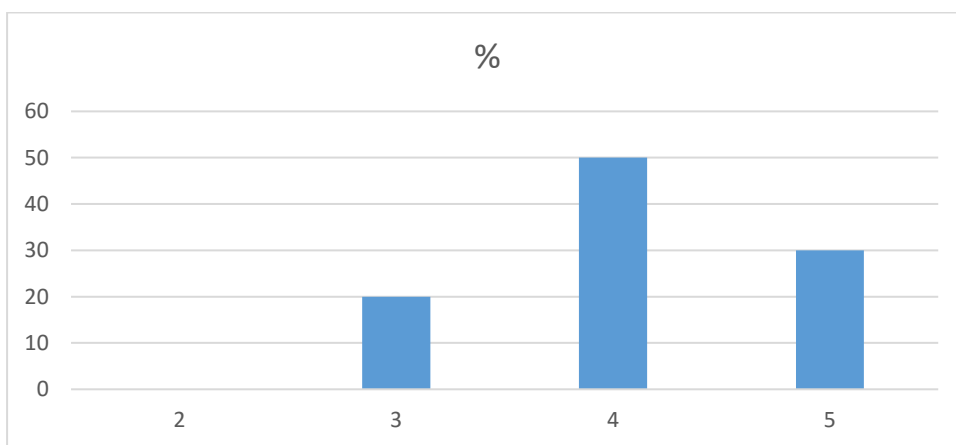


Рисунок 4. Результаты тестирования экспериментальной группы (после эксперимента).

На основании полученных нами результатов мы считаем целесообразным внедрение в программу внеклассной работы школы секции по оздоровительной гимнастике.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На современном этапе развития российского общества актуальность настоящего исследования определяется: осознаваемой в обществе потребностью занятий физическими упражнениями, приобщению школьников к ценностям физической культуры и здорового образа жизни.

Анализ философской, психолого-педагогической и научно-методической литературы, анализ сущности и причин возникновения внеклассной работы по физической культуре позволили сформировать цель исследования, которая заключалась в теоретической разработке и практической реализации программы по оздоровительной гимнастике.

Предметом нашего исследования является процесс организации внеклассной работы по физической культуре в школе. Выделение предмета исследования привело нас к заключению, что в школах предлагается недостаточное разнообразие форм внеклассной работы, что и послужило основой для разработки программы по оздоровительной гимнастике.

В ходе экспериментальной работы мы определили: в контрольной группе произошли следующие изменения: на 10% выросли показатели выносливости и на 10% выросли показатели гибкости, в экспериментальной группе: на 30% выросли показатели выносливости и на 20% улучшились показания гибкости. Исходя из этого, произошли изменения в оценках занимающихся: в контрольной группе 40% занимающихся получили оценку - «хорошо», 30% - «получили оценку удовлетворительно», 20% - «отлично», 10% - «неудовлетворительно», в экспериментальной группе: 50% - «хорошо» 30% учащихся получили оценку - «отлично», 20%- «удовлетворительно»

Следовательно, следует сделать вывод: что внедрение в процесс внеклассных занятий, такой формы как оздоровительная гимнастика, дало значительный прирост в двигательной активности детей улучшились показатели развития физических качеств и главное у детей сформировался мотив к занятиям физическими упражнениями.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992.- 159 с.
2. Аншина А. Пять олимпийских колец. Интеллектуальная игра для учащихся 8-9-х классов // Спорт в школе (Первое сентября).-2013.-№6.-С.36
3. Аросьев Д.А. Методика физического воспитания школьников / Аросьев Д.А., Бавина Л.В., Баранчукова Г.А. М.: Просвещение. 1989. - 143 с.
4. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. Методические основы: М – Просвещение, 1982.- 189 с.
5. Барышева Н.В. Основы физической культуры в школе / Барышева Н.Вю, Минияров В.М, Никлюдова М.Г. - Самара 1994.- 128с.
6. Барышников Ю.А. уроки физической культуры в 9-10кл. пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1982.-192 с.
7. Барышников Ю.А. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / Барышников Ю.А., Богданов Г.П., Ионов Б.Д., Лях В.И. - 2-е издание.- М.: Просвещение 1996.-223 с.
8. Безруких М.М. Возрастная физиология. Учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. Заведений / Безруких М.М. Сонькин В.Д. Фарбер Д.А.- М.: изд. центр академия. 2002.-416 с.
9. Богданов Г.П. Школьникам- здоровый образ жизни: (внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) /-М.: Физкультура и спорт. 1990.- 189 с.
10. Богословский В.П. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для Учителей/ Под ред. Рипы М.Д. - М.: Просвещение, 1985. - 96 с.
11. Божович Л.И. Психическое развитие школьника и его воспитание / Божович Л.И., Славина Л.С. -М.: Просвещение. 1979. - 458 с.
12. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. -

М.- Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003-176с.

13. Варшай В.М. Физкультура в школе и дома.- Ростов н/Д: «Феникс», 2001.-458 с.
14. Васянина И.И. Планирование физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальной школе VIII вида (на примере раздела адаптивная лёгкая атлетика) // Адаптивная физическая культура. - 2014.-№4.-С.36
15. Виру А.А. Аэробные упражнения./ -М.: ФиС. 1999.- 142 с.
16. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ авт.- сост. М.В. Видякин.- Волгоград. Учитель. 2004.- 153 с.
17. Вульфов Б.З., Поташник М.М. Организатор внеклассной и внешкольной работы. - М.: Просвещение, 1983. - 208 с.
18. Герцен Е. В ритме здоровья. Сценарий спортивного праздника для учеников 1-2-х классов // Спорт в школе (Первое сентября).-2014.-№2.-С.50
19. Гимнастика для здоровья. Кеннет Купер. Библиотечка журнала// Физкультура и спорт, 2009.
20. Гнатюк Н.П. Мир увлеченных людей: [об организации свободного времени школьников].-М.: Педагогика. 1999. - 158с.
21. Давыдова Е.М. Спортивно – оздоровительная игра «Знаем, помним, выполняем!»/ Давыдова Е.М., Матвейчук В.В. // Физическая культура в школе. - 2015.-№1.-С.62.
22. Демакова И.Д. Должность или призвание: беседы с организатором внеурочной воспитательной работы: кн. для учителя. -М. Просвещение. 1991. 159 с.
23. Жуков М.Н. Подростковая преступность и ее профилактика средствами физической культуры и спорта // Физкультура в школе. 2005-6.
24. Каинов А.Н. Формирование универсальных действий у учащихся среднего школьного возраста в процессе внеурочных форм занятий / Каинов А.Н., Каинов К.А., Курьерова Г.И. // Ученые записки университета имени

П.Ф. Лесгафта. - 2014.-№10.-С.76.

25. Каменский А.М. Организация спортивно-массовых мероприятий в условиях средней школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016.-№3.-С.9

26. Кахнович С.В. Здоровьесберегающее пространство дошкольной образовательной организации как средство формирования общей культуры ребёнка / Кахнович С.В., Извеков В.В., Извеков К.В. // Теория и практика физической культуры. - 2016.-№11.-С.51

27. Качашкин В. М. физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей. - 3-е изд., перераб. и доп.—М.: Просвещение, 1983.-224 с.

28. Качашкин В.М Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей.- 2-е изд., перераб. и доп.-М.: Просвещение, 1973. 207 с.

29. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: учебн. пособие для шк. пед. уч-щ. -4-е изд.-М.: Просвещение, 1972.- 320 с.

30. Клесов Д.В. Основы гигиены и санитарии: Методич. пособие для 9-11 классов / Клесов Д.В., Маш Р.Д. - М.: Просвещение, 2005.-192 с.

31. Кобяков Ю.П. Проблема унификации понятийного аппарата инновационных оздоровительных технологий / Кобяков Ю.П., Болотов А.В. //Теория и практика физической культуры. - 2015.-№3.-С.23

32. Короновский В.Н. Внеклассная работа по физическому воспитанию: Метод, пособие для учителей физ. воспитания в шк.-М.: Учпедгиз. 1989. 222 с.

33. Крупелькина Ю.Н. Оздоровительно-развивающая методика физического воспитания, основанная на повышении мотивации к занятиям физической культурой и спортом школьников 12-15 лет / Крупелькина Ю.Н., Чернова В.Н. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013.-№1.-С.10

34. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: Учебное метод, пособие. -М.: Пед. об-во России. 2000. - 223 с.

35. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. - М.: Владос. 2003- 176 с1
36. Купер Кеннет. Новая гимнастика. Система оздоровительных физ. упражнений для всех возрастов. Предисловие А. Коробкова. сокр. пер. с англ. Шекмана., «Фк и С». 1990.-125 с.
37. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры.-М.: ФиС, 1990. 431 с.
38. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов / Лях В.И., Мейксон Г.Б., Копылов Ю.А.: пособие для учителя.-2-е изд.- М.: Просвещение, 2001.-141 с.
39. Лях В.И. Комплексная программа физ. восп. 1-11кл. / Лях В.И., Задневич А.А - 2-е изд., М.: Просвещение. 2005. - 128 с.
40. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1990.- 159 с.
41. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. М –Просвещение, 1986 - 459 с.
42. Марциновская Т.Д. Диагностика физического развития детей. - М.: Липка-Пресс, 1998.- 45 с.
43. Масленников СМ. Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики// Физкультура в школе. 2005.
44. Матвеев А.П. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учр. 1-11 кл. / Матвеев А.П. Петрова Т.В. - 4-е изд., стереотип. - М.: Дрофа 2006. - 94 с.
45. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и метод. Ростов н/Д: Феникс. 20002.- 384 с.
46. Мотовилова Ж.Ю. «Весёлые старты» //Физическая культура в школе. - 2016. -№7. - С.53.
47. Мотымянская Р.Е. Физическая культура и возрастная. / Мотымянская

- Р.Е. Стогова Л.И. -М.: Изд. «Физк. и спорт». 1990. 273 с.
48. Назарова В.А. Основы туристической подготовки// Физкультура в школе. 2005.
49. Настольная книга учителя физической культуры/ Авт.- сост. Г.И. Погадаева. -2-е изд., перераб. и доп. -М: Физкультура и спорт. 2000.-496 с.
50. Настольная книга учителя физкультуры: Справ, метод, пособие/ Сост. Б.И. Мишин.-М.: ООО «АСТ»: 2003. - 526 с.
51. Науменко Ю.В. Проектирование массовых спортивно-оздоровительных мероприятий в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
52. Новое в воспитательной работе школы/ Сост. Н.Е Щуркова, В.Н. Шнырева.-М., 1991.-111 с.
53. Нравственное развитие младших школьников в процессе воспитания// Под ред. Каирова И.А., Богдановой О.С.- М.: 1979.- 294 с.
54. Руденко О. Ожерелье здоровья. Путешествие по островам сокровищ // Спорт в школе (Первое сентября). - 2014.- №4. - С.54
55. Ольховенко Л. Здоровым быть – здорово. Необычный брейн – ринг / Ольховенко Л., Севидова В. // Спорт в школе. - 2016.-№4.-С.54.
56. Организация работы классного руководителя в школе: учеб.-метод, пособие для студентов факультета физич. культуры и безопасности жизнедеятельности/ сост. В.С. Елагина.- Челябинск: ЧГПУ. 2006.- 42 с.
57. От методологии здоровьесформирования к практике здоровьесформирования // Теория и практика физической культуры. - 2017.- №5.-С.93
58. Педагогика. Педагогические теории, системы, технологии./ под ред. С.А. Смирнов. -5-е изд.-М.: Академия, 2004. 510 с.
59. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических вузов/ В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев. -М.: Школьная пресса, 2002. - 512 с.
60. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.-М:



Гумманит. изд. центр Владос. 2000.-448 с.

61. Пирогов В.И. Воспитание политической сознательности и общественно-политической активности старшеклассников во внеклассной работе./ Изд-во моек. гос. пед. ин-та, 1995.-22 с.

62. Повзун В.Д. Оздоровительная работа средствами физической культуры в детском дошкольном учреждении / Повзун В.Д., Повзун А.А., В.В. Апокин //Теория и практика физической культуры. - 2012.-№8.-С.83.

63. Подластый И.П. Педагогика начальной школы: Учеб. пособие для пед. колледжей. М.: Владос, 2000.- 400 с

64. Пономарев В.В. педагогические технологии физкультурного образования школьников: Автореф. Дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 - теория и методика физ. воспитания, спорт, тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры. - Тюмень: 2001-42 с.

65. Попков Д.С. Программное обеспечение внеурочного процесса по физическому воспитанию школьников на основе командной гимнастики //Теория и практика физической культуры. - 2013.-№5.-С.93.

66. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособ. Для учащихся. - М.: Просвещение. 2006.-175с.

67. Рылько О.П. Внеклассная работа по физической культуре 3-8 классов // Вопросы по анализу качеств учащихся. -Л., 1964. -С. 64-72.

68. Савиновская И. Если ты мужчина. Спортивно-оздоровительный праздник для старшеклассников // Спорт в школе (Первое сентября). - 2012. - №2. - С.54.

69. Сериков В.В. Школьное творческое общество «Эрудиты».- Минск: 1990. 88 с.

70. Системный подход к обучению школьников: Программа спецкурса, метод, материалы и рекомендации / ЧГПУ; Сост. Т.А. Анохина. - Челябинск. 2000. - 77 с.

71. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.

Для студ. Сред. и высш. Учебных заведений / Смирнов В.М., Дубровский В.И. - М.; Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,2002.- 608с.

72. Соколов В.А. Мотивация занятий физической культурой и спортом у школьников // Изд-во Москв. гос. пед. ин-та. 2003. - 562 с.

73. Солодков А.С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: учебник. / Солодков А.С. Сологуб Е.Б Изд. 2-е.- М.: Олимпия пресс, 2005. - 528 с.

74. Ткаченко Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у младших школьников. -М.: Гном и Д. 2004.- 31 с.

75. Троцкая Н.Б. Нестандартные уроки и творческие задания: учеб.- метод, пособие/ 3-е изд., степ. -М.: Дрофа., 2006.- 140 с.

76. Физическая культура в школе. //В.П. Столяров. Детско-юношескому центру-20 лет. 2006-2

77. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя/ Под ред. Ляха. -2-е изд.-М.: Просвещение. 2001. -142с.

78. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья/ И.А. Крячко. А.А. Аскеров. Т.Г. Слепушкина: под ред. И.А. Крячко .-М.: Медицина. 1995. 188 с.

79. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/ С.А. Барнцев.-М.: Просвещение. 1988. - 144 с.

80. Филин В.Н. Основы юношеского спорта / Филин В.Н., Фомин Н.А.- М: Физкультура и спорт., 1980.-255 с.

81. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсм. М., «Физкультура и спорт», 1974. -232 с.

82. Хуббиев Ш.З. Структура индивидуальной оздоровительной программы по физической культуре и технология её разработки / Хуббиев Ш.З., Намозова С.Ш., Т.Л. Незнамова //Теория и практика физической культуры. - 2015.-№3.-С.27.

83. Шевченко В.С. Особенности познавательных интересов подростков и

основные пути их укрепления во внеклассной работе: /Минский гос. пед. ин-т: Научный. Рук. Ротенберг В.А.-М. : Изд-во Моск. гос. пед. ин-та, 1990 22 с.

84. Шмычкова Н. Малые олимпийские игры. Спортивно-оздоровительная неделя // Спорт в школе (Первое сентября). - 2016.-№3.-С.52

85. Щербина В.П. Упражнения для физкультминуток// Физкультура в школе. 2004 – 8.

86. Эйдельман Л.Н. Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата детей в процессе занятий креативно – оздоровительной направленности / Эйдельман Л.Н., Потапчук А.А. // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2015.-№3.-С.197.

87. Якиманская И.С. Внешкольное обучение в современной школе.- М.: Сентябрь, 1996.-96 с.

88. Яковлев Н.М. Методика и техника урока в школе: в помощь начинающему учителю./-3-е изд. -М.: Просвещение. 2005. 208 с.

89. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание школьника: Пособие для врачей-педиатров.-М.: Медгиз, 1980.218 с.

90. Яновская М.Г. Творческая игра в воспитании младшего школьника: Метод, пособие для учителей и воспитателей. -М.: Просвещение. 1994.- 128 с.

## Приложение

### Внеклассная работа 1-11 класс

#### Примерное содержание занятий

(раздел комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)

#### 1-4 классы.

**Группы и кружки общей физической подготовки:**  
общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения ритмической гимнастики передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

#### **Кружки физической культуры :**

Гимнастика: опорные прыжки: прыжок в упор присев; прыжок боком ; брусья для девочек: вис на верхней жерди, размахивание, вис присев на нижней жерди, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад, бревно: приставной и переменный шаги, повороты на одной, соскок прогнувшись, соскок махом назад; акробатика: переворот боком, стойка на руках с помощью. Гимнастика категории Б.

Плавание: упражнения для освоения с водной средой, скольжение на груди и на спине; движение рук и ног при плавании кролем, на спине и брасом; согласованное движение рук с дыханием; прыжок в воду с тумбочки, старт из воды; повороты; игры на воде.

Лыжный спорт: передвижение попеременным двухшажным ходом; подъемы «полуелочкой» и «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; ходьба с равномерной скоростью до 2км.

Конькобежный спорт: скольжение по прямой, торможение, повороты; игры и эстафеты.

Бадминтон: основная стойка, хват ракетки, удары, подача, прием мяча; двусторонняя игра.

Мини- баскетбол: стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение мяча, броски; двусторонняя игра.

Мини- гандбол: стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, двусторонняя игра.

Футбол: перемещения, передачи, остановки, ведение, удары, двусторонняя игра.

Мини- волейбол: стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра.

Туристическая подготовка: в 4 классе ежегодно проводится не менее двух однодневных походов.

### **5-7 классы.**

**Группы общей физической подготовки:** гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Элементы танцев. Бег на лыжах, коньках. Элементы единоборств.

**Спортивные секции:** общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Гимнастика: девочки: опорный прыжок ноги врозь; брусья разной высоты-висы на верхней жерди, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом4 равновесие на бревне - ходьба приставным и попеременным шагами, упор лежа, упор присев, полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика - кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Гимнастика категории Б. мальчики:

опорный прыжок ноги врозь; перекладина низкая - упор, вис согнувшись, прогнувшись, углом; брусья - упор, махи вперед, назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись; акробатика - кувырок вперед, назад, стойка на голове и на руках, переворот боком; равновесие на одной ноге. Бадминтон: стойка, хват ракетки, удары справа и с лева. Баскетбол: стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием с низу; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Гандбол: стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра. Настольный теннис: передвижения; удары и подачи слева и справа; удары прямые и с вращением; одиночная игра.

Хоккей: бег на коньках лицом и спиной вперед; торможение и повороты; прямой бросок с широким замахом; ведение шайбы из стороны в сторону; передача шайбы броском; прием шайбы; основная стойка вратаря; ловля шайбы ловушкой и отбивание клюшкой; двусторонняя игра. Легкая атлетика: низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега

различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5-2 км.

Лыжные гонки: одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъемы в гору; преодоление простейших препятствий. Конькобежный спорт: скольжение на двух ногах, на одной ноге; повороты; торможения; игры на лыжах; эстафеты. Конькобежный спорт: скольжение на двух ногах, на одной ноге; повороты; торможение; старт.

Туристическая подготовка: в 5-6 классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и безопасности.

### **8-9 классы. Группы общей физической подготовки**

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, бег на лыжах и коньках, спортивные и подвижные игры, элементы единоборств и др.

#### **Спортивные секции**

Гимнастика: девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высоту 110 см); висы и упоры- брусья разной высоты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика - перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в стороны, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно)- наскок в упор; стойка на левом колене, шпагат; танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок-одной и толчком другой в

упоре, подъем разгибом брусья стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика - стойка на руках, переворот 5оком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой, гимнастика категории Б.

Легкая атлетика: бег 60, 100,1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места, метание мяча в цель на дальность, бадминтон: подачи; удары слева, сверху и снизу; двусторонняя игра, баскетбол: ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока с мячом; двусторонняя игра. футбол: удары по катящему мячу внутренней стороной стопы, подъем;; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; передней частью подъема и подошвой и грудью; удары по мячу головой; ловля низколетящего мяча вратарем.

Волейбол: верхняя передача мяча, снизу двумя руками, нижняя подача; Прием с низу; двусторонняя игра.

Хоккей: ведение шайбы; бросок шайбы слева без поворота и с поворотом; :остановка шайбы клюшкой; остановка соперника грудью; отбивание вратарем шайбы клюшкой; двусторонняя игра.

Лыжная подготовка: одновременный одношажный и одновременный двушажный ходы; дистанция 5 км. Спуски и подъемы в гору, туристическая подготовка: ежегодно не менее 4 походов, в том числе один ход продолжительностью не менее 2-х дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, пользование топографической карты, траверс, спуск по склону, страховка и само страховка, доврачебная помощь.

## **10-11 классы**

### **Группы общей физической подготовки**



Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой, метание мяча двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите - индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

### **Спортивные секции**

**Футбол:** передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъема, с полуполета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой - лбом; удары боковой частью стопы, финты, тактические приемы в нападении - индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря.

**Борьба:** приемы самостраховки. Способы борьбы лежа. Переворачивание захватом руки сбоку, шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и туловища снизу, переворачивание захватом в рычаг. Приемы борьбы стоя.

**Хоккей:** бег короткими шагами,, длинными, пробежкой; торможение, остановка и повороты; ведение шайбы- с перекладыванием клюшки, толчком клюшки, без отрыва клюшки; броски шайбы - без поворота и с поворотом крюка, подкидка шайбы, удар по шайбе, тактические приемы в нападении и защите.

**Настольный теннис:** удары мяча- без вращения, с нижним и верхним вращением; тактические приемы- атакующего против защитника, защитника против атакующего, парная игра.

**Туристическая подготовка:** не менее 4-х походов в год. Ночлег в полевых условиях не менее 2-х ночей. Ориентирование по карте и без нее, разбивка бивуака в различных климатических условиях, преодоление реки по навесной переправе.

Военно-прикладная подготовка. Метание гранаты (310 г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты (600 г) из окопа (укрытия); гранаты (1070 г) в контур мишени № 12 (танк). Преодоление полосы препятствий