



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

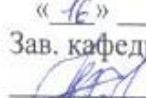
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБУЧЕНИЯ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК


**Организационно-методическое обеспечение внеурочной деятельности  
в общеобразовательной организации**

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению: 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль): Управление образованием  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
74 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«16» 01 2024 г.  
Зав. кафедрой ПППО и ПМ  
 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-309-169-2-1  
Жусенова Алия Айбековна 

Научный руководитель:  
Кожевников М.В.,  
д. филол. наук, профессор  


Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	11
1.1 История развития внеурочной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях.....	11
1.2 Организационно-методическое сопровождение внеурочной деятельности в структуре управления общеобразовательной школы .....	25
1.3 Эффективные внеурочные формы физического воспитания младших школьников .....	32
Выводы по I главе.....	49
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	54
2.1 Организация и методы исследования .....	54
2.2 Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух!» .....	57
Выводы по II главе.....	68
ГЛАВА 3 ОЦЕНКА ПРОДУКТИВНОСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ	
3.1 Анализ результатов качества физической подготовленности, уровня здоровья, личностных изменений обучающихся начальных классов .....	69
3.2 Методические рекомендации учителю физической культуры по организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления .....	75
Выводы по III главе .....	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	89

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Для общества всегда была актуальна проблема использования свободного времени подрастающего поколения для всестороннего воспитания и развития. В любой момент деятельности детей происходит воспитание, но для наибольшей продуктивности это воспитание необходимо проводить в свободное от обучения время. Отсюда следует, что внеурочную деятельность младших школьников необходимо направлять на их культурно-творческую деятельность и духовно - нравственный потенциал, высокий уровень самосознания, дисциплины.

Даже удачный урок имеет один минус – на его проведение отводится определенное количество времени, и даже когда учащиеся с большим интересом относятся к той или иной деятельности, отвлекаться дополнительно на нее в ходе урока нельзя. В данном случае на помощь приходят внеурочная деятельность, в которой педагог не скован временными и плановыми рамками.

Внеурочная деятельность тесно связана с учебной деятельностью, и строится с учетом принципа добровольности и личных интересов учащихся. Благодаря применению внеурочной деятельности появляется возможность учесть запросы учащихся и их индивидуальные наклонности, тем самым дифференцировать тематику занятий. Однако необходимо заметить, что при проведении внеурочной работы, нельзя исходить только из желания учащихся. Учитель должен выполнять свою направляющую роль потому, что лучше знает, что понадобится детям в самостоятельной жизни.

Уже давно доказано, что физическая культура – это часть образа жизни человека. Физическая культура – система специальных упражнений и спортивной деятельности, которая направлена на развитие физических и духовных сил человека. Физическая культура является важной основой полноценной жизнедеятельности в системе всестороннего совершенствования личности: организационного и активного труда и полноты творческого самовыражения.

Под физическим воспитанием принято понимать целенаправленную и четко организованную, планомерно осуществляемую деятельность в системе физкультурной и спортивной деятельности, в состав которой входят разные формы занятий физической культурой, военно-прикладной деятельностью, спортом. Благодаря применению физической культуры тело ребенка развивается гармонично в единстве с его чувствами, интеллектом, волей и нравственностью.

Основной целью физического воспитания является гармоничное развитие каждого учащегося в тесном, органическом единстве с умственным, эмоционально нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Перед физической культурой стоят следующие задачи: укрепить здоровье, закалять, повышать работоспособность; воспитывать высокие нравственные качества, потребность в регулярных физкультурных упражнениях; понимать необходимость физической культуры и заботу о здоровье; стремиться к физическому совершенствованию; готовить к труду и защите Отечества; дать возможность приобрести минимум знаний в области гигиены, физической культуры, спорта, медицины, военно-прикладной деятельности; обучать двигательным навыкам и умениям, а также их применению в сложных ситуациях; развивать двигательные качества.

Физическое воспитание помогает преодолеть некоторые жизненные противоречия. Ребенок, с рождения является активным деятельным существом и удовлетворяет естественные потребности организма за счет движения. Когда он попадает в школу, он оказывается в условиях ограниченной физической подвижности, что порождает гиподинамию, застойные явления в организме, патологические нервно-психические и сердечно - сосудистой изменения, ожирение.

Физкультурно-спортивная деятельность способствует проявлению и закреплению одних из основных черт характера – выдержки, упорство, самодисциплины, настойчивости, трудолюбия.

Главным стимулом деятельности для ребенка является стремление развить физические силы, сохранить здоровье, быть полезным и активным членом общества, оказывать помощь людям благодаря приобретенным физкультурно - спортивным умениям и навыкам.

Основные задачи внеурочной работы по физическому воспитанию: содействовать укреплению здоровья, закалять организм, физически разносторонне развивать учащихся, воспитывать у детей определенные организационные навыки, прививать учащимся систематически заниматься физической культурой и спортом.

Актуальность магистерской работы заключается в том, что: одним из направлений в улучшении физического воспитания учащихся является использование внеурочных (внеклассных) физкультурно-спортивных форм занятий как важных средств оптимизации двигательной активности детей школьного возраста.

Внеклассная работа по физической культуре – это, как правило, работа в непринужденной обстановке, в атмосфере равенства, увлеченности, эмоционально-психологического комфорта и заинтересованности. Все это дает школьникам возможность преодолеть условности в полной мере раскрыть свои личностные качества и творческие способности. Как показывает практика, внеклассная работа не только обеспечивает формирование чувства успешности (что столь важно и актуально в настоящее время в воспитательной работе с детьми) и удовлетворенности, но и благотворно сказывается на результатах обучения. У школьников воспитывается чувство уверенности, формируются умения ставить цели и добиваться их реализации в интересных и посильных для них делах. Педагог закладывает фундамент личности, способной в дальнейшем ставить жизненно важные цели и задачи и успешно их решать. Именно такие личности нужны современному обществу. В учебных заведениях созданы условия для осуществления внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию школьников. На долю каждого обучающегося

приходится не менее 6-8 часов занятий физическими упражнениями в неделю. Тесно связанная с уроками физической культуры внеклассная работа открывает большой простор для повышения общефизической и спортивной подготовки школьников, развития у них устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Анализ состояния разработанности проблемы в науке и практике позволил выявить следующие **противоречия**:

- между необходимостью повышения уровня физической подготовленности школьников, являющейся отражением эффективности функционирования всей системы физкультурного образования, и неэффективным использованием в школах организационных форм занятий, применяемых без учета не только индивидуальных, но и групповых особенностей в физической подготовленности школьников, не способствующих укреплению здоровья детей и не повышающих их интерес к занятиям физической культурой;

- между необходимостью повышения эффективности организации и проведения занятий физической культурой в школе и недостаточной разработанностью содержательных, методических и мотивационных аспектов содержания внеурочных занятий физической культурой в школе на основе информации, получаемой при проведении диагностики.

Перечисленные противоречия позволили сформулировать **проблему** исследования: каким образом можно повысить эффективность организационно-методического обеспечения внеурочных занятий физической культурой в школе.

Актуальность исследования и практическая значимость определили выбор **темы** исследования «Организационно-методическое обеспечение внеурочной деятельности в общеобразовательной организации».

**Цель** исследования – систематизировать теоретический и практический опыт внеурочной деятельности младших школьников на уроках физической

культуры, на его основе разработать методические разработки и рекомендации в данной области, доказать их эффективность.

**Объект** исследования: внеурочная деятельность младших школьников.

**Предмет** исследования: организационно-методическое обеспечение внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в начальной школе.

**Гипотеза** исследования: внеурочная деятельность по физической культуре в начальной школе, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности учащихся, а также позволит повысить уровень здоровья младших школьников и качества их личности при условии, что данный вид деятельности будет носить систематический и спортивно-оздоровительный характер.

**Задачи** исследования:

1. Изучить историю развития внеурочной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях;
2. Представить результаты исследования организационно-методического сопровождения внеурочной деятельности в структуре управления общеобразовательной школы;
3. Выявить эффективные внеурочные формы физического воспитания младших школьников;
4. Разработать и апробировать программу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления;
5. Представить методические рекомендации учителю физической культуры по организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составляют:

педагогические представления о сущности образовательного процесса (Ю. К. Бабанский, Л. С. Выготский, В. И. Загвязинский, В. В. Краевский и др.), теория и методика педагогических исследований (В. П. Беспалько, В. И. Загвязинский, М. М. Поташник и др.); современные представления о

содержании, структуре, средствах и методах физического воспитания (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, З. И. Кузнецова, Л. И. Лубышева, В. П. Лукьяненко, В. И. Лях и др.); современные представления о дифференцированном подходе в физическом образовании (Е. А. Короткова, Ю. А. Янсон и др.); положения и принципы коррекционной педагогики (Л. С. Выготский, В. П. Кащенко, Г. Ф. Кумарина и др.), в частности, коррекции физической подготовленности различных групп населения (В. В. Ким, Л. А. Семенов, Л. Н. Фитина и др.), современные концепции оздоровительной физической культуры (Н. М. Амосов, И. И. Брехман, И. В. Манжелей, Л. А. Семенов и др.). Исследование базируется также на работах, посвященных образовательному мониторингу (А. С. Белкин, В. Д. Жаворонков, Э. Ф. Зеер, Т. А. Строкова и др.), мониторингу в сфере физического воспитания (С. И. Изаак, Е. А. Короткова, Л. А. Семенов и др.).

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Для повышения эффективности внеурочных занятий физической культурой в школе организацию и проведение урочных и внеурочных форм занятий физической культурой необходимо рассматривать как единый процесс, в центре которого должен находиться ребенок, его интересы, способности и, конечно же, физические качества, являющиеся важным показателем его здоровья. Практическая реализация идеи комплексного подхода к использованию возможностей урочных и внеурочных форм занятий позволяет комплексно решать задачи формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой, создавая ситуации успеха в процессе этих занятий.

2. Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух!» позволяет анализировать, оценивать и корректировать образовательный процесс, направленный на формирование физической культуры личности.

**Научная новизна результатов исследования:**



Разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух», позволяющая оценивать результативность занятий и своевременно вносить коррективы в образовательный процесс.

**Теоретическая значимость** исследования. Определены критерии эффективности организации и проведения внеурочных занятий физической культурой в школе (критерии качества организации образовательного процесса и критерии качества его результатов): позитивные изменения в качествах физической подготовленности, уровне здоровья, личностных изменениях.

**Практическая значимость** исследования: разработанная программа внеурочной деятельности может использоваться в практике учителей физической культуры и учителей начальных классов.

**Методы** педагогического исследования: анализ научно-методической литературы по вопросу исследования; педагогический эксперимент; статистическая обработка полученных данных.

**Экспериментальная база** исследования. КГУ «Общеобразовательная школа № 14 имени Дм. Карбышева отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. В эксперименте участие принимали обучающиеся 2- го класса в количестве 28 человек.

**Этапы** исследования. Диссертационное исследование осуществлялось в 3 этапа – с 2022 по 2023 годы.

На первом этапе (февраль - апрель 2022 г.) проводился анализ и обобщение литературных источников, были определены цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза, определено место и сроки проводимого исследования.

На втором этапе (май 2022 г.) разработана программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в начальной школе для второго класса секция «В здоровом теле – здоровый дух!». Определены

методы оценки эффективности реализуемой программы внеурочной деятельности, методы статистического анализа результатов эксперимента.

На третьем этапе (сентябрь 2022 – ноябрь 2023 г.) проводилась реализация внеурочной деятельности в экспериментальном классе. А так же оценка и последующий анализ результатов продуктивности данного вида внеурочной деятельности. Подведение итогов, написание выводов, окончательное оформление текста диссертации.

**Апробация.** Результаты исследования представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: Международных научно-практических конференциях «Инновационные тенденции модернизации педагогического образования в условиях глобализации» (2022 г.) и «Профессия, что всем дает начало: роль педагога в современном образовании» 2023 г.).

По проблеме исследования опубликовано 2 статьи.

Содержание и **структура** работы соответствует поставленным задачам. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения.

# **ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

## **1.1 История развития внеурочной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях**

В настоящее время во всех сферах социальной жизни происходят серьезные изменения, которые влияют на различного рода отношения личности и общества. Это влияние способствует развитию отношений в двух направлениях: с одной стороны, они становятся более жесткими, так как требуют конкурентоспособности своих субъектов, с другой – появляется возможность для свободного выбора решения социально значимых проблем, свободной самореализации и самоопределения личности. Несомненно, все происходящие изменения требуют новых подходов к организации взаимодействия человека и общества. Во многом это касается и сферы образования и воспитания школьников.

Сегодня педагоги вновь обращают особое внимание на важность и необходимость сотрудничества и диалога с детьми. Такие понятия как самоопределение и самоактуализация личности отражены в документах, определяющих государственную политику в области образования: Закон РФ «Об образовании», программы развития образования и др. Эти документы содержат в себе ориентир на повышение статуса воспитания личности, формирование ценностных мировоззрений воспитания.

Современное общество предъявляет все новые требования к выпускнику средней школы. Перед системой образования стоит непростая задача – воспитать всесторонне развитую личность, способную адекватно адаптироваться в современных условиях.

Современное общество претерпевает коренные изменения, которые не могут не отразиться на поведении школьников, их ценностях и жизненных

ориентирах. Множество негативных факторов, таких как асоциальное поведение взрослых, трудные жизненные ситуации, влияет на жизнь детей, результаты которых мы можем наблюдать в их девиантном поведении.

Социализации личности в обществе способствует такой важный компонент образования, как воспитание, основными задачами которого на сегодняшний день являются: формирование гражданской и правовой ответственности обучающихся, духовной культуры, самостоятельности и инициативности. Воспитание – важнейшее духовное явление в жизни общества, это процесс систематического и целенаправленного воздействия на человека, на его духовное и физическое развитие в целях подготовки его к производственной, общественной и культурной деятельности [34]. Развитие человека без воспитания невозможно, так как его назначение заключается в передаче жизненного опыта подрастающему поколению. Воспитание нельзя рассматривать как отдельный процесс, он тесно взаимосвязан с обучением и образованием. Однако между воспитанием и образованием существуют некоторые отличия. Главной целью образования является развитие познавательных процессов индивида, его способностей, а также приобретение им знаний. Воспитание же ставит перед собой цель сформировать индивида как личность, отношение его к миру, обществу и взаимное отношение к нему [54].

Воспитательный процесс рассматривается как целенаправленный процесс взаимодействия: индивид-индивид, индивид-коллектив; предполагает определенное направление воспитательной деятельности, содержит методы и средства достижения поставленных целей. Данный процесс организуется в различных социальных институтах, проводимое же исследование касается вопросов организации воспитательного процесса в образовательной школе.

Воспитательному процессу в школе посвящены работы многих выдающихся ученых и педагогов (Л.В. Байбородова, С.Д. Поляков, М.М. Поташник, М.И. Рожков и др.), в которых авторы подчеркивают его

системность. Системообразующим фактором воспитательного процесса является развитие личности ребенка, которая достигается в процессе взаимодействия его с педагогом. Вся система состоит из субъектов и объектов воспитания, разнообразных связей между ними, условий, в которых протекает процесс взаимодействия. Профессиональная деятельность педагогов, решающих воспитательные задачи, не ограничивается воздействием на ученика. Она учитывает как условия окружающей среды ребенка, так и активное его воздействие на нее.

По мнению Н.В. Штильман, «воспитательная работа – это целенаправленная деятельность по организации совместной жизнедеятельности взрослых и детей, осуществляемая педагогическим коллективом, либо отдельным педагогом с целью наиболее полного их саморазвития и самореализации» [125]. Содержание, методы и технологии воспитательной работы определяются самим образовательным учреждением, но не ограничиваются им. Организация воспитательного процесса подразумевает взаимодействие и тесное сотрудничество школы с семьей и социумом. В процессе такого взаимодействия устанавливаются гуманистические отношения и благоприятный морально-психологический климат. Задачи воспитания решаются в рамках внеурочной деятельности, которая является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из основных форм организации детского досуга и отдыха.

Приступая к изучению проблемы формирования у педагогов готовности организации учебно-исследовательской внеурочной деятельности, как одного из системообразующих факторов воспитательной работы в школе, мы посчитали необходимым рассмотреть историю развития данной проблемы в педагогической науке, а также основные понятия, определяющие данный вид деятельности.

К основным функциям внеурочной деятельности относятся:

– выявление индивидуальных особенностей и способностей обучающихся;

- развитие интереса к разного рода деятельности и различным областям;
- акцент на познавательную активность школьников;
- организация отдыха и досуга обучающихся;
- раскрытие будущей профессиональной направленности.

Внеурочная деятельность помогает не только педагогу развивать свою профессиональную деятельность, но и обучающемуся – освоить какую-либо новую для него сферу деятельности, сформировать устойчивую мотивацию к ее познанию. Внеурочная деятельность «позволяет расширить образовательное пространство, создать условия для развития учащихся, обеспечить поддержку и сопровождение ребенка» [42]. Таким образом, можно сделать вывод о том, что именно внеурочная деятельность определяет успешное будущее детей, социально развивая их, поэтому в Федеральных государственных образовательных стандартах отдельное внимание уделено именно внеурочной деятельности.

Однако внеурочную деятельность нельзя назвать новым явлением для современных школ. В советский период она представлялась внеклассной, внешкольной, либо внеурочной работой.

В конце 50-х – 60-е годы, в период бурного развития социализма, науки и техники, росли и потребности общества, как культурные, так и образовательные. Появилась важнейшая задача - модернизировать систему образования, ее содержание и функции. В 1958 году был принят «закон «Об укреплении связи школы с жизнью и о дальнейшем развитии системы народного образования в СССР». «Основными задачами в области образования в 60 – 70-е годы были введение в стране всеобщего обязательного среднего образования и переход на новое его содержание» [35].

10 ноября 1966 года было принято постановление «О мерах дальнейшего улучшения работы средней общеобразовательной школы», в котором были прописаны «меры по улучшению материально-технической

базы школ и перестройку учебно-воспитательного процесса» [2]. Постановление определило новую должность в штате педагогических работников школы – должность педагога-организатора по внеклассной и внешкольной работе. По отдельным предметам вводились факультативные занятия и курсы, которые обучающиеся посещали по желанию, согласно своим возможностям, интересам и желаниям.

«Внеклассная работа» считалась частью учебно-воспитательного процесса и была направлена на организацию досуга и свободного времени школьников. «Внеклассная работа представляла собой организованные занятия, проводимые школой для расширения и углубления знаний, умений и навыков, а также развития индивидуальных способностей учащихся» [46].

«Внеклассную работу организовывали пионерские, комсомольские организации и другие органы детского самоуправления при помощи педагогов и вожатых» [47]. Внеклассная работа осуществлялась через различные формы, такие как:

- радио- и фото-кружки, танцевальные и драматические кружки;
- утренники и тематические вечера;
- лекции по интересующим наиболее важным вопросам и проблемам, касающиеся развития науки и техники, общей политики, литературы и искусства;
- встречи и беседы с приглашенными известными людьми;
- предметные недели и олимпиады;
- конкурсы и смотры;
- различные спортивные мероприятия и пр.

Практически в каждой образовательной организации были организованы музей, выпуски газет и журналов, клубы юных натуралистов и клубы любителей книг. Немаловажным во внеурочное время считался общественно-полезный труд, во время которого учащиеся занимались ремонтом школьного оборудования, уборкой и озеленением пришкольных территорий, оформлением кабинетов, сбором металлолома и макулатуры.

На базе учреждений дополнительного образования, таких как профсоюзы, Дворцы пионеров, различные крупные предприятия, осуществлялась «внешкольная работа» обучающихся. Школьники могли посещать учреждения и более узкого профиля, например, музыкальные школы, детские юношеские спортивные школы (ДЮСШ), библиотеки и пр.

При спортивных стадионах организовывались специальные детские стадионы, где велась физкультурно-спортивная внешкольная работа с детьми. В Домах художественного воспитания большое внимание уделялось эстетическому воспитанию школьников. Активно работали пионерские лагеря. К внешкольным учреждениям также относились лагеря труда и отдыха.

«Основными функциями внешкольной работы были: побуждение у учащихся интереса к различным областям и видам деятельности, раскрытие индивидуальных способностей, развитие познавательной активности, профессиональная ориентация, организация досуга школьников» [19].

Внеклассную и внешкольную работу относили, прежде всего, к воспитательному процессу образования, так как в советский период особое внимание уделялось именно воспитательной функции школы. «По мере укрепления и развития советской школы вся воспитательная работа стала обогащаться новыми идеями, формами, средствами и методами воспитания» [52]. И уже к 80-ым годам внешкольная и внеклассная работа имели как свои существенные особенности, так и общие принципы организации:

- 1) принцип добровольного выбора направления и формы деятельности с учетом своих интересов и возможностей;
- 2) инициативный принцип;
- 3) принцип преемственности внеурочной деятельности и учебной;
- 4) личностный принцип, ориентированный на индивидуальные и возрастные особенности учащихся.

Не смотря на то, что советская школа достигла больших успехов в воспитательной работе с обучающимися, с 1960-х годов система образования



практически перестала меняться, реформироваться и стала приобретать все более унифицированный, единообразный характер. Назревала потребность в новых идеях и новых реформах образования. Всероссийским съездом работников образования в 1988 году были сформулированы следующие принципы, руководство которыми должно было дать новые импульсы всей системе образования:

- принцип демократизации образования;
- принцип народности;
- гуманизация и гуманитаризация образования;
- принцип деятельности и дифференциации;
- принцип непрерывности.

Тем не менее, к 90-ым годам темпы развития образования стали заметно снижаться. «Состояние экономики в стране не позволило реализовать новую образовательную реформу и обеспечить ее необходимыми финансовыми и материальными ресурсами» [47].

В 90-х годах появляется новый термин «внеурочная (внеучебная) работа», как «составная часть учебно-воспитательного процесса школы, одна из форм организации свободного времени учащихся» [9]. В основе внеурочная работа лежали те же направления, формы и методы, что и в основе дополнительного образования учащихся. Внеурочная работа считалась «неотъемлемой частью воспитания личности, основанного на принципах добровольности, активности и самостоятельности» [26]. Суть внеурочной работы состояла в том, что педагог должен так организовать внеурочную работу, чтобы желания, инициатива и творчество учащихся выходили на первый план. Педагогу в данном случае отводится роль консультанта, помощника.

К концу XX столетия можно было наблюдать, что внеурочная работа позиционировала себя и как внеклассная, и как внешкольная. Различие состояло в том, что внеклассная внеурочная работа проводилась в стенах школы, а внешкольная – на базе учреждений дополнительного образования.

Проведенные реформы несомненно способствовали развитию образования в области воспитания и социализации школьников, подразумевало применение новых подходов: культурологического, дифференцированного, деятельностного; руководство принципами гуманности природосообразности. Однако школы того времени страдали низким финансированием и слабым обеспечением материальными ресурсами, так необходимыми для организации внеурочной работы. Устаревшее оборудование и обветшавшие помещения учреждений дополнительного образования не позволили внеурочной работе выйти на новый уровень своего развития. «Массово закрывались клубы, секции, Дома пионеров и искусств. Успеху реформы образования не способствовала и нестабильность состава правительства, частая смена министров образования» [49].

В настоящее время внеурочная работа понимается преимущественно как «деятельность, организуемая с классом, группой обучающихся во внеурочное время для удовлетворения потребностей школьников в содержательном досуге (праздники, вечера, дискотеки, походы), их участия в самоуправлении и общественно-полезной деятельности, детских общественных объединениях и организациях. Внеурочная деятельность регламентируется требованиями государственного образовательного стандарта и организуется на основе вариативной составляющей базисного учебного (образовательного) плана. Согласно государственным образовательным стандартам, внеурочная деятельность – это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования» [3]. Согласно этому приказу «внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса, строится на добровольной основе обучающихся, способствует социализации и развитию личности».

Цель внеурочной деятельности:

– содействие в достижении планируемых результатов обучающихся, соответствующих основной образовательной программе;

– развитие у обучающихся личных интересов, привитие духовнонравственных ценностей и культурных традиций;

– снижение риска утомляемости обучающихся.

Цель внеурочной деятельности определили ее задачи:

– обеспечение комфортной среды обучающимся в школе;

– обеспечение физического и эмоционального отдыха обучающихся;

– организация условий для всестороннего развития у школьников личных интересов, привития духовно-нравственных ценностей, культурного наследия.

В соответствии с государственными образовательными стандартами «внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям развития личности:

– духовно-нравственное,

– физкультурно-спортивное и оздоровительное,

– социальное,

– общеинтеллектуальное,

– общекультурное.

К видам внеурочной деятельности относятся: познавательная, игровая, трудовая (производственная), досугово-развлекательная, спортивнооздоровительная, туристско-краеведческая деятельность, художественное творчество, социальное творчество, техническое творчество, проблемноценностное общение. Каждый вид внеурочной деятельности направлен на достижение воспитательных результатов» [5].

За каждой образовательной организацией остается право выбора, в какой форме будет осуществляться внеурочная деятельности в зависимости от того или иного ее вида. «Формы проведения внеурочной деятельности различны: экскурсии, кружки, круглые столы, художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа,

научно-практические конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно-полезные практики, военно-патриотические объединения и т.д. Право выбора той или иной формы остается за образовательной организацией, осуществляющей внеурочную деятельность» [5].

Существуют несколько моделей организации внеурочной деятельности школы, которые определяются в зависимости от ее направления, вида и формы проведения:

- базовая модель;
- модель дополнительного образования;
- модель «школы полного дня»;
- оптимизационная модель;
- инновационно-образовательная модель.

Базовая модель внеурочной деятельности предполагает осуществление ее через учебный план образовательного учреждения, который формируют участники образовательного процесса; дополнительные образовательные программы самого учреждения; образовательные программы учреждений дополнительного образования учащихся, учреждений культуры и спорта; организацию деятельности групп продленного дня; деятельность классного руководителя, социального педагога, педагога-психолога и иных педагогов; экспериментальную деятельность по разработке, апробации и внедрению новых образовательных программ.

При использовании модели дополнительного образования делается акцент на создание условий для развития творческих способностей и интересов детей, а также включение их в различного рода деятельности (спортивную, художественную, техническую, экологическую и др.). Внеурочная деятельность связана с дополнительным образованием следующими формами: факультативы, учебные курсы, школьные научные сообщества и объединения профессиональной подготовки. В рамках государственных образовательных стандартов внеурочная деятельность

направлена, прежде всего, на достижение планируемых результатов, поэтому основными критериями для отнесения образовательной деятельности к внеурочной выступают цели, задачи, способы и методы деятельности. В государственных образовательных стандартах предусмотрена реализация внеурочной деятельности на основе модели дополнительного образования, которая позволяет образовательным учреждениям в рамках государственных (муниципальных) заданий использовать возможности учреждений дополнительного образования, а также учреждений культуры и спорта [5].

Применение данной модели дает ребенку широкий выбор детских объединений по своим интересам и возможностям, позволяет ему самоопределиться и самореализоваться, привлекая для этого квалифицированных специалистов учреждений дополнительного образования. Основой организации внеурочной деятельности по модели дополнительного образования является практико-ориентированный и деятельностный подход, что обеспечивает готовность детей к территориальной, социальной и академической мобильности.

Реализация внеурочной деятельности по модели «школы полного дня» осуществляется преимущественно педагогами-воспитателями групп продленного дня. Данная модель характеризуется следующими принципами:

- 1) создание условий для полноценного пребывания ребенка в образовательном учреждении в течение дня;
- 2) соблюдение преемственности и единства учебного, воспитательного и развивающего процессов с основной образовательной программой образовательного учреждения;
- 3) создание здоровьесберегающей среды (соблюдение санитарноэпидемиологических правил и нормативов, рациональная организация образовательного процесса, организация правильного питания и оптимизация двигательной активности, формирование здорового образа жизни учащихся, привитие ценности здоровья);

4) создание условий для самореализации и самовыражения детей с привлечением общественных объединений и органов ученического самоуправления;

5) построение индивидуального графика пребывания ребенка в образовательном учреждении и индивидуальной образовательной траектории;

6) интегрирование основных и дополнительных образовательных программ.

Преимуществом данной модели является создание условий для успешной реализации образовательного процесса в течение всего дня.

Оптимизационная модель внеурочной деятельности предполагает привлечение к данной деятельности всех работников образовательного учреждения (классный руководитель, учителя, педагог-психолог, педагогсоциолог, педагог-организатор, дефектолог, логопед, вожатые, воспитатели и др.). Координирующую роль в организации внеурочной деятельности выполняет классный руководитель, в обязанности которого входит:

- взаимодействие с педагогическими работниками и другим учебновспомогательным персоналом школы;
- организация образовательного процесса в классе в рамках деятельности общешкольного коллектива;
- организация системы отношений между учениками через различные формы деятельности и формы самоуправления;
- организация творческой деятельности обучающихся.

К преимуществам оптимизационной модели можно отнести минимизацию финансовых расходов образовательного учреждения на внеурочную деятельность, создание единого образовательного и методического пространства, единство всех структурных подразделений школы.

О.В. Плотникова в своем сайте делится сущностью и содержанием инновационно-образовательной модели, которая «опирается на деятельность инновационной (экспериментальной, пилотной, внедренческой) площадки федерального, регионального, муниципального или институционального уровня, которая существует в образовательном учреждении. В рамках этой модели проходит разработка, апробация, внедрение новых образовательных программ, в том числе, учитывающих региональные особенности. Инновационно-образовательная модель предполагает тесное взаимодействие общеобразовательного учреждения с учреждениями дополнительного профессионального педагогического образования, учреждениями высшего профессионального образования, научными организациями, муниципальными методическими службами» [29].

Автор статьи утверждает, что «преимуществами данной модели являются: высокая актуальность содержания и методического инструментария программ внеурочной деятельности, научно-методическое сопровождение их реализации, уникальность формируемого опыта».

Выбранная модель внеурочной деятельности организуется в соответствии с планом, который является нормативным документом образовательной организации и определяет направления, объем и содержание внеурочной деятельности по срокам обучения и для различных ступеней образования. Огромное значение для эффективной организации внеурочной деятельности имеет комплексное ресурсное ее обеспечение (учебно-методическое, финансовое, техническое, информационное), тесная обратная связь с родителями, а также внешние партнерские соглашения с учреждениями дополнительного образования обучающихся.

Анализ понятийно-содержательной сущности внеурочной деятельности в разные временные периоды дает возможность сделать следующие выводы:

1) в 1960-1990 гг. использовались понятия «внеклассная работа» и «внешкольная работа» (внеурочную деятельность школьников классифицировали по месту ее проведения);

2) в 90-е годы появляется термин «внеурочная работа», которую отождествляли с «внеклассной работой» (внеурочную деятельность классифицировали по времени проведения);

3) в 2000-е годы «внеклассную работу» уже не отождествляют с «внеурочной», так как некоторые учебные занятия проводятся вне класса, например, Окружающий мир или Физкультура. В Федеральных Государственных Образовательных Стандартах внеурочная деятельность определяется, как «учебная деятельность» и «внеучебная деятельность». Причем, «внеучебная деятельность» полностью относится к «внеурочной деятельности». Некоторую «учебную деятельность» также можно отнести к «внеурочной», так как многие кружки и факультативы призваны решать конкретные учебные задачи.

Таким образом, в настоящее время под «внеурочной деятельностью» подразумевают «любую организованную учителем самостоятельную деятельность школьников, либо организованную самим обучающимся свою самостоятельную деятельность во внеурочное время, основанную на личной заинтересованности участников с целью развития, как в образовательном, так и духовно-нравственном плане» [30].

История показывает, что школам пришлось пройти тяжелые этапы реформирования. Однако благодаря усилиям педагогических сообществ школам удалось выйти на новый путь развития и становления, а организация внеурочной деятельности продолжает является одной из главных задач педагогов. Благодаря многообразию форм и направлений внеурочной деятельности перед обучающимися современных школ открываются безграничные возможности реализации своих интересов, способностей.

Одним из таких направлений является спортивная деятельность.



## **1.2 Организационно-методическое сопровождение внеурочной деятельности в структуре управления общеобразовательной школы**

Государственные образовательные стандарты ориентированы на смену парадигмы знаниевого подхода в образовании на личностно-ориентированный, системно-деятельностный, компетентностный.

Также стандарт вводит право каждого школьника на внеурочную деятельность, призванную приоритетно развивать личность обучающегося. При этом на выходе с каждой образовательной ступени (детский сад, младшая, средняя, старшая школа) мы имеем описанный идеал обучающегося, который получил название «портрет выпускника». Изменения такого характера показывают, что назрела настоятельная необходимость первостепенного значения воспитания в школе, развития творческих способностей детей, обучения не просто знаниям самим по себе, но конкретным умениям, необходимым каждому человеку в жизни: умения общаться, толерантно относиться к чужой точке зрения, самостоятельно работать в увеличивающихся информационных потоках, ставить себе задачи и находить алгоритмы их решения.

Включение достоинств дополнительного образования в контекст общего призвано расширить компетентностную составляющую общего образования. Таким образом, несомненные характеристики дополнительного образования, такие как добровольность выбора, индивидуальные образовательные траектории, большой блок самостоятельной работы и безусловная ориентация на успех необходимо максимально перенести в область общего образования, поскольку именно в таких условиях возникает мотивация на учебную деятельность.

С этой целью в нашей стране идет поиск и разработка моделей интеграции общего и дополнительного образования. Есть модели, закрепившиеся на федеральном уровне и признанные в образовательном сообществе. Параллельно данному процессу на уровне регионов происходит

разработка своих моделей, призванных создать систему интеграции общего и дополнительного образования с учетом региональной специфики и возможностей.

Обсуждаемая интеграция позволяет активно работать с талантливой молодежью, используя не только образовательный компонент для способных и одаренных детей, но и обеспечивая полноценные условия взросления, социализацию всех детей независимо от социального и этнического состава, через развитие форм детского самоуправления. Работа актива редакторов воспитывает лидерские качества у обучающихся. Участие в работе школьной редколлегии создает условия успешности, повышает мотивацию и к учебной деятельности. Работа в школьном информационном агентстве требует от обучающихся не только знаний литературы, русского и английского языков, обществознания, истории, краеведения, информатики, но и умений анализировать социальные, экономические, экологические проблемы.

Интеграция в школе общего и дополнительного образования может идти как по содержанию, так и по организационным формам.

Важно подчеркнуть, что дополнительное образование в школе создает необходимые возможности для развития реального ученического самоуправления, а не «игры в самоуправление». Рост числа разновозрастных объединений, объединенных программой и проектами совместной деятельности, – показатель роста качества дополнительного образования.

Для включения данного компонента – организационно-методического сопровождения внеурочной деятельности школьников – в систему управления обратимся к действующим в педагогической практике моделям построения данной деятельности.

**Первая** модель характеризуется случайным набором кружков, секций, клубов, работа которых не всегда сочетается друг с другом, связи с общешкольной жизнью тоже ситуативны и обрывочны. Вся внеклассная работа и внеучебная деятельность школы полностью зависят от имеющихся кадровых и материальных возможностей; стратегические линии развития

организации деятельности детей во второй половины дня не корректируется. К сожалению, пока что это наиболее распространенная модель. Но даже и такой вариант организации внеучебной деятельности в школе имеет определенный смысл, поскольку способствует занятости детей и определению спектра их внеурочных интересов.

**Вторая** модель отличается внутренней организованностью каждой из имеющихся в школе структур воспитательной системы, хотя единая система в полной мере еще не функционирует. Тем не менее, в таких моделях встречаются оригинальные формы работы, объединяющие как детей, так и детей и взрослых (ассоциации, творческие лаборатории, «экспедиции», хобби-центры и т.п.). Сходные по профилю клубы, кружки, студии могут быть объединены в клубные центры, работающие по единой программе. Однако центры эти существуют в школе изолированно; связи с общешкольной работой также фрагментарны. Нередко в таких школах сфера дополнительного образования становится открытой зоной поиска в процессе содержания основного образования, своеобразным резервом и опытной лабораторией.

**Третья** модель организации внеурочной деятельности может быть построена на основе тесного взаимодействия общеобразовательной школы с одним или несколькими учреждениями дополнительного образования детей или учреждением культуры — центром детского творчества, клубом по месту жительства, спортивной или музыкальной школой, библиотекой, театром, музеем и др. Такое сотрудничество должно осуществляться на регулярной основе. Школа и специализированное учреждение, как правило, разрабатывают совместную программу деятельности, которая во многом определяет содержание внеучебной деятельности в данной школе.

**Четвертая** модель организации внеучебной деятельности в современной школе предполагает глубокую интеграцию основного и дополнительного образования детей. Определение содержания их деятельности и способов её организации строится на основе единых

концептуальных идей, обеспечивающих развитие учреждения в целом. Это учебно-воспитательный комплекс, школа-клуб, школа коммунарского типа.

Именно последние два варианта нам наиболее родственны в контексте проводимого исследования. Такой формат работы позволяет не только осуществить интеграцию содержания различных направлений деятельности школы, но и спроектировать организационно-методическое сопровождение через основные структуры управления: от формирования нормативной базы до распределения ролей участников образовательного процесса.

**Нормативное обеспечение** реализации внеурочной деятельности должно создавать соответствующее правовое поле для организации взаимодействия школы с другими учреждениями и организациями, деятельности ее структурных подразделений, а также участников образовательного процесса, должно регулировать финансово-экономические процессы и оснащенность объектов инфраструктуры образовательного учреждения.

Разрабатываемые или скорректированные локальные акты образовательного учреждения должны соответствовать действующему законодательству государства в области образования.

Набор нормативно-правовых и организационных документов должен обеспечить реализацию интеграционного взаимодействия по нескольким направлениям:

- возможность проведения обучения в формах и режимах сетевого образования;
- основания для финансирования проводимых работ, включая оплату труда педагогов;
- основания для зачета образовательных услуг, оказанных различными учреждениями, в случае необходимости организации отметочного обучения;
- возможность внесения корректировок в ходе оказания образовательных услуг - по кадровому обеспечению, тематике, срокам проведения и т.д.

Конкретное образовательное учреждение берет на себя в рамках договорных и иных отношений в сети обязательства по организационно-методическому и/ или транспортному сопровождению ученика.

**Финансово-экономические условия.** Обеспечение государственных гарантий прав граждан на получение общедоступного и бесплатного начального общего образования в общеобразовательных учреждениях посредством выделения субвенций местным бюджетам в размере, необходимом для реализации основных общеобразовательных программ, отнесено к полномочиям органов государственной власти. Таким образом, финансирование внеурочной деятельности отнесено к полномочиям органов государственной власти.

В качестве финансово-экономической основы для реализации внеурочной деятельности образовательным учреждением должны быть использованы все возможности бюджетного и внебюджетного финансирования.

Распределение ролей и функций между участниками интеграционного взаимодействия учреждений общего и дополнительного образования (в зависимости от реализуемой модели).

Система управления образовательной сетью включает в себя Управляющий Совет, в который входят представители субъектов образовательного процесса, а также Совет управленческих команд, занимающийся решением в основном тактических вопросов. Необходима также позиция диспетчера (или дежурного администратора) для решения оперативных вопросов.

Функции Управляющего Совета (далее – Совет): Совет является консультационно-совещательным органом. Ключевой компетенцией Совета является координация деятельности взаимодействующих образовательных учреждений, что необходимо для предупреждения сбоев в учебном процессе.

На первом этапе деятельности Совет проводит исследование образовательных потребностей учащихся, в рамках которого решаются

следующие вопросы:

- какие дополнительные общеобразовательные программы будут востребованы учащимися школы;
- какое количество учащихся желает осваивать конкретные дополнительные общеобразовательные программы;
- какова будет динамика перемещения учащихся.

Для этого Советом осуществляется:

- разработка, утверждение и согласование с администрацией школы нормативно-правовых документов, обеспечивающих интеграционное взаимодействие учреждений общего и дополнительного образования территориальной образовательной системы, включая коллективный договор о совместной деятельности, приложений к договору;

- согласование планов, программ, режимных моментов организации интеграционного взаимодействия учреждений общего и дополнительного образования территориальной образовательной системы;

- разработка мер по организации учебного процесса в рамках интеграционного взаимодействия учреждений общего и дополнительного образования территориальной образовательной системы (условия подвоза учащихся, привлечение к работе отдельных специалистов и др.);

- утверждение плана мероприятий, направленных на повышение квалификации кадров;

- согласование должностных обязанностей работников, участвующих в обеспечении интеграционного взаимодействия учреждений общего и дополнительного образования территориальной образовательной системы;

- согласование положений о системе мер поощрения лиц, участвующих в обеспечении интеграционного взаимодействия учреждений общего и дополнительного образования территориальной образовательной системы;

- анализ и оценка результативности интеграционного взаимодействия учреждений общего и дополнительного образования территориальной образовательной системы;

- утверждение отчета о ходе и результатах реализации интеграционного взаимодействия учреждений общего и дополнительного образования территориальной образовательной системы.

### **Организация сетевых групп**

Эта работа требует учета интересов школьников и родителей. Например, свободный график обучения для тех, кто загружен различными занятиями вне школы. Опыт показывает, что в среднем 15-20 % (в ряде случаев до 30 %) школьников готовы и вполне справляются с учебной работой в режимах консультаций, сдачи зачетов по темам и пр. Или: учет разного уровня и разных возможностей (способностей) освоения учебного материала разными детьми. В первом случае – это экономия времени ученика и более быстрое движение по программе, во втором – выбор режима и темпа обучения, при котором это обучение становится для ученика посильным.

Обе категории обучающихся, довольно многочисленные в масштабе района, города, вполне показательны в залоге преимуществ индивидуального обучения и сетевого образования. Разумеется, могут быть и другие участники учебных, образовательных групп. Так как смена режимов учебных работ, формы обучения является важным мотивационным фактором, вполне возможно, что формировать такие группы следует из учеников, «теряющих» мотивацию к обучению в традиционном формате, но сохраняющих заинтересованность в своих личных, индивидуальных результатах обучения.

Интеграции общего и дополнительного образования детей в условиях конкретного образовательного учреждения реализуются в двух взаимосвязанных планах: 1) *содержательной интеграции* общего и дополнительного образования, то есть поэтапном переходе от совокупности отдельных программ по видам деятельности к усилению их связей между собой и с программами общего образования, расширению разнообразия

комплексных проектов, выращиванию на этой основе синтетических программ; 2) *организационной интеграции*, то есть направленного роста кооперации в школьном сообществе – переходе от совокупности отдельных объединений по видам деятельности к увеличению числа объединений разновозрастных объединений (в том числе на базе студий и творческих мастерских) и становлению самоуправляющихся объединений.

Итак, внеурочную деятельность с полным основанием можно назвать «зоной ближайшего развития» всей школы. Программа развития дополнительного образования должна включаться в виде составляющей в общую программу развития образовательной системы школы. Помимо стратегии, в управлении блоком дополнительного образования есть и своя тактика. Рациональное начало состоит в перераспределении ресурсов для развития растущих объединений, предложении новых перспективных образовательных программ и освобождении от тех программ, которые перестали приносить ожидаемый социокультурный эффект.

### **1.3 Эффективные внеурочные формы физического воспитания младших школьников**

Как известно, физическое воспитание является одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека, а также основным средством привлечения каждого к физической культуре и спорту.

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.



Физическое воспитание достигается посредством не только движений, но и формирования знаний о здоровом образе жизни, организации рационального режима дня для правильного физического развития

Главной целью физического воспитания – является содействие всестороннему гармоническому развитию личности, осуществляемому в тесном единстве с нравственным, этическим, умственным и другими видами воспитательных воздействий. По мнению профессора М.Я. Виленского, физическое воспитание школьников является формирование физической культуры личности. А по мнению профессора В.И. Ляха, такой целью является содействие формированию всесторонне и гармонически развитой личности, где формирование физической культуры представляет собой не цель, а лишь средство достижения этой цели

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование знаний, умений, навыков и привычек в области физической культуры и гигиены, направленных на укрепление здоровья, повышению работоспособности и развитие двигательных способностей;
- включение в разнообразные виды физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитание морально-волевых качеств и черт личности, доброжелательное отношение к товарищам, развитие дисциплинированности;
- развитие физических способностей и стремление к занятиям физкультуры и спорта;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Только при решении всех задач может быть достигнута цель физического воспитания, так как они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человек.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам является дети младшего школьного возраста, так как именно в этом возрасте наиболее эффективно развитие функциональных возможностей и физических способностей. [12. С 93]

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8- 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм [4, с 43].

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7- 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5—2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности), о чем свидетельствуют приведенные в таблице 1, обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов В. Ф. Ломейко, В. И. Лях.

Таблица 1 – Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

Таким образом, в возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность поддерживает активную жизненную позицию, формирует здоровый образ жизни у младших школьников. Внеурочная деятельность по физическому воспитанию представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых во внеурочное время и направленных на решение следующих педагогических задач:

- содействовать укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю, оборудованию;
- организовывать здоровый отдых;
- воспитывать коллективизм;
- воспитывать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- подготавливать к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Содержание занятий определяется с учетом возраста, пола и интересов обучающихся. Организм школьника стремительно растет и развивается. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Существует многообразие форм внеурочной деятельности по физическому воспитанию. Внеурочные занятия составляют совокупность процесса физического воспитания, направленного на обеспечение ежедневных занятий физической культурой и спортом при обязательном педагогическом руководстве. Такая работа будет значительно

эффективней, если к ней будут привлечены родители. Тогда появится возможность охватить каждого школьника такими видами внеурочных занятий, как кружки физической культуры, спортивные секции, секции общей физической подготовки, клубы оздоровительного бега, атлетической гимнастики, спортивные часы, Дни здоровья, секции по различным видам спорта: футбола, баскетбола, волейбола, художественной гимнастики [3, с. 132].

Основная задача кружков – приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой, содействовать повышению их физической подготовленности. Занятия организуются 2-3 раза в неделю, продолжительностью 45-60 минут. Их проводят учитель по физической культуре. Основное содержание занятий в кружках – разносторонняя физическая подготовка. Но могут быть и профильные кружки, например по акробатике, художественной и ритмической гимнастике, спортивному ориентированию и другие, которые можно организовать в школе.

Группы общей физической подготовки создаются для желающих заниматься физической культурой, а также отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. При наличии большого числа занимающихся они распределяются по группам в зависимости от возраста подготовленности. Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 60 минут. Содержанием является общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с набивными мячами, с гимнастической палкой, с гантелями, со скакалкой, упражнения силового характера: для мышц пресса, спины, рук, ног, занятия на тренажёрах.

В клубе атлетической гимнастики объединяются любители силовых упражнений, желающие улучшить осанку, стать сильными и выносливыми. На тренировках используют упражнения на координацию, расслабление всех групп мышц, для развития гибкости, а также различные беговые, прыжковые, метательные упражнения. В задачи тренировок входят: развитие силы,

скоростной и силовой выносливости. Дети уже с 12 лет могут тренироваться с легкими снарядами, под наблюдением тренера [6, с.174].

Клубы оздоровительного бега, атлетической гимнастики организуются как по месту жительства, но и в школах. Для организации клуба вначале создают инициативную группу, которая информирует родителей и детей о задачах содержания предстоящих занятий, выявляет желающих принять участие и назначает общее собрание, на котором избирается правление клуба. Занятия проходят один раз в неделю. Сначала проводятся теоретические сведения, а потом разучиваются технические приемы и тактические действия, развиваются двигательные качества. Затем члены клуба разбиваются на группы и приступают к практическим занятиям. Основное содержание клуба оздоровительного бега составляют специальные подготовительные беговые упражнения, бег разной интенсивности и продолжительности, преодоление препятствий, бег по пересеченной местности, игры на местности. Каждый занимающийся должен научиться правильному ритму дыхания, оценивать посильность нагрузок, равномерно распределять силы.

Спортивный час – основная форма занятий физическими упражнениями в группах продлённого дня. Продолжительность спортивного часа – не менее 1 часа.

Эти занятия направлены на укрепление здоровья школьников, организацию активного отдыха после уроков в школе, создание более высокой работоспособности перед выполнением домашних заданий. Очень важно, чтобы ежедневные занятия физическими упражнениями содействовали закреплению материала уроков физической культуры, способствовали лучшей подготовке обучающихся к сдаче нормативных требований комплекса ГТО. Поскольку занятия носят ежедневный характер, их следует планировать на 2-недельный отрезок времени - 10 занятий в определенной системе связи с уроками физической культуры и домашними

заданиями. Только в этом случае можно достичь высокого педагогического результата в решении задач физического воспитания.

Занятия физическими упражнениями в классе продленного школьного дня проводит учитель при систематической консультации и помощи учителя физической культуры. Школьники занимаются в спортивных костюмах. Занятия должны проводиться преимущественно на свежем воздухе, быть разнообразными по содержанию, интересными, строиться с учетом программы физического воспитания, быть достаточно интенсивными.

Особенностью является то, что они проводятся в свободной, непринужденной обстановке и носят игровой характер. Однако занятия четко организовываются. После построения обучающихся сообщаются задачи, проводится разминка, которая может проводиться в виде эстафет; или подвижных игр, включающих ходьбу, бег, преодоление препятствий, танцевальные и другие физические упражнения. Длительность разминки – 10-12 мин. Далее, при длительности всего занятия 60 мин, приблизительно 25-30 мин. Отводится на организационную часть под руководством воспитателя (инструктора), 15-20 мин – на самостоятельную работу и 5-8 мин – на заключение в виде игр низкой интенсивности.

Задачи, которые решаются с помощью спортивного часа:

- снимает утомление, вызванное учебной деятельностью;
- повышение умственной работоспособности;
- повышение двигательной активности школьников;
- подготовка к сдаче нормативов;
- воспитание морально-волевых качеств;
- обеспечение активного отдыха.

Дни здоровья проводятся один раз в месяц. Физкультурные мероприятия в дни физической культуры и спорта снимают утомление и повышают работоспособность школьников на уроках. Они популяризируют физическую культуру, прививают у школьников любовь к ней и вовлекают их в систематические занятия. Массовые мероприятия сплачивают

школьников в дружный коллектив. Члены такого коллектива готовы в любую минуту помочь друг другу. Следует так же отметить, что такие мероприятия, как игры на местности, прогулки и экскурсии, катание на лыжах, помогают школьникам лучше познать богатство и красоту родного края, воспитывать любовь к своей Родине.

Огромный интерес необходимо уделять развитию у детей таковых волевых и моральных качеств как, справедливость, честность, дисциплинированность, доброжелательное отношение к друзьям, решимость в период выполнения физических упражнений, и способствовать развитию таких психических процессов как память, мышление и т.д. Игры, эстафеты любят дети всех возрастов за эмоциональность, соревновательный характер, возможность проявить свои способности, умение преодолевать препятствия, а также находчивость, коллективизм, дружбу, взаимопомощь, волю, самообладание [7, с. 45].

Дни здоровья и спорта организуются одновременно для всех классов или отдельно для первой, второй, третьей ступени школы. В эти дни проводятся подвижные или спортивные игры на местности, спортивные соревнования.

Физкультурные мероприятия проводимые, на местности, развивают у обучающихся многие ценные качества: настойчивость в преодолении трудностей, смелость, умение ориентироваться в сложной обстановке. Вместе с тем, у школьников вырабатывается «чувство локтя» умение действовать в интересах коллектива. Благодаря соблюдению установленных правил формируются нравственные качества, такие как взаимопомощь, взаимовыручка, выдержка, которые блокируют негативные черты характера.

Спортивные секции в школе создаются для обучающихся основной медицинской группы и желающих заняться каким-нибудь видом спорта. При создании секции учитываются условия, позволяющие обеспечить их успешную работу – наличие соответствующей базы и лиц, которым можно поручить проведение занятий. Руководство секций возлагается на учителей



физической культуры. Спортивные секции в отличие от кружков организуют по какому-либо виду спорта. Секции формируются с учетом физической подготовленности, возраста и пола. При организации необходимо четко определить цели и задачи, которые необходимо решить в ближайшие годы, а именно:

- привлечение школьников к регулярным занятиям и привитие интереса к любимому виду спорта;
- укрепление их здоровья;
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитание у занимающихся морально-волевых качеств;
- совершенствование школьников на основе разносторонней двигательной подготовки;
- подготовка и участие во внутришкольных и межшкольных соревнованиях.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 60-90 минут. Разрешается комплектовать смешанные группы девочек и мальчиков. Работа секций проводится на основе школьной программы, включающей теоретический и практический материал, судейскую и инструкторскую практику. В теоретические занятия включается материал по истории развития вида спорта, правил безопасности на занятиях, влияние физической нагрузки на организм, режим дня, питания, закаливания, гигиена тела и спортивной формы, врачебный контроль, предупреждение травм и оказание первой помощи; основы техники и тактики игры; правила игры, организация и проведение занятий; оборудование и инвентарь; разбор проведенных игр и соревнований.

На практических занятиях овладевают техникой и тактикой упражнений, а также совершенствуют физическую подготовку школьников, используя такие виды, как акробатика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах.

Учебно-тренировочные занятия со школьниками не должны быть направлены сразу же на достижение высоких результатов. Форсированные физические нагрузки ведут к нарушению здоровья обучающихся, тормозят рост и развитие организма. К спортивным соревнованиям должна обязательно предшествовать достаточно продолжительная подготовка. Необходимо строго ограничивать и последовательно, постепенно наращивать нагрузки. Режим физических и умственных нагрузок тренирующегося школьника, должен строиться с учетом всех видов его занятий и гигиенических рекомендаций в отношении сна, дневного отдыха, питания.

Важным направлением внеурочной деятельности по физической культуре является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья обучающихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3-4 часа). Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

Систематическая внеурочная физкультурно-оздоровительная работа способствует укреплению здоровья детей. Без внеурочной деятельности не может быть полноценной работы по формированию двигательной активности. Она создаёт предпосылки для привлечения к регулярным занятиям школьников, содействует воспитанию высоких моральных качеств, становится эффективным средством активного отдыха.

Биологическая потребность ребёнка – повышенная двигательная активность, она совершенно необходима для нормального роста и развития. Поэтому ребёнку жизненно необходимо много и разнообразно двигаться. Но с приходом ребёнка в школу наступает резкое уменьшение их двигательной

активности, зато нагрузка, связанная с сохранением рабочей позы, резко увеличивается. Понятно, что учебные занятия в школе и дома требуют усидчивости, но это не означает, что весь образ жизни должен быть сидячим. Именно в связи с этой нагрузкой, устают дети. Такой образ жизни может привести к отклонениям в физическом развитии. Поэтому одной из эффективных форм физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе являются спортивные праздники. Эти мероприятия очень нравятся младшим школьникам. Они помогают решать социально-педагогические задачи, способствуют созданию коллектива и развитию двигательных способностей. Кроме того они отличаются большой эмоциональностью, формируют и повышают уровень нравственных качеств. Не случайно, что спортивные праздники – неотъемлемая часть педагогической работы с обучающимися в школе [12, с. 79].

Праздник для младшего школьника – это игра и целое событие. Он формирует психику ребёнка, развивает его личность, влияет на его чувства и эмоции. Положительные эмоции нужны каждому. Неслучайно педагоги, врачи отождествляют хорошее настроение, радость и веселье с физическим здоровьем ребёнка. Спортивные праздники позволяют разнообразить жизнь, наполнить её радостью и весельем. Праздники дарят хорошее настроение. Благодаря праздникам младшие школьники могут расслабиться, снять напряжение и отойти от учебных проблем. Считается, что ребёнок, с раннего возраста погружаясь в атмосферу радости, вырастает более устойчивым ко многим неожиданным ситуациям. И именно поэтому детям необходимы праздники и развлечения

Под спортивными праздниками обычно понимают проведение разнообразных спортивных конкурсов, подвижных игр, эстафет. Они проводятся в зрелищной игровой форме, что особенно нравится детям. Можно придумать массу увлекательных заданий и конкурсов, которые будут нести как спортивную нагрузку, так и массу удовольствий, создавая бодрое, весёлое настроение.

Любой спортивный праздник должен иметь педагогическую ценность. Предназначение спортивного праздника – не только поддержание веселья и заинтересованности, но и развитие того или иного ребёнка физически, психологически, нравственно. Спортивный праздник способствует всестороннему физическому развитию. Он благоприятствует комплексному совершенствованию двигательных умений и навыков. Велико значение в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Эти качества у детей тоже развиваются в комплексе. Помимо этого праздники способствуют укреплению здоровья, приобщают к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Во время праздника у младших школьников развивается память, внимание, наблюдательность, восприятие, выдержка и самообладание. И, конечно с помощью спортивного праздника воспитывается организованность, дисциплинированность, чувство товарищества, идёт сплочение коллектива. Спортивный праздник – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют для нас большую ценность и в воспитательной работе с детьми.

Именно в начальной школе дети наиболее активны как в учебной деятельности, так и во внеурочной. Им всё интересно, они желают участвовать во всех делах, которые предлагает педагог: обучающиеся желают проявить себя, продемонстрировать свои умения и достижения. Но они все такие разные: они отличаются по умственному развитию и способностям, по характеру, по интересам, по темпераменту, по физическому развитию. У них разное отношение к достижениям и неудачам. И во время проведения праздника ярко проявляются личности школьников, поэтому учитель должен следить за участниками и вовремя предотвращать недостаточную организованность, чрезмерную возбудимость, споры, нечёткое соблюдение правил. Для того чтобы не возникали конфликтные ситуации, лучше установить правила честной игры:

- играй честно;

- обидно, когда проигрываешь, но не злись;
- не злорадствуй, когда другие проигрывают;
- если выиграл, радуйся, но не зазнавайся, научи других тому, что сам умеешь;
- будь стойким, не унывай при неудачах;
- будь настойчивым, если что-то не получается, терпеливо добивайся успеха.

Воспитательный эффект трудно переоценить, при условии, что спортивные праздники проводятся организованно, в торжественной обстановке, с максимальным охватом учеников и всех заинтересованных лиц.

Спортивные праздники должны соответствовать достаточно высокому уровню. Только умелый и компетентный подход к организации даст желаемый результат. При планировании любого праздника необходимо обратить внимание на его подготовку. Подготовка к празднику включает: написание сценария, назначение ведущих, подготовка музыкального сопровождения, украшение спортивного зала, подбор спортивного инвентаря. Преподаватель должен постараться привлечь к участию как можно больше ребят. Ведь от спортивного праздника должны получить удовольствие все, и участники, и болельщики. По возрастным особенностям организовываются игровые задания, конкурсы. Команды должны быть желательно одинаковые по силам и с одинаковым количеством девочек и мальчиков.

Структура спортивного праздника:

- открытие (парад участников) и представление команд;
- массовые состязания (эстафеты, конкурсы, викторины) и показательные выступления;
- подведение итогов, торжественное закрытие.

Показательные выступления, викторины, конкурсы загадок, конкурсы для болельщиков могут проводиться как в середине праздника, так и в конце.

Каждый праздник начинается с парада участников и представление команд. Если командам было дано домашнее задание, то проводится конкурс домашнего задания (в зависимости от того какое задание они должны были подготовить). Это может быть: конкурс эмблем, девиза команды; конкурс разминки; домашнее задание могут подготовить и болельщики.

В первой же части праздника участникам должна быть объяснена система подсчёта очков и выявления победителя, а также правила состязаний и каким способом будет штрафоваться команда за каждую ошибку. Желательно подготовить стенд, где будут записываться все результаты команд.

Основная часть праздника включает в себя чередование состязаний между командами с конкурсами для болельщиков, викторин, показательными выступлениями. Эстафеты лучше проводить под музыкальное сопровождение, что способствует повышению эмоционального фона. В конце праздника проводится командная игра.

Чтобы участники соревновались сознательно и активно, необходимо создать у них правильное представление о выполняемом задании. Все задания должны объясняться чётко и доступно, чтобы в сознании учащихся возникли нужные образы. Объяснение следует сочетать с показом.

Все эстафеты, конкурсы должны соответствовать возрастным особенностям и уровню физической подготовленности обучающихся. Задания должны быть такой трудности, чтобы ребята, приложив достаточно усилий, могли преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Задания, при выполнении которых обучающиеся не сталкиваются с преодолением трудностей, не прилагают усилия, не заинтересовывают детей, и не имеют педагогической ценности, т. К. не развивают волевые качества и способности детей [11, с. 115].

Проводя спортивные праздники надо помнить, что психика у младших школьников неустойчивая и поэтому они очень болезненно реагируют на свои промахи и неудачи. Ребёнок может заплакать и отказаться от участия в

празднике. В данной ситуации учителю надо найти подходящие слова для того, чтобы успокоить ребёнка и убедить его продолжить участие.

Двигательный опыт у детей младшего школьного возраста мал, поэтому желательно остановится на более простых командных формах соревнований, в которых мог бы принять участие каждый ребёнок. Вначале рекомендуется проводить конкурсы с элементарными правилами, и от простых заданий переходит к более сложным заданиям. Все состязания для детей этого возраста надо проводить в игровой форме [21, с. 89].

Участвуя в спортивном празднике, младшие школьники всегда контролируют действия соперников и следят за их ошибками. Поэтому каждый праздник требует объективного, беспристрастного судейства. Праздник потеряет свою педагогическую ценность, если не будет внимательного и строго наблюдения за выполнением правил.

Подводя итоги праздника обязательно надо наградить все команды. Проигравшим надо вручить поощрительные грамоты, чтобы ребята не чувствовали себя ущемлёнными и все ушли в приподнятом настроении. Награждение должно проходить торжественно и весело [9, с. 131].

Таким образом, чем лучше подготовлен праздник, тем интереснее он пройдёт, и будет иметь большую педагогическую ценность, так как важнейший результат спортивного праздника – это радость и эмоциональный подъём.

Одной из самых эффективных форм физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе являются спортивные секции. Они могут быть самыми разнообразными: хоккей, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, различные виды борьбы, легкая атлетика, бадминтон, бассейн. Спортивные секции создаются для обучающихся, желающих заниматься определенным видом спорта.

Основные задачи секций:

- приобщить школьников к систематическим занятиям спортом;

- содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;

- готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;

- содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

В секции приглашаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям. В секции обучающиеся распределяются по группам с учетом возраста (6-7, 8-9, 10-11 лет), пола, уровня спортивной подготовленности. Согласно существующему положению дети допускаются к спортивным занятиям:

с 6-летнего возраста - к занятиям по спортивной гимнастике (девочки), художественной гимнастике, фигурному катанию;

с 7-летнего возраста - к занятиям по фристайлу, шахматам и шашкам, теннису настольному и большому, синхронному плаванию, прыжкам на батуте, в воду, плаванию, спортивной гимнастике (мальчики), акробатике, воднолыжному спорту;

с 8-летнего возраста - к занятиям по бадминтону, баскетболу, футболу, горнолыжному спорту, спортивному ориентированию;

с 9-летнего возраста - к занятиям по водному поло, волейболу, конькобежному спорту, легкой атлетике, лыжному спорту (биатлону), лыжным гонкам, лыжному двоеборью, прыжкам с трамплина, парусному спорту, регби, ручному мячу, хоккею на траве, с мячом, с шайбой;

с 10-летнего возраста - к занятиям по скалолазанию, фехтованию, тяжелой атлетике, санному спорту, современному пятиборью, стрельбе пулевой, гребле на байдарке и каноэ, гребле академической, велоспорту, борьбе вольной, классической, дзюдо, самбо, боксу;

Для учащихся 8-9 и 10-11 лет занятия проводятся два раза в неделю по 45 мин.

Занятия в секции - это:

- смена вида деятельности;



- смена стиля общения;
- смена круга общения;
- смена обстановки.

Занятия в секции способствуют формированию ответственности, самостоятельности, повышение самооценки [10, с. 87].

Основной уклон секции – это работа с детьми, создание сильного, крепкого, уверенного в себе и своих силах человека, устойчивого к сильным эмоциональным нагрузкам, приспособленного к современной жизни. Занятия в секции прививает детям любовь к спорту, здоровому и правильному образу жизни, желание постоянно развиваться, добиваться поставленной цели и стремление к успеху.

### **Выводы по 1 главе**

Итак, внеурочная деятельность – это активное взаимодействие педагога с учащимися, которое направлено на то, чтобы достигнуть определенных воспитательных целей.

Благодаря внеурочной деятельности у учащихся происходит формирование предусмотренных новообразований, а также развиваются ранее приобретенные навыки. Развитию личности, коллектива и внутри коллективных отношений способствует коллективное планирование, подготовка, и проведение внеурочной деятельности.

Основные формы внеурочной работы:

- а) словесная форма – лекция, конференция, диспут, встреча, и т.д.;
- б) практическая форма – поход, экскурсия, конкурс, спартакиада и т.д.;
- в) наглядная форма – школьный музей, тематический стенд, выставка и т.д.

Школа после уроков является миром творчества, проявления и раскрытия каждым учащимся своих интересов, увлечений, своего «Я».

Именно после школы учащийся может сделать выбор, свободно проявить свою волю и раскрыть себя как личность. Важный момент – заинтересовать учащегося занятиями после уроков, так, чтобы школа стала ему как второй дом, при этом условии внеурочная деятельность сможет превратиться в полноценное пространство воспитания и образования.

Внеурочная работа будет являться эффективной, если будут соблюдены следующие условия:

1. Учебная и внеурочная работа должны быть тесно связаны между собой.

2. Занятия должны быть доступными и проводиться в разных формах. Это будет обеспечивать включение физкультурно-спортивную деятельность большого числа учащихся.

3. Должна соблюдаться преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательной-воспитательной работы при широком участии ученического актива.

4. Будут привлекаться родители к материально-техническому обеспечению условий для проведения занятий, а также в качестве руководства секциями и командами.

5. Администрация и педагоги должны четко руководить деятельностью школьного коллектива физической культуры.

Физическое воспитание является одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека, а также основным средством привлечения каждого к физической культуре и спорту.

Наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам является дети младшего школьного возраста, так как именно в этом возрасте наиболее эффективно развитие функциональных возможностей и физических способностей. В возрасте 7—10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия,

способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Существует многообразие форм внеурочной деятельности по физическому воспитанию. Внеурочные занятия составляют совокупность процесса физического воспитания, направленного на обеспечение ежедневных занятий физической культурой и спортом при обязательном педагогическом руководстве. Такая работа будет значительно эффективней, если к ней будут привлечены родители. Тогда появится возможность охватить каждого школьника такими видами внеурочных занятий, как кружки физической культуры, спортивные секции, секции общей физической подготовки, клубы оздоровительного бега, атлетической гимнастики, спортивные часы, Дни здоровья, секции по различным видам спорта: футбола, баскетбола, волейбола, художественной гимнастики

Без внеурочной деятельности не может быть полноценной работы по формированию двигательной активности. Она создаёт предпосылки для привлечения к регулярным занятиям школьников, содействует воспитанию высоких моральных качеств, становится эффективным средством активного отдыха. Внеурочная деятельность по физическому воспитанию представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых во внеурочное время и направленных на решение следующих педагогических задач:

- содействовать укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю, оборудованию;
- организовывать здоровый отдых;
- воспитывать коллективизм;

- воспитывать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- подготавливать к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Биологическая потребность ребёнка – повышенная двигательная активность, она совершенно необходима для нормального роста и развития. Поэтому ребёнку жизненно необходимо много и разнообразно двигаться. Поэтому одной из эффективных форм физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе являются спортивные праздники. Предназначение спортивного праздника – не только поддержание веселья и заинтересованности, но и развитие того или иного ребёнка физически, психологически, нравственно. Спортивный праздник способствует всестороннему физическому развитию.

Спортивные праздники должны соответствовать достаточно высокому уровню. Только умелый и компетентный подход к организации даст желаемый результат. При планировании любого праздника необходимо обратить внимание на его подготовку. Подготовка к празднику включает: написание сценария, назначение ведущих, подготовка музыкального сопровождения, украшение спортивного зала, подбор спортивного инвентаря. Преподаватель должен постараться привлечь к участию как можно больше ребят. Ведь от спортивного праздника должны получить удовольствие все, и участники, и болельщики. По возрастным особенностям организовываются игровые задания, конкурсы.

Одной из самых эффективных форм физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе являются спортивные секции. Основной уклон секции – это работа с детьми, создание сильного, крепкого, уверенного в себе и своих силах человека, устойчивого к сильным эмоциональным нагрузкам, приспособленного к современной жизни. Занятия в секции прививают детям любовь к спорту, здоровому и правильному образу жизни, желание постоянно развиваться, добиваться поставленной цели и стремление к успеху. Основные задачи секций:

- приобщить школьников к систематическим занятиям спортом;
- содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;
- содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

Основной уклон секции - это работа с детьми, создание сильного, крепкого, уверенного в себе и своих силах человека, устойчивого к сильным эмоциональным нагрузкам, приспособленного к современной жизни.

Полноценное развитие детей младшего школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Экспериментальная работа проводилась на базе КГУ «Общеобразовательная школа № 14 имени Дм. Карбышева отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. В эксперименте участие принимали обучающиеся 2-го класса в количестве 28 человек.

Исследование проводилось поэтапно в период с февраля 2022 г. по ноябрь 2023 г. и каждый из этапов решал специфические задачи и имел свои особенности.

Этапы педагогического эксперимента:

На первом этапе (февраль - апрель 2022 г.) проводился анализ и обобщение литературных источников, были определены цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза, определено место и сроки проводимого исследования.

На втором этапе (май 2022 г.) разработана программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в начальной школе для второго класса секция «В здоровом теле – здоровый дух!». Определены методы оценки эффективности реализуемой программы внеурочной деятельности, методы статистического анализа результатов эксперимента.

На третьем этапе (сентябрь 2022 – ноябрь 2023 г.) проводилась реализация внеурочной деятельности в экспериментальном классе. А так же оценка и последующий анализ результатов продуктивности данного вида внеурочной деятельности. Подведение итогов, написание выводов, окончательное оформление текста диссертации.

В работе использованы следующие методы исследования:

– Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса внеурочной деятельности по физкультуре в начальной школе.

– В ходе педагогического эксперимента была проведена оценка результатов продуктивности внеурочной деятельности спортивнооздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух!», позволяющее установить, на сколько была эффективна разработанная программа. Анализ результатов продуктивности внеурочной деятельности осуществлялся по нескольким направлениям:

1) Оценивался результат качества физической подготовленности учащихся экспериментального класса.

При тестировании физической подготовленности использовались методические рекомендации В.И. Ляха. Всего было проведено пять двигательных тестов [14]:

*1. Бег на 30 м.*

Проводится набеговой дорожке (старт произвольный) или ровной местности, на асфальтовом покрытии. По команде «На старт!» испытуемые становились у стартовой линии в положении низкого старта. Команда «Марш!» совпадала с каким-либо зрительным сигналом для хронометристов, стоящих у финишной отметки. Разрешалась только одна попытка. Результат фиксировался с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Челночный бег 3×10 м на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Сдающий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его,

возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается. Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

### *3. Прыжок в длину с места.*

Прыжок в длину с места проводился на нескользкой поверхности спортивного зала. Испытуемый становился носками к линии старта, стопы располагались параллельно. Прыжок производился одновременным отталкиванием двух ног и взмахом рук после отведения их назад, приземление выполнялось на обе ноги. Регистрация результата проводилась рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из двух попыток, лучшая из которых фиксировалась в протоколе. Длина прыжка измерялась от черты до точки самого заднего касания ноги прыгуна с полом. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешалось.

### *4. Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу (см).*

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Результат: определяется с точностью до 1 см. Может иметь отрицательное значение, если испытуемый не коснулся линейки дальше расположения ступней.

### *5. 6-ти минутный бег (м).*

С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется количеством метров. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток),



предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние.

2) Оценка результатов уровня здоровья учащихся начальных классов по данным медицинских карт:

- Количество уроков, пропущенных по болезни.
- Уровень и структура общей заболеваемости (неинфекционная, инфекционная, травматическая).
- Количество часто болеющих детей.
- Количество детей с хроническими заболеваниями.

3) Анализ изменений личности учащихся по методике «Репка».

Цель методики: определить изменения, происшедшие в личности учащегося в течение учебного года.

Учащимся предлагалось ответить на 5 вопросов. Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого, о самооценке учащихся, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности [3].

## **2.2 Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух!»**

Программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» разработана на основе государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина, планируемых результатов

начального общего образования и реализует спортивно - оздоровительное направление во внеурочной деятельности во втором классе.

### **Актуальность программы.**

В настоящий период времени довольно актуальной является проблема по сохранению и укреплению здоровья, начиная с раннего возраста. Основная роль в решении данной проблемы отведена школе. Именно школа должна воспитать новое поколение россиян. Если ребенок будет здоровым, то он сможет успешно учиться, эффективно проводить свой досуг, и сможет в полной мере стать творцом своей судьбы.

Разработанная программа – это комплексная программа, направленная на формирование культуры здоровья обучающихся, благодаря которой происходит познавательное и эмоциональное развитие ребенка. В состав данной программы входит как теория – знакомство с полезными и вредными привычками, так и практика – применение различных подвижных игр.

При помощи данной программы создается поведенческая модель, которая направлена на развитие коммуникабельности, на развитие умений осуществлять самостоятельный выбор и принимать решения, а также на формирование умения осуществлять ориентирование в информационном пространстве.

В состав программы входит ознакомление с разными видами подвижных игр. Ведь игра является естественным спутником жизни ребенка, источником его радостных эмоций. Кроме того, игра обладает большой воспитательной силой.

Для патриотического, физического и эстетического воспитания детей применялись народные игры. Благодаря народным играм дети уважительно относятся к культуре родной страны, в них закладывается положительная основа для дальнейшего развития патриотических чувств, таких как: любовь к Родине, ее культуре и наследию.

Также следует отметить, что подвижные игры обладают оздоровительным эффектом. Если подвижная игра организовано правильно,

то она способна благотворно влиять на рост, развитие и укрепление костносвязочного аппарата, а также на развитие мышечной системы и на формирования правильной осанки детей.

**Цели программы:**

а) создать благоприятные условия, направленные на формирование у младших школьников положительного отношения к здоровому образу жизни;

б) приобщить учащихся заниматься подвижными играми и применять их в свободное время. Приобщение к подвижным играм должно быть основано на формировании интересов к определенным видам двигательной активности.

**Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

а) обеспечение двигательной активности младших школьников во внеурочное время;

б) знакомство учащихся с разными видами подвижных игр и особенностями их применения в процессе организации досуга;

в) профилактическая работа по искоренению вредных привычек;

г) воспитание у детей осознанного отношения к закалываниям и занятиям спортом;

д) развитие речи, сообразительности, коммуникативных умений, ловкости, инициативы, внимания, быстроты реакции и эмоциональночувственной сферы учащихся;

е) воспитание культуры игрового общения и ценностного отношения к играм.

**Основные направления реализации программы:**

а) инструктаж по технике безопасности в разных ситуациях;

б) организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- в) организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- г) активное использование спортивной площадки;
- д) проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- е) санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- ж) организация питания учащихся;
- з) проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- и) организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- к) организация и проведение профилактической работы с родителями;
- л) организация встреч родителей с медицинским работником.

**Формы занятий:** беседы; игры; элементы занимательности и состязательности; викторины; конкурсы; праздники; часы здоровья.

Место программы в учебном плане.

Программа «В здоровом теле – здоровый дух!» рассчитана для обучающихся второго класса начальной школы. Программа состоит из 34 занятий продолжительностью 35 минут каждое. Общий срок обучения по данной программе составляет 1 год. Проведение занятий осуществлялось во внеурочное время с периодичностью 1 раз в неделю. На занятиях присутствует весь класс.

Около 70% содержания программы – это активная двигательная деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальные 30% времени составляли тематические беседы, часы здоровья, подготовка и проведение разных соревнований и внеклассных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

Содержание курса(34 ч.):

Первый раздел (1 ч).

Вводные занятия. За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

### Второй раздел (18 ч).

– Спорт любить – здоровым быть!

Показать учащимся как можно разнообразить активные игры в школе.

Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

– Народные игры.

Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчелки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепелочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

– Подвижные игры.

Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

1) Играя, подружись с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу».

2) Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты - поезда», «Большая круговая эстафета».

3) Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха».

4) Кто сильнее? Игры-соревнования: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой».

5) Мой веселый звонкий мяч! (4 ч.) «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол».

6) Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы - веселые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

– Пальчиковые игры.

Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. д. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живешь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

– Зимние забавы.

Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

– Спортивные праздники.

Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила».

### Третий раздел (2 ч).

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

### Четвертый раздел (12 ч).

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

– Полезные и вредные привычки.

Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

– Здоровое питание – отличное настроение.

Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

– Лечебная физкультура.

Приемы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

– Помоги себе сам.

Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

– Праздники.

«Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух!».

– Часы здоровья.

«О пользе завтрака», «День каши». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

Пятый раздел (1 ч).

Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

В таблице 2 представлено календарно - тематическое планирование занятий по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух!».

Таблица 2 - Тематическое планирование занятий по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух!» для 2-го класса

Тема	Основное содержание занятия	Вид деятельности
1	2	3
Вводное занятие	Знакомство с планом работы	Рисуем правильный

	занятий. Ребенок пришел в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы	маршрут
Полезные привычки	Режим дня школьника	Электронная презентация (показ)
Народные игры	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун»	Разучивание игр
Игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на развитие внимания	Разучивание игр
Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Птица без гнезда», «Мы-веселые ребята»	Разучивание игр
Поговорим о правилах этикета	Как правильно есть. Режим питания	Изучаем правила питания
Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц»	Разучивание игр
Мой веселый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «Школа мяча»	Разучивание игр
Помоги себе сам	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам	Беседа
Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих»	Разучивание игр
Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде»	Разучивание игр
Час здоровья	Беседа «О пользе завтрака»	Составим меню
Пальчиковые игры	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Разучивание игр
Зимние забавы	Эстафеты на санках	
Народные игры	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчелки и ласточка»	Разучивание игр
Вредные привычки	Курение – это болезнь	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма
Зимние забавы	Лыжные гонки	
Кто сильнее?	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников»	Разучивание игр
Полезные привычки	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Игра – беседа
Полезные привычки в питании	Овощи на твоём столе	Практикум
Лечебная физкультура	Учимся приемам массажа и самомассажа	Практикум
Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Два мороза»	Разучивание игр
Игры на развитие психических процессов	Игры на развитие восприятия и мышления	Разучивание игр
Играя, подружись с бегом	Игры с бегом «Борьба за флажки»	Разучивание игр
Спортивный праздник	Игровая программа «Богатырская сила»	Участие в конкурсной программе



Мой веселый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «Мяч – соседу»	Разучивание игр
Полезные привычки в питании	Фрукты – лучшие продукты	Практикум
Народные игры	Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепелочка»	Разучивание игр
Час здоровья	«День каши»	Беседа-практикум
Правила безопасного поведения зимой	«Осторожно – тонкий лед!» «Осторожно – гололед!»	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма
Пальчиковые игры	Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили»	Разучивание игр
Вредные привычки	Вред от алкоголя	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма
Помоги себе сам	Как оказать первую помощь при порезе, ушибе	Практикум

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

1) Личностные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы:

а) установка на безопасный, здоровый образ жизни;

б) потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

в) этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа;

г) основные нормы гигиены;

д) ценностное отношение к своему здоровью.

Обучающийся получит возможность для формирования:

а) бесконфликтного поведения;

б) первоначальных представлений о значении спортивнооздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учебы и социализации в обществе.

в) ценностных отношений к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре;

г) установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.

2) Мета предметные результаты:

– Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

а) понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

б) осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

а) проявлять познавательную инициативу;

б) учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомой ситуации;

– Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

а) проводить сравнение и классификацию объектов;

б) понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

в) проявлять индивидуальные творческие способности.

г) приобретать знания об основах здорового образа жизни;

Обучающийся получит возможность научиться:

а) строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

б) осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

– Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

а) работать в группе, обращаться за помощью;

- б) формулировать свои затруднения;
- в) предлагать помощь и сотрудничество;
- г) слушать собеседника;
- д) формулировать собственное мнение и позицию;
- е) осуществлять взаимный контроль.

Обучающийся получит возможность научиться:

- а) договариваться и приходить к общему решению;
- б) аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

в) адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

г) адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач;

- д) понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы.

### 3) Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- а) играть в подвижные игры;
- б) соблюдать правила игры;
- в) играть в народные игры;

г) физическим упражнениям на укрепление здоровья и повышением физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

а) применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- б) применять игры самостоятельно;
- в) соблюдать правила игры;
- г) организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность;
- д) работать в коллективе.

## **Выводы по 2 главе**

Таким образом, экспериментальная работа проводилась на базе КГУ «Общеобразовательная школа № 14 имени Дм. Карбышева отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области.

Целью работы была разработка и апробация программы занятий по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

В качестве методов исследования были выбраны: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы; педагогический эксперимент, а также различные методы оценки результатов продуктивности внеурочной деятельности в начальной школе.

Для создания наиболее благоприятных условий направленных на формирование у младших школьников отношения к здоровому образу жизни и приобщения к занятиям подвижными играми была разработана программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивнооздоровительному направлению, которая включала в себя беседы; игры; элементы занимательности и состязательности; викторины; конкурсы; праздники; часы здоровья.

Программа предусматривала обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

### ГЛАВА 3 ОЦЕНКА ПРОДУКТИВНОСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

#### 3.1 Анализ результатов качества физической подготовленности, уровня здоровья, личностных изменений обучающихся начальных классов

##### 1) Анализ результатов качества физической подготовленности учащихся начальных классов

В ходе педагогического эксперимента испытуемые подвергались контрольным испытаниям, направленным на выявление результатов качества физической подготовленности согласно рекомендациям В.И. Ляха.

В таблице 3 приведены результаты уровня физической подготовленности младших школьников на констатирующем (сентябрь) и контрольном (май) этапах эксперимента.

Таблица 3 - Уровень качества физической подготовленности учащихся (констатирующий и контрольный эксперименты)

	Бег 30 метров, с	Челночн. бег 3*10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу, см	6-ти минутный бег, м
Сентябрь	7,0	10,9	110	2	750
Май	6,3	9,5	145	7	950

Так, в тесте бег на 30 метров результаты до и после значительно улучшились, разница составила 0,7 сек. (рисунок 1).

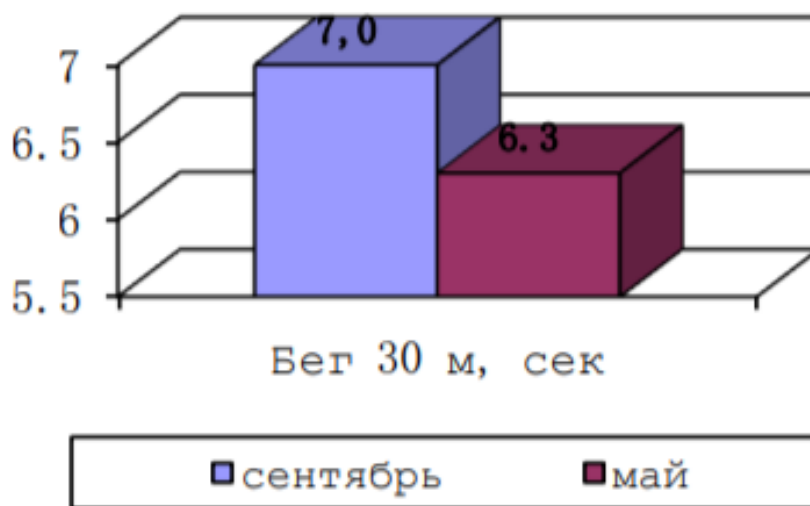


Рисунок 1 - Результаты теста «Бег 30 м» в начале и в конце эксперимента

При проведении теста «Челночный бег 3\*10 м» у учащихся до проведения эксперимента показатель был равен 10,9 сек, а после показатель сократился и составил 9,5 сек. (рисунок 2).

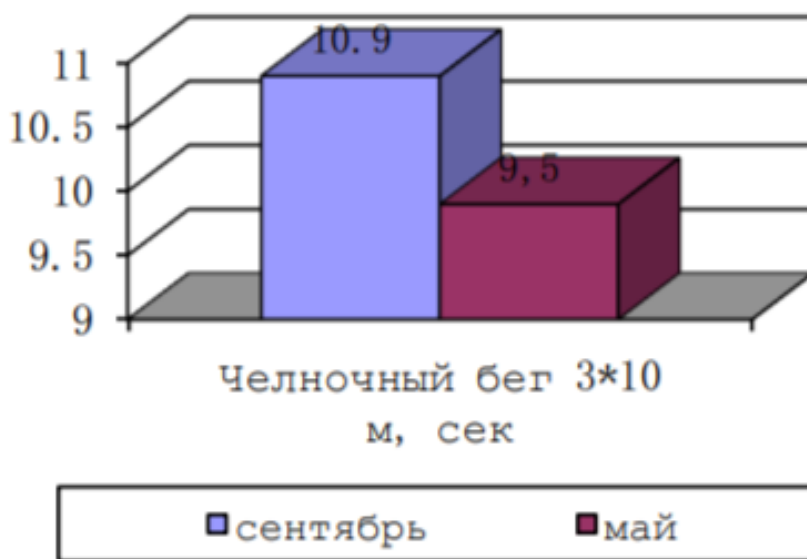


Рисунок 2 - Результаты теста «Челночный бег 3×10 м» в начале и в конце эксперимента

По результатам данных теста «Прыжок в длину с места» разница до и после составила , 110 см и 145 см соответственно (рисунок 3).

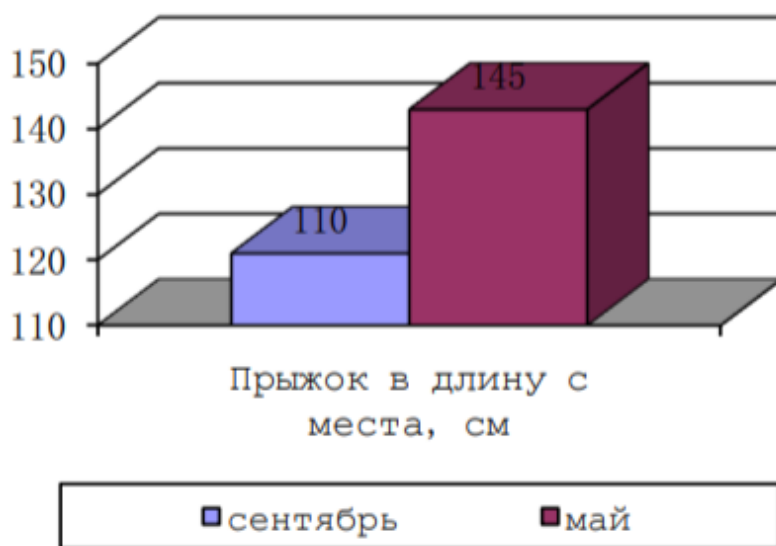


Рисунок 3 - Результаты теста «Прыжок в длину с места» в начале и в конце эксперимента

При проведении теста «Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу» у учащихся до проведения эксперимента показатель составил 2 см, а после показатель увеличился 7 (рисунок 4).

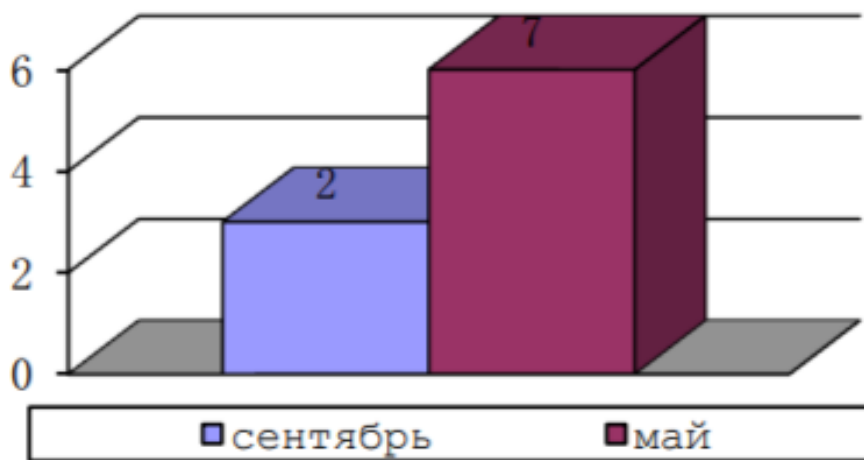


Рисунок 4 - Результаты теста «Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу, см» в начале и в конце эксперимента

По итогам теста «6-ти минутный бег, м» разница до и после опытноэкспериментальной работы составила 200 м (рисунок 5).

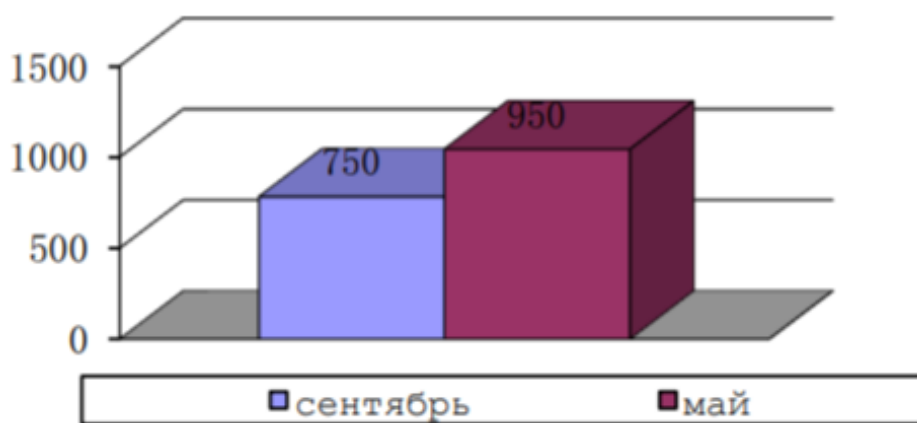


Рисунок 5 - Результаты теста «6-ти минутный бег, м» в начале и в конце эксперимента

Таким образом, проведенный анализ результатов качества физической подготовленности учащихся начальных классов показал, что уровень физической подготовленности был улучшен, что показывает прирост показателей по всем тестам и тем самым улучшение уровня физической подготовленности учащихся до среднего. Отсюда следует, что разработанная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивно-оздоровительному направлению является эффективной.

## **2) Оценка результатов уровня здоровья учащихся начальных классов**

Изменения физического развития и физической подготовленности учащихся также являются важными показателями здоровья на протяжении всей жизни. Физическое развитие детей – это один из наиболее часто используемых обобщающих гигиенических показателей состояния здоровья и индикатор социального благополучия общества.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья улучшается.

Мониторинг состояния здоровья учащихся 2 класса до и после проведения опытно-экспериментальной работы представлен в таблице 4.

Таблица 4 - Мониторинг состояния здоровья учащихся

№	Оценка результатов уровня здоровья учащихся	Сентябрь	Май



1	Количество уроков пропущенных по болезни	60%	40%	
2	Структура общей заболеваемости	неинфекционная	2%	1%
		инфекционная	14%	7%
		травматическая	0%	0%
3	Количество часто болеющих детей	6%	3%	
4	Количество детей с хроническими заболеваниями	3,5%	3,5%	

Таблица 4 составлена по данным медицинских карт учащихся 2 класса. По данным таблицы 4 можно сделать вывод, что по итогам проведения разработанной программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивно - оздоровительному направлению наблюдается положительная динамика состояния здоровья обучающихся и физического развития.

Делая выводы можно сказать, что пути дальнейшего решения поставленных задач по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди учащихся общеобразовательного учреждения лежат в привлечении учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья, содействию нормальному физическому развитию, поэтому перед учащимися в следующем учебном году необходимо будет продолжить работу по развитию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; пропаганде здорового образа жизни, формированию позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданскому и патриотическому воспитанию учащихся.

### **3) Определение изменений, происшедших в личности учащегося в течение учебного года.**

Анализ изменений, происшедших в личности учащихся проводился по методике «Репка». Учащимся предлагалось ответить на вопросы и по результатам анализа ответов был сделан вывод о личностном росте каждого, о самооценке учащихся, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии.

Результаты проведенного анализа изменений личности учащихся 2 класса представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Мониторинг оценки качеств личности учащихся 2 класса в начале и конце опытно-экспериментальной работы по методике «Репка» (в %)

№ п/п	Качество	Сентябрь	Май
1	физическая сила и выносливость	25	57.1
2	умственная работоспособность	21.4	39.2
3	сила воли	25	50
4	выдержка, терпение, упорство	35.7	46.4
5	ум, сообразительность	18	32.1
6	память	18	25
7	объем знаний	18	30
8	внимание и наблюдательность	18	30
9	критичность и доказательность мышления	3.5	7.1
10	умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность)	7.1	21.4
11	умение планировать работу	29	39.2
12	умение организовать свой труд (организованность)	21.4	32.1
13	умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки	25	32.1
14	умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи	21.4	35.7
15	чуткость и отзывчивость к людям	35.7	50
16	умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других	54	54
17	умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива	43	43
18	умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве	35.7	35.7
19	умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.	39.2	39.2

Таким образом, анализ ответов учащихся на вопросы методики позволил мне получить информацию о личностном росте каждого ребенка, о самооценке школьников, об изменениях в их интеллектуальном,

нравственном и физическом развитии. По результатам мониторинга видна положительная динамика. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания позволило определить эффективность разработанной программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивнооздоровительному направлению в начальной школе.

### **3.2 Методические рекомендации учителю физической культуры по организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления**

Важнейшими задачами учителя являются:

- создание условий для обучающихся, способствующих реализации способностей;
- выявление одаренных обучающихся по предмету;
- своевременное направление способностей ребенка в нужное русло.

Для реализации задач необходимо сформировать систему мероприятий, направленных на выявление талантливых детей. В числе мероприятий могут быть: физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в блоке внеурочной деятельности; объединения обучающихся по интересам (секции, кружки, советы, клубы); конференции, фестивали, конкурсы различных уровней; предметная олимпиада по физической культуре. Формами реализации обучающимися своих способностей являются: участие в объединениях по интересам (занятия в секциях по видам спорта, школьных спортивных клубах и др.); совместная работа при подготовке научноисследовательских и творческих проектов для участия в конференциях, фестивалях, конкурсах различных уровней; участие в социально-значимых мероприятиях (Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские игры», «Президентские

спортивные состязания», фестивали Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» и др.); участие предметной олимпиаде по физической культуре; спортивная специализация в организациях дополнительного образования детей (занятия в детско-юношеских центрах, детско-юношеских спортивных школах).

Цель учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка — в данном случае его спортивную активность - или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей данного обучающегося. Система развития одаренности ребенка должна быть тщательно выстроена, строго индивидуализирована, и ее реализация должна приходиться на достаточно благоприятный возрастной период.

В соответствии с государственными образовательными стандартами общего образования предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выполнения тестовых испытаний на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной перед учащимися задачи и может соответствовать оценке «отлично».

Требования к результатам образования делятся на два типа: требования к результатам, не подлежащим формализованному итоговому контролю и аттестации, и требования к результатам, подлежащим проверке и аттестации.

Достижение планируемых результатов выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио достижений), так и в конце обучения, в том числе в форме государственной итоговой аттестации. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием возможности перехода на следующую ступень обучения.

Невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующую ступень обучения.

Полнота итоговой оценки планируемых результатов обеспечивается двумя процедурами:

- 1) формированием накопленной оценки, складывающейся из текущих и тематических учебных достижений;

- 2) демонстрацией интегрального результата изучения курса в ходе выполнения итоговой работы. Это позволяет также оценить динамику образовательных достижений обучающихся.

Необходимо отдельно разрабатывать критерии выставления оценок для качественных показателей (степень овладения двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.), количественных показателей (положительная динамика физической подготовленности) и теоретической подготовленности обучающихся (в виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.).

Необходимо учитывать комплексный подход к оценке результатов образования (оценка личностных, метапредметных и предметных результатов основного общего образования). Необходимо учитывать, что оценка успешности освоения содержания отдельных учебных предметов проводится на основе системно-деятельностного подхода (то есть проверяется способность обучающихся к выполнению учебно-практических и учебнопознавательных задач). Необходимо реализовывать уровневый

подход к определению планируемых результатов, инструментария и представлению данных об итогах обучения, определять тенденции развития системы образования.

Учитель физической культуры должен осуществлять оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

- определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);

- определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольнооценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

- обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

- обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

- оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

- определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных

способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Данные критерии выстраиваются в логике преемственного развития (от 1 до 11 класса), от элемента действия к целостному действию и от него — к мотивированной, относительно самостоятельной деятельности.

Оценивание успеваемости по физической культуре основывается на общих педагогических принципах и положениях, но имеет свою специфику. Она в большей мере должна отвечать индивидуальности ученика. Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитательную роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Иначе говоря, ориентироваться необходимо на темп (динамику) их изменения за определенный период.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели — степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Таким образом, необходимо указать не только количественные, но и качественные результаты освоения конкретной темы урока или раздела учебной программы с обязательным указанием ссылок на источник информации.

### **Выводы по 3 главе**

Таким образом, для подтверждения гипотезы была проведена оценка результатов продуктивности внеурочной деятельности спортивнооздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух!» в начальной школе.

В ходе педагогического эксперимента испытуемые подвергались контрольным испытаниям, направленным на выявление результатов качества физической подготовленности согласно рекомендациям В.И. Ляха.

Проведенный анализ результатов качества физической подготовленности учащихся начальных классов показал, что уровень физической подготовленности до проведения опытно-экспериментальной работы был на низком уровне. Однако по итогам контрольного анализа качества физической подготовленности учащихся начальных классов был



выявлен прирост показателей по всем тестам, и тем самым улучшение уровня физической подготовленности учащихся до среднего.

Для того, чтобы оценить уровень здоровья учащихся до и после проведения опытно - экспериментальной работы были изучены данные медицинских карт учащихся 2 класса. Мониторинг состояния здоровья учащихся 2 класса после проведения опытно-экспериментальной работы выявил положительную динамику состояния здоровья обучающихся и их физического развития.

Для того, чтобы определить какие изменения произошли в личности учащихся в течение учебного года была применена методика «Репка». По данным анализа ответов учащихся на вопросы методики удалось получить информацию о личностном росте каждого учащегося, о самооценке, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. По результатам мониторинга видна положительная динамика. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания позволило определить эффективность разработанной программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» по спортивно-оздоровительному направлению в начальной школе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы показал, что под внеурочной деятельностью понимается активное взаимодействие педагога с детьми, направленное на достижение определенных воспитательных целей.

Формы внеурочной работы условно делятся на:

а) словесные формы (лекции, читательские конференции, диспуты, встречи, устные журналы и т.п.);

б) практические формы (походы, экскурсии, спартакиады, конкурсы, кружки, трудовые дела и т.п.);

в) наглядные формы (школьные музеи, тематические стенды и выставки и т.п.).

Эффективность внеурочной работы будет обеспечиваться при соблюдении следующих условий:

– будет обеспечена тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационно-методические приемы и т. д.);

– доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно- спортивную деятельность широкого контингента учащихся;

– преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательно-воспитательной работы при широком участии ученического актива;

– привлечение родителей к материально-техническому обеспечению условий для занятий, к руководству секциями, командами;

– четкое руководство со стороны администрации и педагогов за деятельностью школьного коллектива физической культуры.

Во второй главе ВКР была описана экспериментальная работа. В эксперименте принимали участие учащиеся 2 класса в количестве 28 человек.

Целью экспериментальной работы была разработка программы занятий по внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления в начальной школе и доказательство ее эффективности.

В качестве методов исследования при проведении опытноэкспериментальной работы были выбраны: теоретический анализ научнометодической и специальной литературы; оценка результатов продуктивности внеурочной деятельности в начальной школе, педагогический эксперимент.

Для создания наиболее благоприятных условий направленных на формирование у младших школьников отношения к здоровому образу жизни и приобщения к занятиям подвижными играми была разработана программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивно - оздоровительному направлению, которая включала в себя беседы; игры; элементы занимательности и состязательности; викторины; конкурсы; праздники; часы здоровья.

Данная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивно-оздоровительному направлению предусматривает обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Для подтверждения гипотезы была проведена оценка результатов продуктивности внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух!» в начальной школе.

В ходе педагогического эксперимента испытуемые подвергались контрольным испытаниям, направленным на выявление результатов качества физической подготовленности согласно рекомендациям В.И. Ляха.

Проведенный анализ результатов качества физической подготовленности учащихся начальных классов показал, что уровень физической подготовленности до проведения опытно - экспериментальной

работы был на низком уровне. Однако по итогам контрольного анализа качества физической подготовленности учащихся начальных классов был выявлен прирост показателей по всем тестам, и тем самым улучшение уровня физической подготовленности учащихся до среднего.

Для того, чтобы оценить уровень здоровья учащихся до и после проведения опытно-экспериментальной работы были изучены данные медицинских карт учащихся 2 класса. Мониторинг состояния здоровья учащихся 2 класса после проведения опытно - экспериментальной работы выявил положительную динамику состояния здоровья обучающихся и их физического развития.

Для того, чтобы определить какие изменения произошли в личности учащихся в течение учебного года была применена методика «Репка». По данным анализа ответов учащихся на вопросы методики удалось получить информацию о личностном росте каждого учащегося, о самооценке, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии.

По результатам мониторинга видна положительная динамика. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания позволило определить эффективность разработанной программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивно - оздоровительному направлению в начальной школе.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены. Гипотеза нашла свое подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский. - М.: Педагогика, 1999. - 191 с.
2. Баранова А.В. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся / А.В. Баранов, А.В. Кисляков. - М.: Просвещение, 2017. – 96 с.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин. - М.: Академия, 2010. – 192 с.
4. Березина В.А. Дополнительное образование детей в современных условиях / В.А. Березина // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2018. - С. 17-19.
5. Березин С.В. Технология формирования социальных навыков: методическое пособие для психологов и социальных педагогов. 2-е издание / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. - Самара: Универс-групп, 2019. – 224 с.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. - СПб.: Питер, 2013. – 398 с.
7. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна. 3-е изд. Воронеж: МОДЭК, 2016. - 349 с.
8. Борисов А.Б. Большой экономический словарь / А.Б. Борисов. - М.: Книжный мир, 2017. – 895 с.
9. Большой энциклопедический словарь [Электронный ресурс] // Академик: [сайт]. [2000]. URL: <http://dic.academic.ru/>(дата обращения: 01.12.2019).
10. Бруднев Н. Некоторые вопросы перестройки внеурочной воспитательной работы / Н. Бруднев // Воспитание школьников. - 2020. - № 4. – С. 11.
11. Буданова Г.П. Дополнительное образование детей: Нормативно-правовая база / Г.П. Буданова, Л.Н. Буйлова. - М.: Вестник образования, 2008. – 50 с.

12. Былеев Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеев. – М.: Педагогика, 1990. – 132 с.
13. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. - М.: Смысл; Эксмо, 2015. – 1136 с.
14. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 т., Т. 4. Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. - М.: Педагогика, 1984. - 432 с.
15. Глязер С.Н. Зимние игры и развлечения / С.Н. Глязер. – М.: Сфера, 2021. – 81 с.
16. Гончарова Л.В. Предметные недели в школе / Сост. Л.В. Гончарова. – Волгоград: Учитель, 2017. – 136 с.
17. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. Серия стандарты второго поколения / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010. – 223 с.
18. Евладова Е. Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС / Е.Б. Евладова // Журнал «Воспитание школьников». - 2012. - № 3. - с. 15-26.
19. Евладова Е. Б. Внеурочная деятельность и дополнительное образование детей в условиях реализации ФГОС / Е.Б. Евладова // Сайт гимназии №83. 2019. URL:<http://www.gymn83.ru/> (дата обращения: 19.02.2019).
20. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Педагогика, 2013. – 238 с.
21. Железняк М.Н. Спортивные игры / М.Н. Железняк. – М.: Педагогика, 2012. – 147 с.
22. Иванайская Т.Л. Внеучебная деятельность как фактор профессионального самоопределения студента: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Оренбург, 2021. - 206 с.
23. Исаева И.Ю. Досуговая педагогика / И.Ю.Исаева. - М.: Флинта: НОУ ВПО «МПСИ», 2018. – 200 с.

24. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 – 10 лет / Е.А. Каралашвили// Творческий центр «Сфера», 2020. – № 5. – С. 17-19.
25. Квале С. Исследовательское интервью /Пер. с англ.; сост. М.Р. Мироновой. - М.: Смысл, 2009. – 301 с.
26. Киселева С.Б. Физическая культура. Настольная книга учителя. Подготовка школьников к олимпиадам: учебное пособие / С.Б. Киселева. – М.: Планета, 2021. – 281 с.
27. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2021. – 98 с.
28. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. 5-е изд./ И.Ю. Кулагина. - М.: УРАО, 1999. – 175 с.
29. Кутьев В.О. Внеурочная деятельность школьников / В.О. Кутьев. - М.: Просвещение, 1983. - 234 с.
30. Литвинов М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинов. – М.: Просвещение, 1999. – 130 с.
31. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2019. – 301 с.
32. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 192 с.
33. Маратовна А. А. Внеурочная деятельность: виды, формы организации, образовательные результаты / А.А. Маратовна //Социальная сеть работников образования «Наша сеть». - 2018. URL: <http://nsportal.ru/> (дата обращения: 14.01.2019).
34. Мусакаев М.Б. Направления и формы внеклассной работы / М.Б. Мусакаев, А.П. Ермолаев // Специалист. – 2021. – № 11. – С. 20-23.
35. Овчаров В.С. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр – Вит, 2018. – 288 с.

36. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса / А.Ю. Патрикеев. – М.: Вако, 2009. – 176с.
37. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2018. - 268 с.
38. Рубин А.А. Внеурочная работа по общественным предметам / А.А. Рубин, З.В. Юрченко // Журнал "Преподавание истории в школе". - 1991. - № 5.
39. Титова Е.В. Если знать как действовать: разговор о методике воспитания / Е.В. Титова. - М.: Просвещение, 1993. - С.106-107.
40. Трофимова А.Л. Взаимосвязь видов деятельности школьников и ее влияние на информатизацию образования / А.Л. Трофимова. - М.: МГПУ, 2003. - с.106-109.
41. Хилько М.Е. Возрастная психология. Конспект лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. - М.: Юрайт, 2010. – 208 с.
42. Худотепова Е. Н. Формы организации внеурочной деятельности подростка, как одна из составляющих учебной успешности / Е.Н. Худотепова. - Пермь: Меркурий, 2019. - С. 32-34.
43. Щуркова Н.Е. Новое в воспитательной работе школы / Сост. Щуркова Н.Е. – М.: Педагогика, 2008. – 305 с.
44. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология / И.В. Шаповаленко. - М.: Гардарики, 2010. – 349 с.
45. Шашурин, А.В. подготовка / А.В. Шашурин. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 403 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Система организации внеурочной деятельности младших школьников

Вид деятельности	Образовательные формы	Уровень результатов Внеурочной деятельности	Преимущественные формы достижения результата
1. Игровая	Ролевая игра Деловая игра Социально-моделирующая игра	1. Приобретение школьником социальных знаний	Ролевая игра
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Деловая игра
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Социально-моделирующая игра
2. Познавательная	Викторины, познавательные игры, познавательные беседы. Дидактический театр, общественный смотр знаний. Детские исследовательские проекты, внешкольные акции познавательной направленности (олимпиады, конференции учащихся, интеллектуальные марафоны)	1. Приобретение школьником социальных знаний	Викторины, познавательные игры, познавательные беседы.
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Дидактический театр, общественный смотр знаний.
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Детские исследовательские проекты, внешкольные акции познавательной направленности (олимпиады, конференции учащихся, интеллектуальные марафоны)
3. Проблемно-ценностное общение	Этическая беседа, дебаты, тематический диспут, проблемно-ценностная дискуссия	1. Приобретение школьником социальных знаний	Этическая беседа
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Дебаты, тематический диспут
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Проблемно-ценностная дискуссия с участием внешних экспертов

4. Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоходы в театры, музеи, концертные залы, выставки. Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы. Школьные благотворительные концерты, выставки	1. Приобретение школьником социальных знаний	Культпоходы в театры, музеи, концертные залы, выставки.
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы.
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Школьные благотворительные концерты, выставки, фестивали
5. Художественное творчество	Кружки художественного творчества. Художественные выставки, фестивали искусств, спектакли в классе, школе. Социальные проекты на основе художественной деятельности	1. Приобретение школьником социальных знаний	Кружки художественного творчества.
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Художественные выставки, фестивали искусств, спектакли в классе, школе.
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Социальные проекты на основе художественной деятельности
6. Социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность)	Социальная проба (инициативное участие ребенка в социальной акции, организованной взрослыми). КТД (коллективно-творческое дело). Социальный проект.	1. Приобретение школьником социальных знаний	Социальная проба (инициативное участие ребенка в социальной акции, организованной взрослыми).
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	КТД (коллективно-творческое дело).
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Социальный проект.
Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы	Уровень результатов внеучебной деятельности	Преимущественные формы достижения результата
7. Трудовая (производственная) деятельность	ЛЕГО-конструирование, кружки технического творчества, кружки домашних ремесел. Трудовой десант, «Город мастеров», сюжетно-ролевые игры «Почта», «Фабрика». Субботник, детская производственная бригада.	1. Приобретение школьником социальных знаний	ЛЕГО-конструирование, кружки технического творчества, кружки домашних ремесел.
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Трудовой десант, «Город мастеров», сюжетно-ролевые игры «Почта», «Фабрика».
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Субботник, детская производственная бригада.

8. Спортивно-оздоровительная деятельность	Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах. Школьные спортивные турниры. Социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты.	1. Приобретение школьником социальных знаний	Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Школьные спортивные турниры.
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты.
9. Туристско-краеведческая деятельность	Образовательная экскурсия Туристический поход Краеведческая экспедиция Туристско-краеведческая экспедиция	1. Приобретение школьником социальных знаний	Образовательная экскурсия
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Туристический поход
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Краеведческая экспедиция Туристско-краеведческая экспедиция

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Уровень физической подготовленности (2 класс)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (с)	6,0	6,6	7,1	6,3	6,9	7,4
2	Бег 60 м (с)	-	-	-	-	-	-
3	Челночный бег 3x10 м (с)	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
4	Прыжки в длину с места (см)	150	130	115	140	125	110
5	Метание малого мяча на дальность 150 г (м)	22	18	14	12	10	6
6	Бег 1000 м (мин)	Без учета времени					
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	11 – 12	9 – 10	7 – 8	8	6	4
9	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу (см)	7	3-5	1	11	5-8	2
10	6-ти мин бег (м)	1150	800-950	750	950	650-850	550

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Учебно-тематический план занятий внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух!»

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	1	0,5	0,5
2	Спорт любить — здоровым быть!	18	1	17
2.1	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	2	-	2
2.2	Подвижные игры	11	-	21
2.2.1	Играя, подружись с бегом	1	-	1
2.2.2	Игры – эстафеты	2	-	2
2.2.3	Игры с прыжками	2	-	2
2.2.4	Кто сильнее? Игры-соревнования	2	-	2
2.2.5	Мой весёлый звонкий мяч!	2	-	2
2.2.6	Сюжетные игры	2	-	2
2.3	Пальчиковые игры.	1	1	-
2.4	Зимние забавы	2	-	2
2.5	Спортивные праздники	2	-	2
3.	Игры на развитие психических процессов	2	1,5	0,5
4.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	12	5	7
4.1	Полезные и вредные привычки	2,5	1,5	1
4.2	Здоровое питание – отличное настроение.	3,5	2,5	-
4.3	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации	1,5	-	1,5
4.4	Помоги себе сам	1,5	-	1,5
4.5	Праздники	1	-	1
4.6	Часы здоровья	2	1	2
5	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого	34	9	34

