

Лекция 1.1.

1. Внеурочная работа (физкультурно-оздоровительная деятельность): цель, значение, отличительные особенности.

2. Нормативно-правовые документы организации физического воспитания в школе.

3. Направления физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.

1. Внеурочная работа представляет собой систему организационных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с учащимися во внеурочное время.

Физкультурно-оздоровительная деятельность проводится во внеурочное время (кроме физкультминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Целью внеурочной работы является приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями; пропаганда здорового образа жизни.

Значение. Внеурочная работа (физкультурно-оздоровительная деятельность) способствует более полному и качественному решению основных задач физического воспитания учащихся, осуществляемого в системе обязательных уроков по предмету «Физическая культура», способствует проведению полезного и здорового досуга, удовлетворению индивидуальных интересов в занятиях выбранным видом упражнений, развивает социальную активность занимающихся.

Задачи. С учетом места в системе физического воспитания школьников и образовательновоспитательных возможностей внеурочная работа призвана содействовать:

- в выполнении стоящих перед школой учебно-воспитательных задач;
- расширению возможностей более качественного усвоения учебного материала и повышению успеваемости по предмету «Физическая культура»;
- укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- закреплению и расширению знаний, умений и навыков, получаемых учащимися на уроках физической культуры;
- формированию умения и привычки самостоятельно использовать средства физического воспитания в повседневной деятельности в целях оздоровления, предупреждения умственного переутомления, собственного физического совершенствования и полезного проведения свободного времени;
- воспитанию и развитию организаторских навыков у школьников;
- организация здорового отдыха учащихся;
- улучшению физической подготовленности;
- выбору вида спорта для занятий после уроков;
- выявлению лучших спортсменов и подготовке их к участию во внешкольных соревнованиях за команду школы;
- подготовка физкультурного актива школы.

Оптимальные особенности. При единой целевой направленности внеурочная работа отличается от учебной, проводимой на уроках физической культуры, следующими особенностями:

во-первых, она организуется на добровольных началах, которые проявляются в том, что содержание и формы занятий определяются самой школой с учетом конкретных условий работы, а учащимся предоставляется право выбора видов занятий;

во-вторых, работа строится на основе широкой общественной активности занимающихся, под контролем и руководством их деятельностью администрацией и родительским коллективом;

в-третьих, педагогическое руководство в процессе внеурочной работы приобретает консультативно-рекомендательный характер, стимулирующий творчество и инициативу учащихся.

2. Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные основы.

Президентом РФ 27 апреля 1993 г. были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий физической культурой и спортом детей и взрослого населения страны.

Физическая культура в общеобразовательных школах, осуществляет физическое воспитание учащихся на основе государственных программ (не менее пяти часов в неделю), также используется внеурочная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа.

Письмо Министерства образования РФ от 27 марта 2002г. № 30-51/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях», в котором говорится о принятии мер по максимальной загруженности спортивных залов образовательных учреждений во внеурочное время (до 22 часов); об обеспечении общеобразовательных учреждений необходимым спортивным инвентарем, в том числе – за счет внебюджетных средств выпускников школ, родителей, работодателей и т.д.

3. Программа по предмету «Физическая культура» (автор А.П. Матвеев, 2013г.) для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования; имеет своей целью формирование у учащихся начальных классов основ здорового образа жизни, развития интереса к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

В программу включен раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»; который планируется по таким направлениям:

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня младших школьников (это утренняя гимнастика, гимнастика до занятий в школе, физкультурные минутки, организованные перемены, занятия в группе продленного дня). Учащиеся начальных классов должны уметь составлять комплекс утренней гимнастики и проводить его с другими детьми в классе; знать, что такое режим дня, закаливание, осанка.

2. Занятия в кружково-секционных объединениях (кружок физической культуры, спортивная секция, секция ОФП).

3. Спортивно-массовые внеурочные мероприятия (соревнования, физкультурные праздники, дни здоровья).

4. Пропаганда физической культуры. Спорта, здорового образа жизни (классные часы, беседы, викторины, стенгазеты, фотовыставки и т.д.).

Содержание внеурочной работы с детьми – это материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений как в обычных условиях, так и усложненных. Значительное место во внеурочной работе занимают подвижные и спортивные игры.

Лекция 1.2.

1. Успешность педагогического руководства внеурочной работой зависит от правильности распределения обязанностей между членами педагогического коллектива, согласованности их действий и компетентности.

Директор обеспечивает единую направленность усилий работников школы, для чего предусматривает в общественном плане вопросы внеклассной работы по физическому воспитанию; выносит по согласованию с учителем физической культуры на обсуждение педагогического совета и родительского комитета наиболее актуальные вопросы внеурочной физкультурно-оздоровительной работы; контролирует деятельность школьного коллектива физической культуры.

Организатор внеурочной работы координирует деятельность учителей по планированию и проведению внеклассных мероприятий; оказывает консультативную помощь совету коллектива физической культуры; обеспечивает участие в работе коллектива физической культуры классных руководителей, членов родительского коллектива.

Таким образом, учитель физической культуры:

- Осуществляет непосредственное организационное и методическое руководство внеурочной работой по физической культуре;
- Организует работу спортивных секций и тренировки сборных команд, привлекая для этого физкультурный актив школы, учителей-предметников, родителей и т.д.;
- Оказывает методическую помощь учителям начальных классов и классным руководителям по вопросам организации физкультурно-оздоровительной работы в классах;
- Планирует общешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (массовые соревнования, физкультурные праздники, дни здоровья) и обеспечивает их проведение совместно с физкультурным активом, педагогическим коллективом и родителями.

Классный руководитель в условиях повседневного общения с учащимися имеет наиболее благоприятные возможности для приобщения каждого к систематическим занятиям физическими упражнениями, участием во внеурочных физкультурных мероприятиях, а также для оказания помощи в осуществлении самоуправления учащихся. Классный руководитель должен предусмотреть в плане воспитательной работы проведение физкультурных мероприятий и участие класса в общешкольных мероприятиях; принимать личное участие в организации и проведении с учащимися своего класса физкультурных мероприятий в режиме дня, походов, прогулок; контролировать физкультурный актив класса, оказывая помощь в планировании и организации работы в классе.

Требования к организации внеурочной работы. Наибольшая эффективность работы достигается при следующих условиях:

Тесная связь с учебной работой как в плане преемственности содержания, так и в организационно-методическом.

Доступность занятий и разнообразие их форм, обеспечивающих их возможность привлечения к ним большего числа учащихся.

Использование помощи родителей, спонсоров, которая может выражаться в материально-техническом обеспечении, организации физкультурных мероприятий, в руководстве секциями, командами и пр.

Четкое руководство администрации и педагогов физкультурно-оздоровительной деятельностью в школе.

2. Планирование – это составление методически обоснованной документации, формирующей систему процесса обучения и воспитания.

Процесс планирования можно представить в виде ряда последовательных операций, составляющих целую систему творческой деятельности учителя. Планирование – это идея будущей работы, которая формируется на основе определенного личного опыта, наблюдений деятельности других педагогов, информации, полученной в процессе самообразования. Успех внеурочной работы достигается лишь при условии четкого и конкретного планирования. Всю внеурочную работу определяет ряд документов:

1. общественный годовой план внеурочной работы по физическому воспитанию школьников (утвержденный директором);

2. план-календарь спортивно-массовых мероприятий;

3. расписание занятий кружков и спортивных секций;

4. план работы кружка физической культуры, спортивной секции.

3. Требования к планированию:

1. Планы должны соответствовать нормативным документам (составляются на основе государственных и рабочих программ, ФГОС).

2. При планировании следует руководствоваться общими и методическими принципами физического воспитания:

1) принцип всестороннего развития личности;

2) принцип связи физического воспитания с другими видами воспитания;

3) принцип оздоровительной направленности физического воспитания;

4) общепедагогические принципы – систематичности, доступности, прочности, индивидуализации и др.

3. Важным требованием считают целенаправленность планирования и перспективность (план на определенный период – четверть, год).

4. Планирование должно быть реальным (выполнимым).

5. Конкретность планирования – определение сроков проведения, задач, средств, ответственных за выполнение.

Виды планов.

Общешкольный годовой план внеурочной работы

– – –

План состоит из нескольких разделов:

1. Организационная работа – утверждение внутришкольного календаря спортивно-массовых мероприятий, обсуждение на педсоветах вопросов организации физкультурных мероприятий в режиме учебного дня, выборы физоргов класса, составление расписаний занятий секций и кружков, и др.

2. Учебно-спортивная работа – проведение семинаров для учителей начальных классов, проведение совещаний актива учащихся и др.

3. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа – участие в соревнованиях района, города, проведение гимнастики до занятий и др.

4. Работа по агитации и пропаганде оформление стендов, стенгазет, проведение бесед, лекций и др.

5. Хозяйственная работа – приобретение нового инвентаря, ремонт зала и др.

– – –

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность способствует повышению двигательной активности детей. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности, которая заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления функциональных возможностей ребенка.

Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Выделяют регламентированную, частично регламентированную и не регламентированную двигательную активность. Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм школьников двигательных действий (например, в быту).

Средняя норма двигательной активности для младших школьников не менее 12-18 тысяч движений в сутки с обязательным включением 1-1,5ч. организованных занятий физической культурой (в кружке, секции, в группе продленного дня).

Двигательный режим – это суммарное количество мероприятий, предусматривающих двигательную активность, в течение дня. Двигательный режим включает: утреннюю гимнастику, дорогу в школу и домой, гимнастику до занятий, физкультурные минутки, организационные перемены, занятия в группе продленного дня, в кружке, в секции, участие в соревнованиях, прогулки и игры.

2. Двигательная активность во время физкультурно-оздоровительной деятельности (внеурочной работы) содействует формированию двигательных умений, развитию двигательных качеств и укреплению здоровья детей.

Большое оздоровительное значение имеют занятия детей в кружке физической культуре, в секции ОФП, в спортивной секции, в «часе здоровья», которые оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний. Установлено, что систематические занятия физическими упражнениями (двигательная активность) благоприятствуют росту и биологическому созреванию организма. Все основные показатели физического развития: длина и масса тела, окружность грудной клетки, динамометрия, - у детей, занимающихся спортом и физическими упражнениями. Физические упражнения могут продлевать функцию зон роста длинных трубчатых костей, таким образом, содействовать увеличению длины тела. В процессе занятий активизируется обмен веществ.

Повышение эффективности транспорта кислорода к работающим мышцам и скорости переход кислорода в ткани приводит к повышению функциональных возможностей аэробной системы и, следовательно, к росту энергического потенциала организма и более эффективному использованию, а это основа хорошей умственной и физической работоспособности и здоровья. Для тренировки сердечной мышцы наиболее благоприятные аэробные нагрузки (длительный бег, плавание, катание на велосипеде, роликовых коньках и др.) при ЧСС 170-180 уд/мин. Важное значение для работы сердца имеет «мышечный насос», способствующий продвижению крови до сердца. Эта функция мышц настолько важна, что получила название периферического сердца. Благодаря более энергичному действию «мышечного насоса» во время выполнения физических упражнений, улучшается отток венозной крови из конечностей (при сокращении периферических мышц), из органов брюшной полости (при сокращении дыхательной мускулатуры), и тем самым облегчается работа сердца.

Мышечные нагрузки приводят к расширению периферических сосудов, чем способствуют профилактике и лечению гипертонической болезни. Профилактическое действие на желудок, печень, кишечник оказывают повышение тонуса мышц брюшной стенки и массаж внутренних органов во время выполнения физических упражнений.

Известно, что ежедневные физические упражнения (двигательная активность) повышают силу, уравновешенность и подвижность корковых процессов, стимулируют функцию подкорковых образований и способствует тем самым профилактике хронических инфекций (туберкулеза, бронхита, пневмонии и др.).

Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма от инфекций. Таким образом, здоровые, закаленные, физически развиты школьники, как правило, лучше воспринимают учебный материал, мало пропускают занятий, активны в общественной жизни.

3.Целью физического воспитания в школе является формирование физической культуры личности учащихся. Физическая культура личности связана с желанием, потребностью сохранять, укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни и стремиться к самосовершенствованию.

Внеурочна работа (физкультурно-оздоровительная деятельность) как форма физического воспитания в школе продолжает процесс формирования физической культуры личности занимающихся во внеурочное время.

Физическая культура личности характеризуется как качественное системное свойство человека, проявляющееся в единстве физического, психического и нравственного здоровья, знаниях и умениях организовать занятия физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, содействующих- оптимизации работоспособности и повышению активного долголетия. В условиях педагогического процесса по овладению физкультурной деятельностью происходит поэтапное развитие физической культуры личности:

- индефикация – усвоение знаний и способов физкультурной деятельности, овладение движениями и жизненно важными двигательными действиями, физическими упражнениями, позволяющими активно включаться в занятия физической культурой;

- индивидуализация – усвоение и воспроизведение знаний, умений и двигательных действий в соответствии с индивидуальными физическими, психическими и нравственными качествами личности;

- актуализация – овладение, воспроизведение и целенаправленное использование средств, методов и форм физкультурной деятельности, формирование индивидуального опыта и создание образцов и ценностей, непосредственно связанных с удовлетворением личных интересов и потребностей.

Контрольная работа 1.

Вариант 1.

1. Цель, задачи, значение внеурочной работы.
2. Требования в планировании и виды планов внеурочной работы.
3. Назовите разделы общешкольного плана внеурочной работы и их содержание.

Вариант 2.

1. Руководство внеурочной работы в школе.
2. Особенности, требования к организации внеурочной работы.
3. Оформите таблицу “Календарь спортивно-массовых мероприятий”.

Тема 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня младших школьников – направление физкультурно-оздоровительной деятельности в школе Ключевые

понятия: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий, организованные перемены, спортивный час.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня младших школьников -это форма физического воспитания в школе. Данную форму физического воспитания составляют: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки, физические упражнения на удлиненной перемене, занятия в группе продленного дня. Они используются как элемент рациональной организации учебного труда учащихся. Значение их особенно возрастает в связи с интенсификацией учебного процесса и увеличением занятости школьников видами деятельности, приводящей к ограничению подвижности. В процессе проведения каждого мероприятия решаются следующие задачи:

активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; укрепление их здоровья и совершенствование культуры движений;

обеспечение гигиены умственного труда и поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; формирование навыков организованности, сознательной дисциплины и самостоятельности.

При определении содержания, способов организации занимающихся и методики проведения мероприятий необходимо учитывать, во-первых, возрастные особенности учащихся и уровень их физической подготовленности; во-вторых, характер влияний учебного труда и рабочей позы школьников на функциональное состояние организма; в-третьих, динамику работоспособности в течение дня; в-четвертых, особенности условий проведения занятий (место, время перемен), характер одежды и обуви занимающихся.

Максимальный педагогический и оздоровительный эффект мероприятий обеспечивается соблюдением следующих условий: а) соответствующим санитарно-гигиеническим состоянием места занятий, особенно при проведении их в помещении; б) привлечением всего педагогического коллектива школы; в) учетом физиологических закономерностей перехода от учебных занятий к выполнению упражнений и последующим возвращением к учебной деятельности; г) последовательным выполнением упражнений в соответствии с задачами и методическими правилами каждой формы занятий; д) образцовым показом упражнений, краткостью и четкостью объяснений, с использованием доступной учащимся терминологии; е) умеренной физической и психической нагрузкой, обеспечивающей тонизирующее воздействие на организм; ж) поддержанием постоянного интереса учащихся путем новизны и эмоциональности упражнений.

2. Гимнастика до занятий - комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемый перед первым уроком. Ежедневно выполняемые физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм, способствует формированию правильной осанки, воспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями. Коллективное выполнение упражнений во время гимнастики до занятий дисциплинирует, организует и сплачивает учащихся. Гимнастика до занятий имеет образовательное (учащиеся овладевают новыми упражнениями, повторяют разученные), оздоровительное (формируется правильная осанка) и воспитательное (воспитывается организованность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность) значение. Задачи гимнастики до занятий:

- 1) организованно начать учебный день;
- 2) сократить период вработывания организма учащихся в предстоящую учебную деятельность;

3) оптимизировать функциональное состояние важнейших систем организма, прежде всего центральной нервной системы и повысить работоспособность учащихся на первых уроках.

Учитель должен сам понимать значимость гимнастики до занятий и провести подготовительные беседы:

* с родителями детей (дети должны приходиться в школу за 10 минут до уроков);

* с детьми (о значении гимнастики до занятий, заинтересовать детей).

Гимнастика до занятий проводится в течение 6-10 минут. Класс должен быть проветрен, форточки открыты. Учащиеся выполняют упражнения, стоя у парт. Гимнастику до занятий проводит учитель, в дальнейшем упражнения могут проводить и сами дети. Комплекс гимнастики до занятий составляется на месяц, но могут меняться исходные положения. Желательно проводить упражнения под музыку.

3. Содержание гимнастики до занятий. Каждый комплекс гимнастики до занятий должен:

а) разносторонне влиять на мышечную систему и умеренно активизировать сердечную деятельность;

б) не утомлять и не перевозбуждать учащихся;

в) положительно влиять на осанку;

г) состоять из упражнений, знакомых детям или легко воспроизводимых с первого показа;

д) вызывать эмоциональный подъем;

е) соответствовать месту проведения.

Упражнения каждого комплекса должны иметь определенную дозировку. Основным материалом гимнастики до занятий являются общеразвивающие упражнения без предметов. Комплекс гимнастики до занятий состоит из 6-8 упражнений.

В каждом комплексе вначале должны быть упражнения легкие по нагрузке, затем следуют более трудные; к концу комплекса нагрузка снижается, так как учащиеся должны приступить к занятиям.

Последовательность упражнений в комплексе:

1. Упражнения организующего характера (ходьба 20 секунд).

2. Упражнение на потягивание.

3. Упражнение для мышц шеи.

4. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса.

5. Упражнения для мышц туловища.

6. Упражнения для мышц ног.

7. Упражнения на координацию движений и внимание.

Лекция 2.2.

1. Физкультурные минутки - это физические упражнения, проводимые в классе во время урока.

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

Дети младших классов, особенно первых и вторых, довольно быстро утомляются, внимание их ослабевает, они начинают отвлекаться от занятий, разговаривать. Объясняется это тем, что относительно однообразная работа требует длительного раздражения определенных участков коры головного мозга, которое затем сменяется внутренним торможением. Как следствие этого и ослабевает внимание учащихся.

Выполнение физических упражнений вызывает возбуждение в других участках коры головного мозга. Это создает возможность кратковременного отдыха тех участков, раздражение которых, происходило во время учебных занятий. После активного отдыха внимание детей улучшается, повышается степень усвояемости учебного материала.

Учебные занятия в классе связаны с длительным сидением за партой в определенном положении, часто довольно напряженном состоянии (во время письма). Это вызывает нежелательные явления в организме детей: застойные явления крови в ногах, в области таза, живота; изменения в положении позвоночника, плеч, грудной клетки. Противостоя этим явлениям, физические упражнения улучшают кровообращение, содействуют выпрямлению позвоночника, активизируют организм учащихся. Таким образом, физкультурные минутки содействуют повышению успеваемости школьников, обеспечивают активный кратковременный отдых и способствуют сохранению здоровья детей.

Задачи физкультурных минуток:

а) уменьшить утомление и снять отрицательные влияния однообразного вынужденного положения тела;

б) активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала.

Дети должны понимать значение физкультминуток и хорошо выполнять включенные в них упражнения. С этой целью учитель должен провести с детьми краткую беседу, разъяснить значение упражнений на уроках, как должны дети участвовать в физкультминутках и какой порядок должен быть при проведении физкультурных минуток. Физкультурные минутки в первых классах на уроке могут проводиться два раза (на 18 и 30 минутах), в остальных классах на 20-25 минутах урока. Для проведения физкультурных минуток требуется 1,5-2 минуты. Упражнения выполняются детьми стоя у парт или сидя за партой.

2. Физкультурные минутки не должны вызывать утомления или возбуждения детей. Учитель проводит физкультурные минутки во время урока, когда это необходимо для улучшения состояния детей и повышения их внимания. Проведение упражнений не должно отражаться на ходе урока.

Поэтому е следует проводить после завершения какого-либо процесса, связанного с учебными занятиями, например, когда дети закончили писать фразу или решили математический пример.

Комплексы физкультурных минуток составляет учитель начальных классов. Комплексы меняются один раз в две недели. Разучивать их можно на уроках физической культуры. При составлении комплексов большое внимание нужно уделять последовательности выполнения упражнений:

- * упражнения на потягивание;
- * упражнения для мышц рук, туловища;
- * упражнения для мышц ног;
- * упражнения для глаз.

Каждая физкультминутка включает комплекс из трех-четырех упражнений, повторяемых 4-6 раз.

Физкультурные минутки можно выполнять со стихами (сюжетные физкультминутки), с песенкой, под счет.

При подборе стихотворений к конкретному уроку следует обратить внимание на следующее:

- * содержание текста должно сочетаться с темой урока;
- * преимущество отводится стихам с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;
- * текст произносит учитель (дети выполняют, так как может сбиться дыхание).

Лекция 2.3

1. Организованные перемены - это форма физического воспитания учащихся, физкультурно-оздоровительное мероприятие в режиме учебного дня, включающее физические упражнения и подвижные игры.

Перемены должны использоваться для разумного отдыха детей и наиболее эффективной подготовки их к очередному уроку. И. П. Павлов писал: "... всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должны отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивных элементов, как корковые клетки, должен в особенности тщательно быть охраняем!" Это указание подчеркивает необходимость чередования умственной работы детей с отдыхом. В условиях школы такое чередование обеспечивается переменами между уроками. В Уставе средней общеобразовательной школы предусмотрена: продолжительность перемен между уроками - 10 минут, большой перемены (после второго урока) - 30 минут; вместо одной большой перемены допускаются после второго и третьего уроков перемены по 20 минут каждая.

Организация двигательной деятельности учащихся на переменах – хорошее средство активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности. Переключение с одного вида деятельности (учебные занятия) на другой (игры) во время удлиненной (подвижной) перемены способствует повышению продуктивности последующей учебной работы.

Задачи организованных (динамических) перемен:

- а) организовать отдых детей в процессе учебного дня с целью повышения работоспособности;
- б) содействовать формированию положительного отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объема знаний и навыков проведения массовых форм активного отдыха;
- в) содействовать развитию творческой инициативы и формированию навыков сознательной дисциплины.

2. Содержание динамической перемены: подвижные игры, простейшие игры-соревнования (прыжки в длину с места на результат), индивидуальное выполнение упражнений игрового характера с мячами, скакалками и пр. по выбору занимающихся. Основу содержания перемен должен составлять пройденный материал учебной программы. Массовый характер и ограниченность времени перемены обуславливают необходимость тщательного планирования и обеспечения доступности их содержания, своевременной подготовки мест занятий и четкого распределения обязанностей между ответственными за проведение. Подвижная перемена проводится на заранее подготовленном месте, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр. Не следует начинать перемену с построения учащихся. Проведением подвижной перемены с младшими школьниками руководит учитель при активной помощи старшеклассников. Таким образом, вопросы методики проведения физических упражнений и игр на переменах таковы:

а) первое условие правильности методической линии - не дублировать методику урока. Не должно быть заорганизованности, принуждения к обязательному выполнению тех или иных упражнений, намеченных заранее. Наоборот, следует поощрять инициативу и желание самостоятельно подбирать средства, принимать решения;

б) второе условие, каждая динамическая перемена должна строиться с соблюдением закономерностей функционирования организма, в противном случае, здоровью учащихся может быть нанесен вред;

в) третье условие, каждая перемена должна строиться по такому плану, который обеспечил бы вхождение в двигательную активность (первая часть), удержание функций организма на уровне малой и средней интенсивности (вторая часть - основная) и постепенный выход из физической нагрузки (третья часть - заключительная).

Лекция 2.4.

1. Спортивный час - форма физического воспитания учащихся начальных классов, физкультурное мероприятие в режиме учебного дня, которое проводится после учебных уроков, в группе продленного дня и включает разнообразные физические упражнения, игры в соответствии с учебной программой.

Задачи спортивного часа:

а) обеспечивать активный отдых младших школьников;

б) способствовать психической разрядке;

в) противодействовать развитию чрезмерного утомления и тем самым повышать умственную работоспособность учащихся.

Спортивный час содействует воспитанию интереса и потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, формированию умения играть в коллективе сверстников, а также проводить простейшие игры с небольшой группой. Организует и проводит спортивный час с группой продленного дня воспитатель под общим методическим руководством учителя физической культуры. Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке, во многом носит игровой характер и тем не менее требует определенной организации. В настоящее время в практике школы спортивный час обычно проводится в форме урока. На занятия учащиеся приходят в спортивной форме. По возможности занятия проводят на открытом воздухе и только в ненастную погоду - в помещении (спортзале, рекреации).

2. Особенности методики занятий в том, что после построения учащихся, сообщаются задачи, проводится разминка. Разминка включает ходьбу, бег, преодоление препятствий, эстафеты, игры, способствующие разогреванию мышц, суставов; подготовку сердечно-сосудистой системы к играм большой подвижности. Длительность разминки (подготовительной части) - 10-12 минут. Далее при длительности всего занятия 60 минут, приблизительно 25 -30 минут отводится на основную часть под руководством воспитателя, 15-20 минут - на самостоятельную деятельность и 5-8 минут - на заключительную часть в виде игр низкой интенсивности.

Содержание основной части составляют усвоенные на уроках упражнения в беге, прыжках, метания, подвижные игры, эстафеты; зимой – катание на санках, игра в снежки и др. Во время самостоятельной работы учащиеся выполняют домашние задания по усвоению и совершенствованию разучиваемых на уроках упражнений. Младшие школьники любят простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит 25 – 30 м., кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега, кто дальше бросит мяч, кто попадет в цель.

В содержание спортивного часа включают:

- * упражнения с большими и малыми мячами ;
- * бег с различной скоростью в чередовании с ходьбой;
- * прыжки на месте (на одной и двух ногах) со скакалкой, в длину с места, с разбега;
- * на одном занятии проводят 2 – 3 игры.

При выборе игр следует учитывать желание учащихся. Для младших школьников интересны спортивные развлечения и аттракционы: набрасывание колец, игра «Удочка» и др..

Контрольная работа 2.

Вариант 1.

1. Значение, задачи гимнастики до занятий.
2. Организация и проведение гимнастических перемен.
3. Приведите примеры физкультурных минуток (под счет и сюжетные).

Вариант 2.

1. Значение, задачи физкультурных минуток.
2. Организация и проведение спортивного часа.
3. Приведите примеры упражнений гимнастики до занятий (5-6 упражнений)

Тема 3. Занятия в клубно-секционных объединениях - направление физкультурно оздоровительной деятельности в школе.

Кружок физической культуры - основная форма проведения групповых занятий с учащимися начальных классов во внеурочное время.

Исходя из условий и количества желающих выбирается один из вариантов организации кружка:

для каждого класса в отдельности; для всех учеников начальной школы; для отстающих в усвоении программного материала; для девочек и мальчиков отдельно. Количество желающих заниматься в кружке 20-30 человек. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 45 минут. Задачи кружка физической культуры :

- а) активизация двигательного режима младших школьников;
- б) расширение круга специальных знаний и двигательных умений учащихся;
- в) формирование интереса к занятиям физическими упражнениями.

Направленность содержания занятий должна обеспечивать разностороннее физическое развитие учащихся, овладения ими "школой движений", формирование правильной осанки, улучшение качества усвоения материала учебной программы. В занятия включаются главным образом упражнения школьной программы, но выполняемых в усложненных условиях и преимущественно в игровой форме.

Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету " Физическая культура" и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом.

Она создается для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Группа ОФП может состоять из 20 человек в соответствии с возрастом и полом, уровнем физической подготовленности. Занятия проводятся два раза в неделю по 45-60 минут. Задачи: а) приобщать возможно большее количество школьников к организованным занятиям физическими упражнениями и содействовать в выборе вида спорта; б) улучшить физическую подготовленность

учащихся и на этой основе содействовать успешному выполнению требований учебной программы.

Спортивные секции - одна из форм групповых занятий во внеурочное время для желающих заниматься одним из видов спорта. Задачи: а) приобщить наиболее подготовленных школьников к систематическим занятиям спорта; б) содействовать совершенствованию учащихся в избранном виде спорта и на этой основе выполнению требований спортивной классификации; в) готовить школьников к участию в районных (городских) соревнованиях за команды школы; г) содействовать приобретению знаний и навыков судейства соревнований.

При создании секций предпочтение следует отдавать видам спорта, занятия которых отличаются простотой организации, не требуют сложного и дорогого инвентаря, оборудования, обеспечивают массовый охват школьников, имеют прикладное значение и возможности для разносторонней подготовки занимающихся, связанных с содержанием учебной программы.

Лекция 3.2.

1. Туристический поход - одна из форма внеурочной работы в школе по физическому воспитанию учащихся. Каждый поход имеет определенную цель. Цель влияет на выбор маршрута, определяет состав участников, содержание похода. Перед походом могут ставиться экскурсионные, агитационные и военно-патриотические, оздоровительные, учебные, спортивные, познавательные и другие цели. Цель похода должна быть сформулирована и доведена до сведения всех его участников.

Это необходимо для объединения усилий всей группы вокруг общей цели для ее достижения. В походе может быть одна или несколько (но не много) целей. В последнем случае обязательно выделить главную. Далее следует провести собрание (инструктаж) участников похода, обсудить все вопросы организации (цель, маршрут, экипировка, питание). На собрании распределяются обязанности. Определенным этапом подготовки похода является выбор и разработка маршрута;

составляют график движения. График следует рассматривать как предварительный план, в который по ходу вносят коррективы. Все материалы похода: схема маршрута, график движения, список участников, заверенный врачом, список снаряжения. список продуктов питания - утверждаются директором школы.

Участие в походе способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и дисциплинированность.

Наибольшую пользу здоровью приносят пешие походы, которые способствуют улучшению деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время похода нормализует деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Документом, дающим право на проведение похода в школе, является приказ директора.

Намечая маршрут, необходимо придерживаться норм: для однодневного похода протяженность пути (в оба конца) не должна превышать - 8 км (8-9 лет), 10 км (10 лет), 12 км (12 лет), 15 км (13-14 лет). Средняя скорость передвижения 3-4 км/ч.

Руководитель похода обязательно должен предварительно пройти по намеченному маршруту.

Проверить, не перегорожен ли путь, удачно ли намечено место для привала.

Распределение обязанностей. Для того, чтобы поход прошел организованно, интересно, с пользой для детей, надо определить круг обязанностей каждого, поставить посильные для него задачи.

Классный руководитель - проверяет во время и на привале наличие всех учащихся. Распределяет дежурство, сбор топлива, уборку территории привала.

Организатор мероприятий - разрабатывает план соревнований, конкурсов, игр.

Медицинский работник - несет аптечку, оказывает неотложную медицинскую помощь. Следит, чтобы в пути и на привале все участники похода соблюдали правила гигиены. Следит, чтобы место привала после ухода группы оставалось чистым.

Обувь, одежда в походе. Собираясь с ребятами в поход, руководитель должен обратить особое внимание на обувь, одежду и другое снаряжение в походе. Обувь для похода должна быть подобранной по размеру, хорошо разношенной. Одежда должна соответствовать погоде и сезону.

Проведение похода. От того, как будет организованно движение группы в пути, во многом зависит успех похода. В походе надо экономить энергию. Один из способов ее сохранения выработка походки. Не надо раскачиваться на ходу. Двигаться следует в равномерном темпе, без рывков, резких ускорений и остановок. Идти надо слегка согнув ноги в коленях, не полностью распрямляя ногу во время отталкивания, не надо стремиться делать большие шаги. На ровной дороге ногу ставят на пятку, потом на всю стопу, на подъеме на всю стопу, на спуске - с пятки. В начале пути (20 минут) следует идти не быстро, чтобы дети постепенно втянулись в темп движения.

Место стоянки должно удовлетворять нескольким требованиям: быть безопасным, обеспечено водой. Не следует располагать лагерь вблизи деревень и дорог. Обязанности должны быть распределены заранее. Обязательно следует проводить подведение итогов похода, выпуск фотостенда.

2. При организации и проведении туристических походов встречаются различные трудности и опасности. Большинство из них связаны с реальными природными препятствиями (холмы, ручейки и др.). Встречаются и такие, которые зависят от изменений погоды и носят сезонный или эпизодический характер. Наиболее многочисленная группа опасностей вызывается неправильным поведением туристов. К ним относятся: отравления продуктами питания, желудочно - кишечные заболевания, ранения колющими и режущими предметами, солнечные, термические и химические ожоги, укусы ос, пчел, клещей, змей и насекомых, мозоли, потертости, ушибы, вывихи, растяжения, переломы, сотрясения мозга, простудные заболевания, тепловые удары, обмороки, острая сердечная недостаточность и др.

Для того, чтобы туристический поход прошел без происшествий, при его подготовке и проведении следует выполнить следующие требования безопасности:

к походам допускаются учащиеся, прошедшие медицинское исследование (получившие врачебный допуск) и специальный инструктаж;

в походе группу учащихся должны сопровождать двое взрослых;

участникам похода запрещается изменять установленный маршрут движения и самовольно оставлять место расположения группы;

участники похода обязаны соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха;

нельзя пить воду из водоема;

о несчастном случае пострадавший или его очевидец должен немедленно сообщить руководителю похода;

для оказания первой доврачебной помощи группа должна иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств

Контрольная работа.

Вариант 1.

1. Задачи и содержание занятий кружка физической культуры.
2. Техника безопасности при проведении похода.
3. Составить план похода выходного дня.

Вариант 2.

1. Задачи и содержание занятий группы ОФП и спортивной секции.
2. Этапы подготовки к туристическому походу.
3. Составить план занятия кружка физической культуры.