

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

**Кондрашин Сергей Игоревич**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема Программно-методическое обеспечение внеурочных занятий  
физической культурой обучающихся 9 классов

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Магистерская программа Физическая культура и здоровьесберегающие  
технологии

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
Доктор педагогических наук, профессор  
Сидоров Леонид Константинович

---

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
Доктор педагогических наук, профессор  
Сидоров Леонид Константинович

---

(дата, подпись)

Научный руководитель  
Кандидат педагогических наук, доцент  
Кондратюк Татьяна Александровна

---

(дата, подпись)

Обучающийся Кондрашин С.И.

---

(дата, подпись)

Красноярск 2022

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ</b>	
1.1. Процесс физического воспитания в образовательных организациях.....	10
1.2. Урочные занятия по физической культуре в образовательных организациях.....	20
1.3. Внеурочные мероприятия по физической культуры в образовательных организациях.....	42
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Методы исследования.....	51
2.2. Организация исследования.....	54
<b>ГЛАВА 3. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССОВ И ВЫЯВЛЕНЕ ЕГО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ</b>	
3.1. Обоснование и экспериментальная разработка программно- методического обеспечения внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов .....	56
3.2. Выявление результативности программно-методического обеспечения внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов.....	68
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>73</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	<b>74</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Огромное значение со стороны правительства отдается развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации как одной из важнейших задач в области физического воспитания населения страны. На территории Российской Федерации функционирует большое количество спортивных школ, оздоровительных клубов, призванных создавать условия для реализации здорового образа жизни всех слоев граждан и в особенности обучающихся образовательных организации.

Здоровье – неотъемлемая часть культуры человека. Великий Гиппократ считал состояние здоровья человека показателем его гармоничного развития. Еще создатель Афинской демократии знаменитый оратор и полководец Перикл определял здоровье как состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко, и не теряя самообладания переносить любые жизненные невзгоды. Здоровье человека определяется совокупностью причин, куда входят:

- качество условий жизни;
- качество образа жизни;
- качество наследственности человека;
- качество внешней (окружающей) среды;
- качество медицины.

Согласно данным ВОЗ вклад первых двух факторов (условие, образ жизни, включая питание) составляет более 50%. По 20% отводится на генетику и природные условия, в которых существует человек. Вклад непосредственно здравоохранения оценивается в 10 %. Впрочем, как и любое процентное распределение, это также не является постоянным и зависит от множества факторов. Важно рассматривать здоровье не как застывшее состояние, а как непрерывный процесс, процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни. При этом переход от здоровья к болезни

характеризуется постепенным снижением способности организма приспосабливаться к изменениям социальной и производственной среды, окружающих условий, что в итоге ведет к снижению общественных, социальных и трудовых функций. Для сохранения здоровья мы должны вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Придерживаясь здорового образа жизни Вы сможете предотвратить возникновение многих заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и онкологических.

Здоровый образ жизни — это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно – бытовой, досуговой.

Базовыми элементами ЗОЖ считают:

- окружающую среду (безопасная и благоприятная для обитания);
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, а также информированность о качестве употребляемых продуктов;
- физически активную жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиену организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления психоактивных веществ, употребления алкоголя.

Среди многочисленных и разнообразных проблем, с которыми сталкивается в своей работе образовательные организации, есть такие,

которые возникают вновь и вновь, требуя новых решений. Одной из них, является проблема повышения результативности процесса физического воспитания подрастающего поколения. Согласно данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, лишь 14 % детей практически здоровы, в то время как более 50 % имеют различные функциональные отклонения, а 35-40 % - хронические заболевания (В. Корчагин; В. Г. Никитушкин, А. П. Квашук). Одной их причин, обуславливающих необходимость радикальной перестройки физического воспитания в системе образования, связана с резким обострением вопроса о здоровье населения. А состояние здоровья детей и подростков, определяющее основные тенденции здоровья населения страны, представляет собой важнейший показатель достижений общества в социально-экономическом, научном и культурном аспектах (В. П. Лукьяненко 2001, 2005). Важнейшими задачами процесса физического воспитания являются формирование положительного отношения обучающихся к занятиям физической культурой вообще и к занятиям во внеучебное время в частности, обогащение знаниями обучающихся в области сохранения и укрепления здоровья.

Значительное количество исследований посвящено условиям повышения уровня физической подготовленности в условиях учебных занятий (Ж.Г. Аникиенко, В.М. Вергунова, С.Д. Зорина, В.А. Клименко и др.). В работах Т.Е. Веселкина, Д.В. Козлова, А.Н. Усатова исследовались проблемы повышения уровня физической подготовленности в рамках самостоятельных занятий. Вопросами развития физических качеств и организации физического воспитания занимались специалисты (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, В.Г. Шилько, и др.).

#### **Степень научной разработанности темы исследования.**

Учебный процесс образовательных организаций предполагает достаточно высокую урочную нагрузку, подготовку к экзаменам, репетиторство, что приводит к снижению двигательной активности обучающихся. На наш взгляд, наилучшим решением компенсации

недостаточной физической активности обучающихся в условиях, малого объема занятий физической культурой, является организация внеучебных занятий физической культурой.

Проведенный анализ позволил выявить следующие **противоречия**:

- между необходимостью повышения и поддержания двигательной активности обучающихся школ в течение учебного года и отсутствием у учителей физической культуры научно обоснованного и практически подтвержденного программно-методического комплекса внеурочных мероприятий по физической культуре.

Выявленное противоречие определили проблему исследования каким образом можно повысить результативность внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания обучающихся 9 классов.

**Предмет исследования:** программно-методическое обеспечение внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов.

**Цель исследования:** обоснование, разработка и экспериментальная проверка программно-методического обеспечения внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов.

**Гипотеза исследования:** Предполагается, что процесс физического воспитания обучающихся 9 классов станет более результативным, если компенсировать недостаточную двигательную активность обучающихся внеурочными мероприятиями по физической культуры. При этом следует разработать и реализовать программно-методическое обеспечение внеурочных мероприятия по физической культуре, включающее физические упражнения направленные на развитие физических качеств, беговое упражнение, лечебную физическую культуру, дыхательные упражнения, закаливание.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературные источники по проблеме исследования.
2. Обосновать и разработать программно-методическое обеспечение внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов.
3. Выявить результативность программно-методического обеспечения внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов.

### **Теоретико-методологическую базу исследования составили:**

- концептуальные положения теории и методики физического воспитания (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.К. Сидоров и др.);
- сведения в области профессионально-прикладной физической подготовки (Л.П. Матвеев, В.В. Пономарев и др.);
- многочисленные исследования теории и методики оздоровительной физической культуры (В.Н. Селуянов, О.Л. Трещева, В.Г. Шилько и др.).

### **Научная новизна исследования:**

1. Обосновано, разработано и реализовано программно-методическое обеспечение внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов.
2. В рамках программно-методического обеспечения внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов обоснована необходимость обучению показателей частоты сердечных сокращений как интенсивности физической нагрузки в рамках внеурочной деятельности по физической культуре.
3. Доказана возможность компенсации недостатков двигательной активности обучающихся 9 классов путем организации внеурочных мероприятий по физической культуре на основе разработанного программно-методического обеспечения, эффективность которого подтверждена экспериментально.

### **Теоретическая значимость исследования заключается:**

- в дополнении теории физической культуры научными знаниями о закономерностях динамики физической подготовленности обучающихся;
- в организации и содержании внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов.

### **Практическая значимость:**

- разработано содержание внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов;
- результаты проведенных исследований могут использоваться в организационно-педагогическом сопровождении внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов.

### **Положения, выносимые на защиту.**

1. Снижение двигательной активности обучающихся 9 классов, компенсируются внеурочными занятиями по физической культуре, являющимися наилучшим дополнением учебным занятиям.
2. Разработанное программно-методическое обеспечение внеурочных мероприятий по физической культуре, включающее физические упражнения направленные на развитие физических качеств, беговое упражнение, лечебную физическую культуру, дыхательные упражнения, закаливание позволяет компенсировать низкую двигательную активность.

**Апробация и внедрение результатов исследования:** итоговые результаты выпускной квалификационной работы обсуждались, получили одобрение и внедрены в учебный процесс МБОУ СШ №158 «Грани».

### **Личный вклад автора в получении результатов исследования:**

- выполнен теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования;
- сформулированы теоретико-методологические основы работы: научная гипотеза, цель, объект, предмет, задачи исследования, положения выносимые на защиту;

- обоснован и разработан программно-методический комплекс внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов;

- организован и проведен педагогический эксперимент, проведен анализ и обобщение полученных результатов.

**Достоверность и обоснованность** результатов исследования обеспечены совокупностью теоретических и практических положений с использованием объективных методов исследования на основе математической статистики, включающих также педагогический эксперимент и его положительные результаты.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, выводов исследования, списка использованной литературы включающего в себя 64 источника, 5 из которых на иностранных языках. В работе представлены таблицы и рисунки. Общий объем диссертации составляет 80 страниц.

# ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

## 1.1. Процесс физического воспитания в образовательных организациях

Система физической культуры выступает как относительно самостоятельная, имеющая свои цели, задачи и принципы функционирования.

Цель является центральным, систематизирующим компонентом функционирования всей системы физического воспитания в обществе. Под ней подразумеваются те конечные результаты, которых желательно достичь в некотором отдаленном будущем.

Цель, которую ставят перед собой люди и общество в целом в сфере физической культуры, представляет собой мысленное предвосхищение того, каким должен стать человек в процессе и результате включения разнообразных видов физкультурной деятельности, связанных с удовлетворением и формированием разнообразных потребностей.

Формирование цели физической культуры, ее подсистем носит неслучайный характер, а обусловлено рядом факторов, которые должны учитываться в физкультурной практике. В основе цели всегда лежит определенные общественные и личностные потребности, продиктованные объективными условиями жизни, интересами государства, социокультурными, этническими нормами и традициями [23].

Общественные цели, имеющие общегосударственные, общенациональный масштаб находят свое отражение в государственной политике в области физической культуры, которая базируется на конкретных концептуальных положениях, определяющих общую направленность и социальную организацию системы физической культуры.

Определение цели воспитания и образования в сфере физической культуры на государственном уровне во многом обусловлено сложившимися политическими и социально-экономическими условиями развития общества.

Стратегической целью системы физической культуры является формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующего деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

Физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуре образа жизни, духовности и психофизическое здоровье [35].

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [27]. Стратегическая цель функционирования физической культуры как социально-педагогической системы конкретизируется в общих задачах, детализирующих ее содержание, которые необходимо решать с контингентом занимающихся, выделяя при этом задачи обучения, задачи физического развития и задачи воспитания личности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности [13].

Целью физической культуры детей школьного возраста является способствование всестороннему, гармоническому развитию личности школьника и подготовка детей к жизни, в первую очередь приобретению профессии и успешному обучению в трудовой деятельности.

В теории и практики физической культуры детей все многообразие задач приведено в стройную систему. Ее основу составляют общие задачи, рассчитанные на решение во всех формах направленного использования средств физической культуры. К общим задачам относятся:

- 1) содействовать нормальному формированию, гармоническому развитию растущего организма; укреплять здоровье, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды; повышать общую работоспособность;
- 2) обучать основам техники движений; формировать и совершенствовать необходимые разнообразные двигательные деятельности знания, умения и навыки, обучать сознательному, творческому применению их в изменяющихся условиях двигательной практике; формировать культуру двигательного действия, воспитывать стремление к обеспечению их целесообразности, экономичности, практической эффективности и эстетической выразительности;

3) совершенствовать двигательные и связанные с двигательной деятельностью интеллектуальные, волевые, эмоциональные качества; приучать детей к рациональной организации физических усилий, к разумному использованию сил в соответствии с задачами и конкретными условиями конкретной деятельности;

4) воспитывать потребность к регулярному занятию физическими упражнениями и использованию других средств физической культуры; обучать элементарным организаторским и методическими знаниями и умениями, обеспечивающими самостоятельное использование средств физической культуры в личной жизни и при руководстве занятиями других лиц; приобщать к доступной спортивной деятельности и обеспечить постепенное повышение спортивных достижений;

5) воспитывать высокие нравственные качества, приучать к организованности, дисциплинированности, ответственности за свои действия и поступки; воспитывать любознательность, трудолюбие, активность и самостоятельность в учении и труде, творческую инициативу; формировать эстетические потребности и взгляды, воспитывать эстетические чувства [59].

Такая конкретизация задач частично представлена в программах общеобразовательных курсов физического воспитания, спортивных школ, секционных занятиях, креативной физической культуры, в Единой спортивной классификации. Но в значительной части она должна быть осуществлена творчески самим педагогом, исходя из предлагаемого программного материала и нормативных требований физической подготовки учащихся. В результате анализа программного материала и осмыслении его назначения в свете общих задач планируется детальная система узловых педагогических задач, исчерпывающих в основном официальное предписанное содержание занятий. В зависимости – от конкретных условий (подготовленности занимающихся, климатических, материально-технических и др.) в эту систему могут быть внесены некоторые изменения – дополнения, замены, перестановки во времени и др.

Ведущей направленностью физического воспитания и использования других форм физической культуры является общеподготовительная. Подрастающее поколение должно получить широкое физическое образование, всестороннее физическое развитие и воспитание, гарантирующее освоение любого общественно-полезного вида деятельности, достижение в ней высоких результатов. На базе общего физического развития, образования и воспитания осуществляется начальная спортивная подготовка, а с определенного возраста – для желающих – специализация в избранном виде спорта. Значительная часть молодежи, посвятившей себя определенной профессии, обеспечивается соответствующая профессионально-прикладная подготовка. Такое единство обеспечивается общими для всех направлений методическими основами физкультурной работы [46].

Задачами физического воспитания являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;

- углубление представлений об основных видах спорта, соревнований, соревнований и инвентаре; соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции [3].

Примерные программы физического воспитания определяют направления педагогической деятельности учителя физической культуры в образовательной организации. Они различаются по структуре и содержанию могут быть направлены на преимущественное развитие физических качеств, основываться на одном виде спорта или на суставных гимнастиках. Все программы должны вписываться в цели Российской системы физического воспитания и решать оздоровительные, образовательные, воспитательные и тренировочные задачи общего образования. При этом каждая из программ должна соответствовать образовательному стандарту общего образования в части обязательного минимума содержания образования по физической культуре и требованиям к уровню подготовки обучающихся.

Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорта» определяет необходимость развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, что должно быть учтено в каждой программе по физической культуре [24]. В Примерных программах по физической культуре показан минимум требований к оснащенности учебного процесса в школе. Программа разрабатывается для

обучающихся основной группы и специальной медицинской группы [13]. Программа, разработанная учителями одной конкретной образовательной организации, является программой для обучающихся именно этой организации. Программа, разработанная одним учителем физической культуры, носит название авторской. Программа рассматривается на предметной комиссии учителей физической культуре и утверждается директором образовательной организации.

В Комплексной программе физического воспитания обучающихся с первого по одиннадцатый класс определено содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые осуществляются в режиме дня. Вторая часть программы содержит материал для уроков физической культуры: основы знаний, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная, кроссовая или конькобежная подготовка, плавание, борьба, легкая атлетика, развитие двигательных качеств. Далее в программе представляется материал для профессионально-прикладной подготовки обучающихся. Также программа определяет внеурочные формы занятий физическими упражнениями и содержание общешкольной физической культуры. Суть программы нацелить учителей физической культуры на комплексное использование разнообразных форм, средств физического воспитания в разностороннем физическом развитии личности обучающегося.

Если более детально рассмотреть программу физического воспитания направленную на развитие физических качеств, то в ее структуре также содержится базовая и вариативная часть для трех возрастных групп обучающихся. Базовая часть состоит из теоретического раздела, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков при помощи традиционных физических упражнений. Программой предусмотрены самостоятельные занятия обучающихся, овладение организаторскими умениями. Рекомендовано уроки в старших ступенях обучения осуществлять с тренировочной направленностью. Разработаны

уровни физической подготовки обучающихся, а также показатели физической подготовленности обучающихся.

Также примерные программы физического воспитания обучающихся может быть основана на конкретном виде спорта, что позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников. Формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре. Воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Своеобразие данной программы заключается в том, что она создана на основе конкретного вида спорта.

Другой тип программы физического воспитания усилен в аспекте оздоровление обучающихся и применяется чаще в сельских, начальных малокомплектных школах. Программа содержит традиционный набор физических упражнений. В программу включены знания по рациональному питанию, личной гигиене, закаливанию, основам самоконтроля. Учителю предоставлено право выбора в зависимости от условий, которыми располагает школа, степени его подготовленности и желаний обучающихся. Реализация рассматриваемой программы возможна на основе модификации системы учебных предметов при составлении различных учебных предметов при составлении различных учебных планов за счет перераспределения учебных часов, интегрирования учебных предметов и интенсификации учебного процесса, обновления содержания учебных предметов, выделения дополнительно оплачиваемых часов, сокращения учебного часа.

Общее у всех программ все таки есть в них учебный материал распределен по отдельным, тесно связанным между собой, разделам: начального, неполного среднего и среднего общего физкультурного образования. В зависимости от этапа образования в каждом разделе определены цели и задачи учебного предмета, а также зачетные требования по теоретико-методической, физической и технической подготовленности. Программы рассчитаны на учебный материал в объеме 102 уроков физической культуры в год. Из уроков этого общего количества в младших

и средних классах 34 урока отводятся на аудиторные занятия по освоению теоритико-методических основ физической культуры и 68 уроков – на практические занятия по овладению двигательными навыками и умениями. В старшем школьном возрасте предусматривается 68 уроков на учебно-методические занятия и 34 урока – на факультативные занятия по избранному виду спортивной специализации. Материал программы излагается в соответствии с тремя уровнями образования. Для каждого из этих уровней определены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также зачетные требования к занятиям, умениям и двигательной подготовленности школьников.

В Комплексной программе физического воспитания для обучающихся, составленной профессором В. И. Ляхом, программный материал состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программа состоит из 4-х взаимосвязанных частей:

1. Уроки физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня.
3. Внеклассная работа.
4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Все примерные рабочие программы направлены на формирование у обучающихся универсальных учебных действий, при этом также в рамках освоения программ у обучающихся должны сформироваться двигательные умения и навыки. Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов. Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они

являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения. Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений [11;29]. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т. е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения. При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия [33;56]

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

- Двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта учащегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- Возраста обучающегося;
- Координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- Профессионального мастерства учителя;
- Уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося.

В процессе обучения формируются двигательные умения и навыки и одновременно происходит развитие физических качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия,

способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний [1;56]. Формирование системы двигательных навыков и повышение уровня развития физических качеств являются одними из ведущих задач физического воспитания. Это в равной мере относится к спортивным играм. Знание закономерностей данного процесса обеспечивает рациональное содержание и построение этапов обучения приемам игры и тактическим действиям, развития качеств, помогает правильно отобрать средства и методы, строить занятия. Совершенное владение навыком приводит к возникновению комплексного ощущения как результат показаний всех анализаторов.

## **1.2. Урочные занятия по физической культуре в образовательных организациях**

Физическая культура в образовательных организациях выступает как учебная дисциплина и как важнейшим компонентом подготовки обучающихся к дальнейшей жизни. Целостный процесс физического воспитания в основной школе практически осуществляется путем последовательного проведения отдельных занятий физическими упражнениями. Являясь относительно законченной частью, очередным и самостоятельным звеном этого процесса, каждое занятие должно быть связано с аналогичными, предшествующими и последующими звеньями и должно вносить определенный вклад в решение задач физического воспитания. Это становится возможным лишь при проведении их в соответствии с системой задач и тщательной организации по содержанию и форме.

Построение занятий не может быть однозначным, одинаково пригодным для всех случаев педагогической практики. В зависимости от возраста, пола, физического состояния, личных интересов, внешних условий изменяются частные задачи и содержание педагогического процесса в связи с чем, построение занятий должно приобретать достаточно разнообразные

формы. К настоящему времени сложилось несколько характерных форм построения занятий, которые принято подразделять на две группы:

- урочные;
- неурочные.

Несмотря на значительные различия, все они имеют существенные общие элементы в задачах и содержании, средствах и методах, во влияниях на занимающихся и др. Этим обуславливается подчиненность их построения общим закономерностям и педагогическим требованиям.

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной и основной формой построения занятий в физическом воспитании признана урочная, оправдавшая себя в длительной практике. В процессе урока взаимодействие педагога и занимающегося основано на непосредственном контакте. Это позволяет преподавателю своевременно контролировать и направлять познавательную двигательную деятельность всех занимающихся.

Учебно-воспитательный процесс на уроке надо рассматривать как систему непрерывных взаимодействий педагога и постоянной по составу группы занимающихся. Урок является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий, как в общем физическом воспитании, так и в спортивной тренировке, прикладной физической подготовке.

Главной особенностью уроков является: руководство педагога в течение точно установленного времени, в специально отведенном месте, коллективной двигательной деятельностью относительно однородной по составу группой занимающихся с учетом их особенностей, индивидуальных возможностей.

Достоинствами и преимуществами урочной формы физического воспитания являются:

- непрерывность и четкость организации и руководства учебно-воспитательным процессом;

- близкий контакт и возможность лучшего изучения педагогом занимающихся, а ими друг друга;
- стимулирующее влияние организованного коллектива на каждого.

Эффективность урока зависит от соблюдения норм, наполняемости группы. Поэтому в физическом воспитании различных контингентов населения установлены определенные нормы количества одновременно занимающихся. Соблюдение этих норм позволяет педагогу руководить учебно-воспитательным процессом группы с учетом особенностей каждого занимающегося. Повышение же норм практически исключает возможность полноценного использования урока как формы организации занятий.

Физическое воспитание обучающихся, сложный и многогранный процесс, в связи с этим организация и содержание физкультурно-массовой работы в этих учреждениях требует тщательного анализа.

Исследователи проанализировав содержание урочных занятия физической культурой в образовательных организациях, приходит к выводу, что учебные занятия, в основу которых положено расширенное использование игровых видов спорта, на 16,9% повышают уровень мотивации и устойчивого интереса к физической культуре. Также авторами разработали методики занятий игровыми видами спорта в условиях учебного процесса образовательных организации, которые позволяют достичь заметных результатов. Внедрение в образовательный процесс игровых видов спорта на основе разработанных авторами методик позволяет достичь существенных положительных результатов у обучающихся в освоении элементов техники спортивных движений, повышает общий уровень физической подготовленности, способствует формированию интереса к занятиям физической культурой [12].

Использование в программе физического воспитания образовательных организации не только игровых, но и других различных видов двигательной активности существенным образом расширяет ее возможности и разнообразит образовательный процесс.

Проведенный педагогический эксперимент исследователей с использованием на занятиях керлинга показал высокую эффективность проектирования оздоровительно-спортивной технологии в физическом воспитании. Это выразилось в повышении физической подготовленности, специальной физической подготовленности и общей оздоровительно-спортивной готовности.

При включении в занятия по физической культуре кроссфита наблюдалось увеличение мышечной массы, существенным образом произошли положительные изменения в беговых и силовых упражнениях.

Также некоторыми исследователями установлено, что использование средств кикбоксинга позволяет повысить уровень физической подготовленности и овладеть приемами самообороны, способствует формированию уверенности в собственных силах, позитивно отражается на изменении показателей самооценки.

Большими возможностями в физическом воспитании обладает атлетическая гимнастика. В нашей стране атлетическая гимнастика в последнее десятилетие стала одним из самых популярных и массовых видов спорта. Ею занимаются взрослые и дети, мужчины и женщины. Это увлекательное занятие для молодежи в полной мере отвечает ее взыскательным современным вкусам и позволяет в то же время наиболее эффективно решать актуальные задачи по оздоровлению подрастающего поколения. Атлетическая гимнастика оказывает не только большое эстетическое воздействие, но и приводит к существенным положительным изменениям в организме. Занятия атлетической гимнастикой позволяют осуществлять строго избирательное воздействие, тем самым изменять уровень развития силовых возможностей отстающих звеньев у человека [28; 55; 14; 3; 25; 27]. Ряд специалистов [53; 66; 68; 39], занимающихся совершенствованием физического воспитания в условиях урочных занятия, уделяет большое внимание атлетической гимнастике. Ими были разработаны и предложены методики, позволяющие использовать средства атлетической

гимнастики для учебных занятий по физической культуре, повышающие уровень не только силовых, но и других показателей физической подготовленности. Так, например, есть диссертационные исследования которые доказывают, что средства и методы специальной и силовой подготовки, разработанные им, позволяют обучающимся на урочных занятиях в оптимально короткие сроки освоить технику прикладных и спортивных способов в плавании, овладеть прикладными навыками, необходимыми для уверенности при преодолении больших дистанций.

Некоторые исследования, раскрывают актуальные проблемы организации физического воспитания для повышения физической подготовки, улучшения здоровья занимающихся, снижения заболеваемости с применением физкультурно-оздоровительных занятий, включающих в себя аквааэробику и оздоровительные виды плавания [22].

Специалистами [13; 15; 25] в области физической культуры представлено достаточное количество средств и методов профилактики и коррекции нарушений осанки у обучающихся, одним из наиболее эффективных является плавание [12].

Флянк разработал методику, в которой сочетаются режимы двигательной деятельности аэробной и анаэробной направленности: «Суть разработанной экспериментальной методики сочетания средств аэробной и анаэробной направленности на учебно-воспитательных занятиях по физической культуре заключается в равномерном чередовании занятий оздоровительным плаванием (в аэробном режиме) и атлетической гимнастикой (в анаэробном режиме) [51].

Использование в урочных занятиях по физической культуре средств и методик не только плавания, но и легкой атлетики повышают уровень здоровья, выносливость, скоростно-силовые качества, улучшают навык рационального дыхания, формируют мотивацию для занятий физическими упражнениями [10; 40; 19; 21].

Особое место в физическом воспитании обучающихся занимает такой популярный вид двигательной деятельности, как занятие аэробикой, ритмической гимнастикой, основным достоинством которых является простота и доступность для каждого занимающегося, позитивное их влияние на здоровье и физические качества.

Исследователями были изучены различные варианты использования аэробики и ритмической гимнастики в условиях урочных занятий. Для проведения уроков ими разработаны методики, позволяющие улучшить учебный процесс по физическому воспитанию.

Для повышения результативности достижений посредством ритмической гимнастики в учебном процессе включены в занятия дополнительные упражнения статического характера, позволяющие добиться значительных успехов в улучшении физических качеств. Занятия, направленные на участие в конкурсах, физкультурно-показательных выступлениях [17], также автором установлено, что из большого количества популярных видов оздоровительной гимнастики в физическом воспитании наиболее востребованными являются: классическая, танцевальная и степ-аэробика с использованием силовых упражнений, калланетики, упражнений из систем пилатес и хатха-йоги.

В условиях учебного процесса по физическому воспитанию предложена программа спортивно-ориентированной направленности на основе приоритетного применения спортивных игр (баскетбол, волейбол и мини-футбол). В программу входят теоретический, контрольно-нормативный и практический разделы, позволяющие повысить уровень физической подготовленности.

Спортивно-ориентированные средства физической подготовки оздоровительного характера на основе сочетания аэробики, шейпинга,

бодибилдинга, плавания, пилатес, каланетик и др., совмещение теоретической и практической (методической, физической, технической) части содержания программного материала обеспечивают достоверное улучшение уровня физических качеств[15; 36].

Представленный анализ использования различных видов спорта, гимнастических систем свидетельствует об их высокой разработанности в условиях урочных занятий по физической культуре.

В ряде случаев на уроках не учитывается интерес обучающихся к определенным видам двигательной деятельности. Такая ситуация может снижать уровень мотивации у них не только к урокам, но и к самой физической культуре. Для предотвращения подобного проявления на уроках может быть использован двигательно-ориентированный подход, основанный на приоритетном интересе, предрасположенности к определенным видам двигательной деятельности. На уроках по физической культуре обучающиеся выбирают виды двигательной деятельности, наиболее полно отражающие их интересы. Такая организация учебной работы по физическому воспитанию, мы считаем, безусловно, создает необходимые условия для мотивированного отношения школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Для улучшения протекания учебного процесса по физическому воспитанию предложена дифференцированная методика физической подготовки обучающихся с учетом конституциональных, индивидуальных особенностей развития организма.

Методика дифференцированной физической подготовки заключалась в следующем:

- физическая подготовка оценивалась с учетом особенностей конституциональных типов занимающихся соответственно типологическим стандартам.

- в основном применялся индивидуально-групповой метод проведения занятий;

- каждому конституциональному типу составлялись и предлагались физические нагрузки, соответствующие данному типу врожденных задатков занимающихся;

Методики, разработанные ими с учетом особенностей занимающихся, позволили обеспечить более высокий уровень здоровья, морфофункционального состояния и физической подготовленности обучающихся.

Анализ представленных работ свидетельствует о достаточно широком разнообразии использования в условиях учебного процесса различных методик и технологий управления физической подготовленностью обучающихся.

Одной из задач физического воспитания школьников является формирование творческого, осознанного, мотивированного отношения к собственному здоровью и к физической культуре. На сегодняшний день специалисты прилагают не малые усилия в данном направлении. Это позволяет школьникам приобрести достаточный уровень знаний о ценностях физической культуры, об использовании средств физической культуры в повседневной жизни, о здоровьесберегающих технологиях, повышает мотивационно-ценностное отношения к ведению здорового образа жизни [38].

Формирование у обучающихся физкультурной компетентности положительно отражается в росте физических качеств [49].

Важная роль в утверждении здорового образа жизни (ЗОЖ) обучающихся отводится формированию у них мотивации. Для продуктивного проведения занятий по физической культуре он должен быть подготовлен к пониманию и ведению ЗОЖ [56].

В целом существует масса способов повышения мотивации к занятиям физической культурой, однако в свете современных тенденций применение элементов спорта, оздоровительных методик является основным средством достижения желаемых образовательных и воспитательных результатов.

Исследования многих авторов показали, что специально организованное применение комплексных физкультурно-оздоровительных средств на занятиях позволяют повысить мотивацию к физкультурно-оздоровительным занятиям, ЗОЖ, улучшить физическую подготовленность, здоровье.

Авторы работ выделяют 3 этапа в реализации мотивационно-потребностного подхода в процессе физического воспитания:

*Подготовительный* включает: а) определение ведущих потребностей обучающихся, которые они хотят реализовать в процессе занятий физическими упражнениями – при помощи анкетирования; б) определение склонности учителей к конкретным видам физкультурно-спортивной деятельности и способам ее реализации в процессе физического воспитания.

*Организационный* включает: а) распределение обучающихся на группы с учетом ведущих мотивов («Здоровье», «Общение», «Спорт», «Самосовершенствование», «Красота»).

*Практический* включает: а) проведение занятий в группах; б) использование различных средств педагогического стимулирования [27].

В качестве критериев эффективности методики формирования ЗОЖ могут рассматриваться: позитивная динамика здоровья, посещаемости занятий ФК, уровень развития физической подготовленности в соответствии с возрастными нормативами, компоненты ЗОЖ, социальной адаптации к учебной деятельности и условиям жизни [32].

Здоровый образ жизни, компетентность в области физической культуры составляют большую ценность в системе образования, создают условия мотивированного отношения к собственному здоровью, двигательной активности [1; 40].

Потенциал учебного процесса по физическому воспитанию обладает достаточно большими возможностями, позволяющими развивать физические качества.

Хорошая подготовка учителя к урокам – залог успешного их проведения.

Подготовку к урокам учитель начинает задолго до начала учебного года. Он внимательно знакомится с программным материалом, продумывает последовательность его изучения. Много внимания учитель уделяет планированию программного материала в соответствии с конкретными условиями школы и климатическими условиями. В процессе подготовки к урокам учитель знакомится с методической литературой, опытом других педагогов и все лучшее использует в своей работе.

Готовясь к очередному уроку, учителю надо учесть итоги предыдущих уроков и в связи с этим решить, какой материал повторить, а какой изучить.

При подготовке к уроку составляется план, и определяются конкретные образовательные задачи урока, которые должны быть сформулированы четко и ясно. В плане урока отражаются также вопросы текущего учета (по каким видам, как будет проведена проверка заданий, кого из детей проверить и т.д.) и определяется возможное задание на дом.

При подготовке значительное внимание уделяется вопросам, связанным с методикой проведения упражнений. Для этого учитель до мельчайших подробностей предусматривает различные методы и приемы, которые следует применять. Заранее надо решить, где во время урока будет находиться учитель при проведении упражнений, как он будет наблюдать за уроком и руководить учащимися. Готовясь к занятиям, учитель выполняет все включенные в урок упражнения (лучше всего перед зеркалом). Это позволяет ему проверить свою подготовку. Известно, что активность детей помогает проведению урока, поэтому учителю надо наметить пути ее повышения.

Если учитель включает в план урока упражнения, требующие использования оборудования и инвентаря, то это должно быть учтено до проведения урока. Следует предусмотреть, как будет использовано оборудование, какой инвентарь потребуются, кто и когда его будет готовить и убирать после занятий. Четкий порядок в использовании инвентаря на уроках имеет большое воспитательное значение. При подготовке к уроку необходимо продумать страховку учащихся. Для этого учителю следует предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от падений, ушибов и столкновений (соответствующее размещение оборудования и инвентаря, использование гимнастических матов, помощь партнеров при выполнении упражнений и др.).

Уроки физической культуры проводятся с большим успехом, если умело используется музыкальное сопровождение. Музыка на уроках повышает эмоции, улучшает настроение занимающихся, способствует лучшему ритмичному выполнению различных упражнений, является одним из элементов эстетического воспитания учащихся. Учитель при подготовке к уроку решает также вопрос о месте занятий - на площадке или в закрытом помещении. Не исключается возможность, что урок, начатый на площадке, в связи с изменением погоды может быть перенесен в помещение. Поэтому целесообразно, чтобы площадка и зал были бы подготовлены к проведению урока. Большое значение имеет очередность урока физической культуры в расписании. Последний урок позволяет полностью использовать время (45 мин.), в то время как уроки, проводимые в середине учебного дня, должны заканчиваться с таким расчетом, чтобы дети спокойно могли переодеться и подготовиться к очередному уроку. Учитель обязан уделять достаточное внимание своему внешнему виду: он должен быть всегда в соответствующем костюме, чистым и опрятным и служить образцом для детей. Детям, также как и учителю, следует тщательно готовиться к предстоящим урокам. На уроке они должны быть всегда в установленной спортивной форме, готовые в любое время выполнить поручение учителя, связанное с подготовкой оборудования, инвентаря, организацией урока и т.д. Чтобы сообщить учащимся необходимые сведения, с ними проводится краткая беседа, а затем и занятия, на котором они практически знакомятся с установленным порядком и своими обязанностями.

Во время беседы с детьми надо определить место для переодевания, рассказать им, как складывать или развешивать повседневную одежду, где и

в каком порядке строиться перед уроком. Установленный порядок должен соблюдаться и по окончании урока.

Планы уроков по форме записи могут быть различными, но в каждом должны отражаться: дата и номер урока, задачи, место проведения, оборудование и инвентарь, содержание, дозировка. Как правило, при планировании содержания урока предусматривается организационно-методические указания или примечания.

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое процессом урока и физическими упражнениями. Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т. е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения. Все физические упражнения оказывают влияние на организм занимающихся – одни более, другие менее сильно. Урок, состоящий из большого количества упражнений, дает и большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на уроках может быть различной, и учитель обязан ее регулировать. Нельзя допускать перегрузки учеников. Это может вызвать утомление и отразиться на их работоспособности. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние физических упражнений на организм будет недостаточным. Учителю на каждом уроке следует добиваться достаточной

физической нагрузки на организм занимающихся, что параллельно с решением образовательных задач обеспечит необходимое улучшение функциональной деятельности организма. Для этого нужно умело пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся. Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся: измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследование состава крови и д. р. Из указанных способов учитель чаще всего может использовать измерение пульса.

Примером простого способа определения влияния физической нагрузки может быть следующий. До начала бега, ходьбы в чередовании с бегом, преодоления полосы препятствий или других упражнений у ученика измеряется пульс. Затем проводятся упражнения, после чего вновь измеряется пульс (два-три раза на протяжении 2-3 мин.). Показатели пульса до упражнения и после него сравниваются. Если пульс, как правило, учащенный, в течение 3 мин. не приходит к показателям, которые были до упражнения, или становится более редким, то это рассматривается как неблагоприятный сигнал, свидетельствующий о большой нагрузке или об отклонениях в деятельности сердечно-сосудистой системы данного ученика. И это и другое должно привлечь серьезное внимание учителя. Учитель ведет постоянное наблюдение за самочувствием учащихся. Существует много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: дрожание рук

и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, побледнение лица, вялость, ухудшение качества выполнения упражнений, жалобы учащихся на чувство усталости и т.п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают учителя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить. Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся. Поэтому, составляя урок и определяя физическую нагрузку, надо учитывать, что новые и трудные упражнения, игры с большой подвижностью, упражнения требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки учащихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными, а знакомые с неизвестными [24]. Трудностью в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различную физическую подготовку. В практической работе надо ориентироваться на детей со средней физической подготовкой. Более сильным ученикам следует давать индивидуальные задания, предлагая им дополнительные упражнения, а ослабленных детей внимательно оберегать от перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

Физическая нагрузка на уроке регулируется:

- а) изменением количества упражнений и игр;
- б) различным количеством повторений упражнений;
- в) увеличением или уменьшением времени, отводимого на выполнение упражнений;
- г) применением различного темпа выполнения;
- д) увеличением или уменьшением амплитуды движений;
- е) осложнением или упрощением выполнения упражнений;
- ж) применением в упражнениях различных предметов.

Каждый урок физической культуры, отличается своей плотностью. Под плотностью понимается относительная целесообразность использования времени, отводимого на урок. Чем рациональнее используется это время, тем выше плотность. Плотность урока имеет существенное значение, поскольку она оказывает влияние на нагрузку, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы и т.д. Каждый учитель заинтересован в возможно большей плотности урока, так как она позволяет ему лучше провести урок. Время на уроках физической культуры используется для восприятия, осмысливания и выполнения упражнений, кратковременного перехода от одного вида занятий к другому и подготовки оборудования и инвентаря. Соотношение во времени между этими компонентами учитель может регулировать [11]. При подготовке к уроку он обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения урока и

решить, где должен быть простой показ упражнения, где подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда. До начала урока следует также подготовить необходимое оборудование и инвентарь. Это позволит затрачивать минимальное время на расстановку снарядов или на раздачу различных предметов. Большое влияние на плотность оказывает такая организация урока, при которой одновременно занимается, возможно, большее количество учащихся. Это легко достигается при проведении строевых упражнений, ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений и др. Труднее это сделать при выполнении прыжков, метаний, лазанья, равновесия.

Чтобы увеличить число учеников, одновременно выполняющих упражнения, следует использовать большее количество снарядов (одних и тех же или разных). В этом случае учащиеся распределяются на группы по количеству используемых снарядов и в каждой группе учитель назначает старшего. Ставя перед собой задачу проведения уплотненного урока, учитель стремится к тому, чтобы учащиеся в течение всего урока были достаточно заняты в соответствии с намеченным планом урока. Урок, проведенный с высокой плотностью, обеспечивает активную и полезную занятость учащихся, всегда повышает нагрузку на организм, способствует воспитанию организованности и дисциплинированности [34].

Вводная часть урока. Хорошая организация учащихся - необходимое условие полноценного проведения урока. Поэтому подготовка школьников к уроку начинается еще на перемене.

По звонку на урок дети должны быть построены. Учитель дает указание, где и как строиться и кто из учащихся руководит построением. Все это он разъясняет на первом уроке, а на последующих добивается выполнения установленного порядка. В начале урока лучше всего строиться по длинной стороне зала, на расстоянии 1-2 м. от стены спиной к окнам, в шеренгу по росту. В таком строю, дети хорошо видят учителя, а учитель - детей. Кроме того, они быстро запоминают свои места. На первых уроках в 1 классе дети строятся под руководством учителя. После того как они научатся самостоятельно размещаться один возле другого, учитель поручает построение самим учащимся (вначале тем, кто лучше усвоил, более активен и пользуется доверием детей, затем дежурным по классу). После построения, которое начинается еще до звонка, а заканчивается одновременно со звонком или вскоре после него, дежурный в присутствии учителя подает команды «Равняйся!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель приветствует детей. Начиная с третьего класса, дежурные отдают рапорт учителю. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок.

Вводная часть урока может начинаться с поворотов, ходьбы, расчета, со свободных действий учащихся, с упражнений типа заданий и игр. Это зависит от плана урока и состояния детей. С учениками, пришедшими на

урок в несколько возбужденном состоянии (например, после контрольной работы или очень эмоционального урока), не следует начинать занятие с перестроений, поворотов и обычной ходьбы. В этом случае лучше применить игры или упражнения типа заданий, которые отвлекают учащихся от переживаний, предшествовавших уроков физической культуры, и включает их в занятие физическими упражнениями. Наоборот если дети пришли на урок спокойными и сосредоточенными, с ними можно сразу изучать новый материал (элементы строя и перестроения). В начале урока надо стремиться создать у занимающихся бодрое настроение и подготовить их к лучшему выполнению упражнений. В начале вводной части учитель знакомит школьников с задачами урока. Из перечисленных выше упражнений учитель включает в урок лишь те, которые необходимы для проведения вводной части в соответствии с задачами и содержанием урока. Упражнения подбираются такие, которые в сумме обеспечивали бы разностороннее влияние на организм. Они должны быть достаточно знакомы детям, чтобы не затрачивать много времени на их разучивание. Обще-развивающие упражнения применяются как средства общей подготовки и как подводящие к тем видам, которые будут изучаться в основной части. Подводящие упражнения обычно проводятся в конце вводной части урока. Игры во вводной части урока применяются, как правило, организующие, с элементами строя, не вызывающие резкого возбуждения.

Частично вводная часть урока может быть использована для изучения нового материала, состоящего из элементов строя и гимнастических перестроений.

Построение и проведение вводной части урока в известной степени зависит от условий, в каких будут проходить занятия. Если уроки проводятся на площадке в прохладную погоду, то перед учителем возникает еще одна, дополнительная задача - хорошо «разогреть» организм. В этом случае увеличивается количество обще-развивающих упражнений, темп выполнения предлагается более быстрый и времени на вводную часть урока затрачивается несколько больше. Основная часть урока. Резкой границы между вводной и основной частью урока нет. Упражнения основной части должны быть последовательным продолжением вводной. Само название, хотя и является условным, определяет значение этой части. В ней решаются основные педагогические задачи урока. В основную часть урока можно включить любой программный материал. Общеразвивающие упражнения применяются здесь как для достижения умеренного физиологического эффекта, так и для подготовки к другим основным видам упражнений. Упражнения с предметами и для осанки могут быть включены для решения частной задачи – овладения этими видами движения. Различные виды ходьбы и бега, прыжков, метаний, упражнения в лазанье, равновесии, висах, акробатические упражнения, переползание вводятся в основную часть урока для решения конкретных педагогических задач, а также с целью

значительного физиологического воздействия. На уроках всегда проводятся подвижные игры. Они обычно включаются в основную часть урока. С учащимися 1-2 классов в течение урока чаще всего проводятся две игры, при этом одна обязательно в основной части, а другая может быть и в основной и других частях [32].

С учащимися третьих классов, как правило, проводится одна игра (в одной из частей урока). В основной части урока проводятся игры, требующие большой подвижности участников (с бегом, прыжками, метаниями, лазаньем и др.).

Для разностороннего воздействия на учащихся и усвоения ими возможно большего количества движений в основную часть урока включается от двух до четырех видов физических упражнений. Для учеников 1 и 2 классов необходимо большее многообразие и более частая смена движений, поэтому в основную часть обычно включают три-четыре вида упражнений. С учениками третьих классов проводится два-три вида упражнений, так как от них требуется уже более точное выполнение движений, и они затрачивают больше времени на разучивание и освоение. Большое значение имеет правильное расположение практического материала внутри основной части. В начале основной части изучается новый материал и упражнения, требующие наибольшего внимания и точности выполнения (например, упражнения в равновесии предшествуют знакомым играм). Упражнения, связанные со значительной нагрузкой на организм, проводятся

после упражнений с меньшей нагрузкой. Тем самым осуществляется принцип постепенного нарастания нагрузки. Например, если в основную часть урока включено метание в цель и игра с бегом, то в начале проводится метание, а потом игра. Совершенствование пройденного материала проводится после изучения нового. Если новый материал не включается в основную часть урока, то совершенствование пройденного начинается с менее знакомых упражнений. Например, при совершенствовании умений в лазанье по гимнастической стенке способом, с которым учащиеся были ознакомлены на предыдущих двух-трех уроках, и в прыжках в высоту способом «согнув ноги», с которыми учащиеся знакомы значительно раньше, в начале проводятся упражнения в лазанье, а потом прыжки. Для совершенствования двигательных навыков и воспитания волевых качеств в основной части урока практикуется усложнение условий выполнения упражнений. Упражнения, которые быстро и сильно повышают эмоциональное состояние детей (прежде всего игры), проводятся в конце основной части урока [14]. Это делается для того, чтобы повышенное эмоциональное состояние учащихся, вызванное играми, не отразилось на выполнении технически трудных и точных движений. На уроках физической культуры регулярно учитывается степень усвоения учащимися пройденного материала. По большинству видов физических упражнений это делается в основной части урока. При этом в начале осуществляется подготовка к выполнению упражнений, а затем проводится учет знаний, умений и

навыков. Заключительная часть урока. Правильно проведенная основная часть урока вызывает у детей некоторое нервное возбуждение, повышение частоты пульса и учащение дыхания. Чтобы создать благоприятные условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, организм школьников необходимо привести в более спокойное состояние. Снижение нагрузки, начавшееся в конце основной части, должно завершиться с окончанием урока. Постепенный переход к относительно спокойному состоянию достигается путем применения простых построений, ходьбы, ритмических и глубоких дыхательных упражнений, спокойных игр.

В конце урока учащиеся выстраиваются, учитель подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, делает замечания отдельным учащимся и повторяет задание на дом. Заканчивается урок организованным уходом учеников из зала (с площадки).

### **1.3. Внеурочные мероприятия по физической культуре в образовательных организациях**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования предусматривает определённые образовательные результаты по учебной дисциплине «Физическая культура». Однако урочная форма не в полной мере способна результативно повлиять на получение данных результатов. В процесс физического воспитания обучающихся следует внедрять дополнительные занятия физической культурой, кроме урочной формы. Интеграция в жизнедеятельность обучающихся различных

форм спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности позволит компенсировать недостаточную их физическую активность [7].

Одной из таких форм занятий может являться секции по выбранному виду спорта. Занятия в секции в полной мере обеспечивают компенсацию дефицита двигательной активности. Увеличение количества занятий физической культурой за счет секционных занятий позволит достичь необходимой степени должного тренировочного и оздоровительного эффекта.

Многие ученые исследовали различные способы проведения внеурочных занятия. Так, например разработана организационно-методическая модель подготовки обучающихся в секции спортивного ориентирования. Модель включает модули: «мотивационный» обеспечивающий формирование мотивации к занятиям спортивным ориентированием, «методический» модуль направленный на формирование теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности [6, с. 19]. Исследователи описали программу проведения внеурочных занятий в условиях малокоплетных образовательных организации, включающую теоретический и практический разделы. Теоретический раздел предполагает освоение обучающимися основополагающих знаний в области физической культуры. Практическая часть предусматривает освоение различных видов двигательной деятельности: ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, бег, нетрадиционные средства физической культурой. Также предпринимались попытка организации дополнительных занятий оздоровительной аэробикой с обучающимися, эти мероприятия повысили у обучающихся аэробные возможности организма, функциональный резерв сердечно-сосудистой и

дыхательной систем. В рамках исследований, в которых апробировались дополнительные занятия с обучающимися по легкой атлетике выявлено увеличение посещаемости таких занятия. Уровень физической подготовленности повысился на 47%. Количество заболеваний ОРЗ снизилось на 25,9%. Разработана модель внеурочного физического воспитания обучающихся на территории РФ. Модель включает организацию соревнований, занятия в секциях, проведение конкурсов, викторин, спортивных праздников. Внедрение этой модели в образовательные организации на основе предложенного автором механизма, состоящего из трех этапов (подготовительного, основного и заключительного), улучшило уровень здоровья, физической подготовленности обучающихся, положительно сказалась на показателях сформированности физической культуры личности.

Одним из способов разнообразить внеурочную деятельность, повысить уровень заинтересованности к занятиям физической культурой возможно при помощи упражнениями из гиревого спорта, например жонглирования гири. Такой нестандартный подход к работе со спортивными снарядами обеспечивает введение элементов новизны в программу внеурочных занятий физической культурой. Также применять во внеурочной деятельности возможно игровые виды спорта, например настольный теннис. В игровой деятельности у обучающихся возможно улучшение пространственно-временных характеристик [39].

Работы, посвященные внеурочным занятиям в образовательных организациях, раскрывают высокий уровень значимости и разработанности в физическом воспитании обучающихся. Внеурочные занятия позволяют восполнить дефицит двигательной активности. Введение различных

дополнительных комплексов физкультурно-массовых мероприятий в систему физического воспитания улучшает процесс физического развития, повышает уровень здоровья, позволяет поддерживать организм в тонусе и сохранять физическую форму.

Внеурочная форма двигательной активности, как самостоятельные занятия обучающихся физической культурой. Позволяет компенсировать малое количество уроков физической культуры. Организация этих занятий допускает возможность в большей степени варьировать средства, время их проведения, индивидуальный подход в решении задач физического воспитания.

Многими исследователями доказано, что использование различных форм занятий, таких как учебно-практические, спартакиады по видам спорта, спортивные вечера, спортивные секции, клубы лыжной подготовки и бега, индивидуальные в домашних условиях компенсируют дефицит физической активности обучающихся. В самостоятельных занятиях обучающимся рекомендуется выполнять гигиеническую гимнастику, как можно чаще находится на свежем воздухе, индивидуальные или групповые занятия физическими упражнениями в вечернее время. В качестве основного критерия управления нагрузкой во всех вариантах самостоятельных занятия рекомендуется ориентироваться на собственное самочувствие [45].

Включение самостоятельные занятия физической культурой оздоровительных гимнастических систем «каланетик», «пилатес» и др. предложено Мухановой Н.В. В ходе педагогического эксперимента выявлена эффективность воздействия разработанной автором технологии на показатели психофизического состояния [31].

Авторы методик применяемых не в нашей стране, предлагают акцентировать внимание во внеурочных занятиях на конкретный вид спорта. Методики предполагают прохождение годичного цикла предварительной специальной подготовки обучающихся для ее освоения, что, по нашему мнению, является довольно длительным сроком, также отнимающим временной ресурс от практических занятий физической культурой, предусмотренных учебной программой на теоретические.

Сделать заключение о степени результативности самостоятельных занятий физической культурой в представленных работах очень сложно, так как, общий результат педагогических экспериментов, как правило, складывается не только из самостоятельной формы занятий, но и внедрения других форм двигательной активности.

Включение в самостоятельные занятия физической культурой обучающихся процедур закаливания, мер профилактики ОРЗ, на наш взгляд, является одним из важных дополнений в улучшении состояния здоровья. Аутогенная тренировка предполагает воздействие человека на самого себя посредством формул внушения, управление своим психологическим состоянием [7; 21; 32]. АТ имеет набор приемов, позволяющих каждому человеку настроиться на предстоящую деятельность, например выступление на сцене, произвольно расслабиться, прийти к состоянию релаксации. Аутогенная тренировка состоит из комплекса упражнений, которые направлены на увеличение возможности саморегуляции отдельных функций организма, является методом самовнушения, который основан на мышечном расслаблении, внушении своему подсознанию определенных установок.

Комплексы из фитнес [43], в частности система упражнений «Пилатес» [41], «Стретчинг» [56], «Хатха-йога» [5] развивают подвижность суставов,

оказывают профилактическое воздействие на заболевания позвоночника, позитивно влияют на работу всех внутренних органов. «Пилатес» как разновидность фитнеса способствует не только развитию подвижности тела, увеличению гибкости и силы суставов, избавлению от болей в спине, но и эффективной работе внутренних органов [37].

Во время занятий этими системами обмен веществ в организме ускоряется. Все процессы начинают происходить быстрее, одновременно укрепляется иммунитет. В конечном итоге физическая нагрузка запускает работу внутренних органов в необходимом режиме и организм быстрее восстанавливается после заболеваний, тяжелых травм. Улучшается состояние кожи, а также волос и ногтей. Укрепленный дозированными физическими нагрузками в ходе занятий организм в лучшей степени противостоит инфекциям и на переохлаждение реагирует не так остро. Люди, занимающиеся фитнесом, пилатесом болеют реже, а в случае простуды выздоравливают быстрее.

В физическом воспитании учащихся выделяют урочные и внеурочные формы построения и организации занятий физическими упражнениями. Формы построения занятий физическими упражнениями — это способы организации учебно-воспитательного процесса, характеризующиеся взаимодействием между участниками этого процесса и условиями занятий. В отечественном физическом воспитании выделяют урочные и внеурочные формы; при этом урочные формы являются основными, а внеурочные — дополнительными [2, 19, 20, 31]. Исходя из этого для неурочных форм занятий характерны следующие признаки.

1. Занятия может проводить не специалист: инструктор, наиболее подготовленный ученик и др. Например, динамические перемены в школе

предполагают участие в их организации и проведении большого количества педагогического персонала, только лишь учителя физической культуры не могут привлечь большое количество учащихся к единовременному выполнению физических упражнений. Занятия же в спортивных секциях напротив, требуют методически грамотной организации, в связи с чем их должен проводить учитель физической культуры.

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

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

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

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

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

7. При проведении неурочных форм занятий не требуется осуществления видов контроля, предусмотренных для урочных форм. Как правило, осуществляется только оперативный контроль правильности выполнения упражнений, соблюдения регламента, охраны труда и др. Для регулярных и длительных занятий, в основном спортивные секции и соревнования, возможно осуществление этапного или текущего контроля (регистрация уровня физической подготовки, успешность соревновательной деятельности, сформированность УУД и др.). Необходимо понимать, что внеурочные формы занятий физическими упражнениями в системе образования не могут заменить урочных форм и должны рассматриваться только как дополнительные. Вместе с тем грамотно организованные внеурочные занятия дополняют положительный эффект от урочных форм, и в совокупности с ними являются действенным средством физического воспитания.

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

- малые формы: вводная гимнастика, микропаузы активного отдыха, физкультурные паузы и минуты, динамические (подвижные) перемены;
- крупные формы: спортивные секции, спортивный час в группах продленного дня, самостоятельные занятия, «дни здоровья», спортивные праздники и др.;
- соревновательные формы: внутришкольные соревнования или спартакиады, официальные соревнования (муниципальные, областные). В педагогической практике традиционно используется понятие внеурочные формы занятий (или внеклассные).

Оно отражает не содержание и направленность физических упражнений, а скорее, их организационную структуру и место в учебном плане образовательного учреждения. Поскольку в общеобразовательной школе, наряду с физической культурой проводятся и другие занятия, объединенные под одним общим названием — внеурочная работа или занятия, то есть вынесенные за сетку расписания уроков. В связи с этим в профессиональной деятельности чаще используется обиходное понятие внеурочные занятия, что не отменяет сущности неурочных форм, направленности и понимания их места в системе физического воспитания образовательного учреждения. В отечественной системе физического воспитания учащихся, уделялось большое внимание внеурочной работе, что было во многом связано с небольшим объемом урочных форм занятий — 3 урока в неделю. В советский период считалось, что внеурочные занятия в совокупности с уроками физической культуры позволят компенсировать дефицит двигательной активности. Однако организационная сложность внеурочных занятий в конечном итоге не позволила решить эту проблему в полной мере.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

С целью решения поставленных задач нами использовались следующие методы педагогического исследования:

- общетеоретические (анализ психолого-педагогической литературы);
- эмпирические (педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование физических качеств);
- методы математико-статистической обработки материалов опытно-экспериментальной работы.

*Общетеоретические методы педагогического исследования.*

Анализ и обобщение научно-методической, психолого-педагогической и другой литературы по проблеме исследования позволил выявить проблему в системе физического воспитания обучающихся, это позволило разработать рабочую гипотезу, определить цели, задачи исследования.

*Эмпирические методы педагогического исследования.*

Педагогический эксперимент является основным методом, позволяющим выявить эффективность разработанного нами научно-методического комплекса, предназначенного для внеурочных занятий обучающихся физической культурой. Педагогическое наблюдение – это непосредственное, целенаправленное восприятие педагогического процесса в естественных условиях, а также фиксация результатов этого наблюдения. Педагогические наблюдения позволяют оценить особенности педагогического процесса. В нашем исследовании наблюдения осуществлялись во время уроков, что позволяло отслеживать особенности построения уроков физической культуры. При анализе протоколов самостоятельных занятий наблюдения позволяли определить выполняемый объем рекомендованных заданий, оценить физическую нагрузку. Анкетирование – это получение письменной информации от испытуемого с помощью специально составленных вопросов. Для реализации поставленных

задач нами были внедрены анкеты опроса обучающихся образовательных организации. Анкета содержала следующие информационные блоки:

- отношение обучающихся к физической культуре;
- оценка своего здоровья.

### **Анкета физической активности обучающегося**

1. Считаете ли Вы полезной физическую культуру?

Подчеркнуть:

- а) для собственного здоровья: да, не знаю, нет;
- б) для успешной жизнедеятельности: да, не знаю, нет.

2. Занимаетесь ли Вы помимо учебных занятий в школе физической культурой и спортом?

Подчеркнуть: занимаюсь активно, иногда занимаюсь, не занимаюсь.

3. Хотелось бы активней заниматься физической культурой и спортом, но не занимаюсь по причине (подчеркнуть):

- а) не прохожу по здоровью для занятий в спортивной секции;
- б) не могу позволить себе посещение оздоровительной секции, тренажерного зала, бассейна по материальным причинам;
- в) не занимаюсь по причине отсутствия свободного времени.

4. Занимаетесь ли Вы самостоятельно физической культурой?

Подчеркнуть: занимаюсь, редко занимаюсь, не занимаюсь.

5. Считаете ли Вы закаливание необходимым для себя средством профилактики ОРЗ и укрепления здоровья? Подчеркнуть: да, нет.

6. В конце учебного дня возникает ли у Вас усталость, болевые ощущения в области позвоночника?

Подчеркнуть:

- а) возникают в шейном, грудном, поясничном отделе позвоночника;
- б) нет усталости, болевых ощущений в области позвоночника.

7. Какие заболевания вызывают у Вас наибольшее опасение?

Подчеркнуть:

- а) простудные заболевания (ОРЗ);

б) другие заболевания (указывать не надо);

в) никакие заболевания не беспокоят.

Обобщение педагогического опыта состоит из анализа процесса, состояния и результатов опытно-экспериментальной работы, сбора, описания, обобщения полученных данных и определения путей дальнейших действий.

Тест является особым видом экспериментального исследования, проводимого для определения и оценки уровня физической подготовленности и других качеств занимающихся. Тестирование проводится для оценки двигательных возможностей, физической подготовленности, ее отдельных компонентов и степени их изменения под влиянием занятий физической культурой с целью получения объективной информации об эффективности исследуемых средств и методов, применяемых на занятиях физической культурой.

Функциональное состояние организма обучающихся оценивалось по следующим тестам:

- проба Штанге. Измерялось максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха. Методика проведения: испытуемый выполнял вдох-выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального, после чего плотно закрывал рот и зажимал пальцами нос. Регистрация времени задержки дыхания регистрировалась по секундомеру;

- проба Генчи. Регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Методика проведения: испытуемый выполнял глубокий вдох, затем максимальный выдох, задерживал дыхание, зажимал пальцами нос и плотно закрывал рот. Время задержки дыхания фиксировалось по секундомеру.

Для определения развития физических качеств использовались следующие тесты по оценке:

- силы плечевого пояса и рук (количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа);

- гибкости (наклон туловища вниз). Из положения стоя на гимнастической скамье, ноги в коленных суставах прямые, выполняется наклон вниз до предела, перед стопами находится линейка с подвижным фиксатором. Выполняя наклон, испытуемый пальцами продвигает вниз подвижно закрепленный на линейке фиксатор. Результат засчитывается при сохранении положения наклона в течение 3 секунд;

- скоростно-силовой подготовленности (прыжок в длину с места);

Методы математической статистики применялись следующим образом. Результаты эмпирических исследований обрабатывались с помощью методов вариационной статистики. Рассчитывались следующие показатели: среднее арифметическое значение, среднее квадратичное отклонение, ошибка среднего значения. Также выполнялось сравнение двух выборочных средних арифметических связанных и несвязанных выборок [29]. Достоверность различий между группами, внутри групповых изменений по разным исследуемым показателям определялась с использованием *t* критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок при уровне значимости 5% и 1%.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проходило в три этапа на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Средняя школа №158 "ГРАНИ". Количество принявших участие в исследованиях составляло 21 человек.

**Первый этап (2020 год)** – поисково-аналитический. На этом этапе осуществлялось изучение и анализ научно-методической литературы по проблемам организации физического воспитания обучающихся, разрабатывались основные положения исследования, формировались проблема, гипотеза, цель, задачи исследования.

**Второй этап (2021 год)** – опытно-экспериментальный. На данном этапе планировалась и проводилась научно-исследовательская работа в соответствии с поставленными задачами по изучению динамики в учебном

году следующих показателей: физических качеств, функции внешнего дыхания, самочувствия, активности, настроения. Публиковались результаты педагогических наблюдений, предварительных экспериментов.

**Третий этап (2022 год)** – заключительный. На этом этапе формировались основные выводы исследования, разрабатывались практические рекомендации по организации и проведению внеурочных занятий физической культурой. Осуществлялось оформление выпускной квалификационной работы, подготовка и публикация статей.

### **ГЛАВА 3. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССОВ И ВЫЯВЛЕНЕ ЕГО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

#### **3.1. Обоснование и экспериментальная разработка программно-методического обеспечения внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов**

С целью формирования комплекса средств внеурочных занятий физической культурой нами было проведено анкетирование описанное в параграфе 2.1., с целью изучения отношения обучающихся к физическому воспитанию. В опросе приняло участие 50 обучающихся 9 классов.

Из всех опрошенных активно заниматься физической культурой пожелали 33%; готовы заниматься иногда, но не видят в этом большой необходимости 55%; не желали заниматься физическими упражнениями 12%. Постоянно посещают спортивные, физкультурно-оздоровительные секции 9%; 25% занимаются различными видами двигательной активности неорганизованно, нестабильно и нецеленаправленно 1-2 раза в неделю (в среднем 30 минут). Обращают на себя внимание ответы респондентов на вопрос о причинах, не позволяющих посещать спортивные секции, заниматься физической культурой. У 73% основной причиной, по их мнению, является недостаточный уровень физической и технической подготовленности, чтобы соответствовать уровню подготовленности для занятий в спортивной секции как внутри, так и вне образовательной организации, 69% обучающихся не имеют возможности дополнительно заниматься физической культурой, например в тренажерных залах и бассейнах по материальным причинам. В результате анкетирования было выявлено, что у 53% обучающихся острые респираторные заболевания часто приобретают вялотекущий характер (до 4-6 дней) и не всегда сопровождаются повышением температуры и пропусками уроков.

Болезненное состояние снижает умственную работоспособность, вызывает нежелание ходить на уроки по физической культуре. По мнению 65% обучающихся, процедуры закаливания укрепляют здоровье, повышают устойчивость организма к заболеваниям, 11% обучающихся редко болеют острыми респираторными заболеваниями, 4% затруднились с ответом.

На основе результатов анкетирования в содержание внеурочных занятия физической культурой мы включили физические упражнения на улучшение гибкости, силы, оздоровительные методики по профилактике заболеваний, упражнения на дыхание, закаливание, средства аутотренинга.

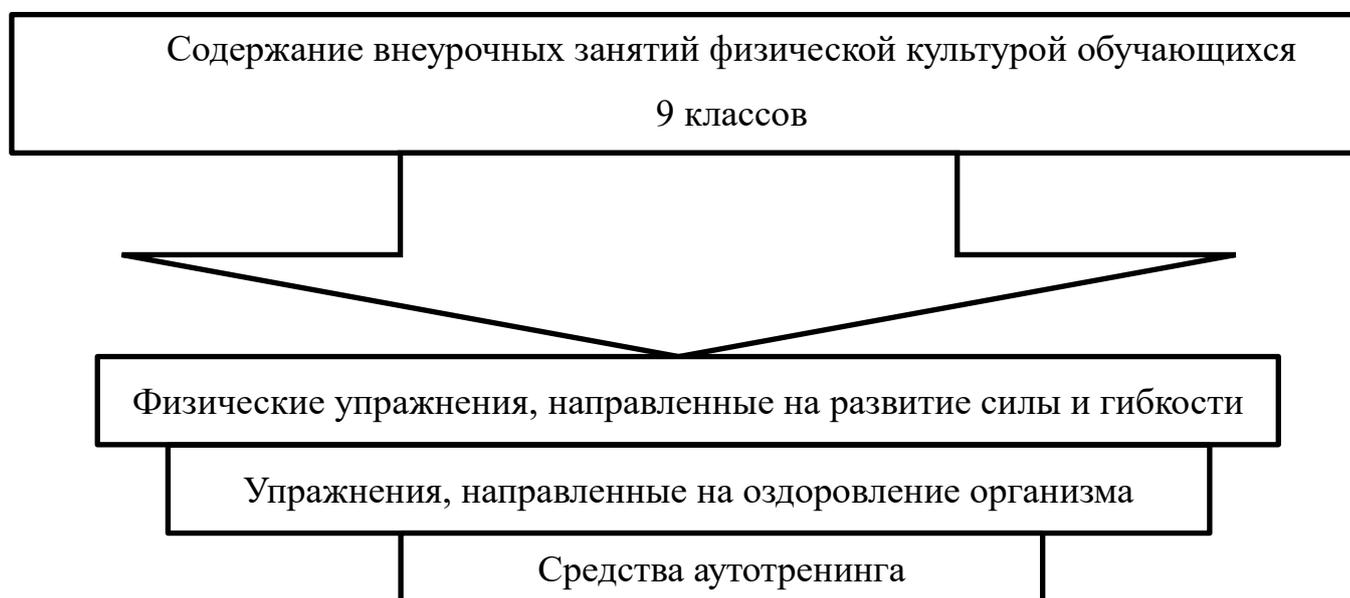


Рисунок 1

**Содержание внеурочных занятий физической культурой обучающихся 9 классов**

Напомним, что под внеурочной деятельностью в рамках реализации Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной и направленных на достижение личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы. Целью внеурочной деятельности является создание условий для проявления и развития обучающимся своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций [5, 27, 32, 33]. ФГОС общего образования устанавливает требования к структуре основной образовательной программы основного общего образования, в том числе и к внеурочной деятельности. На ступени начального общего образования, внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т. д. При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта. В период каникул для продолжения внеурочной деятельности могут использоваться возможности организаций отдыха детей и их оздоровления, тематических лагерных смен, летних школ, создаваемых на базе общеобразовательных учреждений и образовательных учреждений дополнительного образования детей. Для развития потенциала обучающихся, прежде всего одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья, могут разрабатываться с участием самих обучающихся и их родителей (законных представителей) индивидуальные учебные планы. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора образовательного учреждения.

На ступени основного общего образования внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственного, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) и таких формах, как кружки, художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения и т. д. Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования определяет образовательное учреждение. На ступени основного полного образования внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, спортивно-оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения, и в других формах, отличных от урочной, на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательного процесса. Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы определяет образовательное учреждение. Основные направления внеурочной деятельности в общеобразовательном учреждении В рамках реализации ФГОС учебному заведению рекомендуется организовывать внеурочную деятельность по следующим направлениям: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, общекультурное, общеинтеллектуальное и социальное, что соответствует ведущим принципам ФГОС общего образования — принципам преемственности и развития. При

этом должны быть использованы разнообразные формы работы и организации деятельности занимающихся. В соответствии с ФГОС внеурочная деятельность включается в основную образовательную программу. Время, отводимое на внеурочную деятельность, определяется образовательным учреждением самостоятельно, исходя из необходимости достижения планируемых результатов основной образовательной программы, на основании запросов обучающихся и родителей (законных представителей), а также имеющихся кадровых, материально-технических и других условий. Существует несколько организационных моделей внеурочной деятельности, где одной из основных является модель дополнительного образования. Внеурочная деятельность имеет тесную связь с дополнительным образованием детей в части создания условий для развития их творческих интересов, включения их в художественную, техническую, эколого-биологическую, спортивную и другую деятельность. Формами реализации дополнительного образования через внеурочную деятельность являются факультативы, школьные научные общества, объединения профессиональной направленности, учебные курсы по выбору и др. Вместе с тем внеурочная деятельность в рамках ФГОС направлена прежде всего на реализацию основной образовательной программы, разработанной учебным заведением, а дополнительное образование предполагает реализацию дополнительных образовательных программ. В связи с этим основными критериями для отнесения той или иной деятельности к внеурочной, выступают ее содержание, методы и формы работы. Принципы организации внеурочной деятельности:

- соответствие возрастным особенностям занимающихся;
- интеграция учебной и внеурочной деятельности;
- опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности;
- опора на ценности воспитательной системы образовательного учреждения;

- опора на программу духовно-нравственного воспитания обучающихся;
- опора на программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

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

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

Существуют следующие основные способы организации внеурочной деятельности:

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

Внеурочная деятельность по физической культуре реализуется в основном как организация коллективных творческих дел, где спортивно-оздоровительная работа является одним из направлений внеурочной деятельности общеобразовательной школы. В отечественной системе образования сложилась следующая модель внеурочной работы по физическому воспитанию. Первое направление — преимущественно оздоровительная работа. Оно реализуется через систему мероприятий двигательной деятельности, направленную на укрепление здоровья, снижение утомления и повышение работоспособности в течение учебного дня. Второе направление — преимущественно спортивно-массовая и оздоровительная работа. Оно реализуется через двигательную деятельность, направленную на повышение общего двигательного режима школьника, привлечение к спортивно-массовой и соревновательной деятельности, формирование интересов и устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями. Третье направление — преимущественно оздоровительная и воспитательная работа. Реализация этого направления осуществляется через специфическую соревновательную деятельность, обеспечивающую воспитание морально-нравственных и личностных качеств, в том числе через конкурентную борьбу. Такое деление является условным, поскольку в каждом из направлений просматривается весь спектр физического воспитания, а также его связь с другими видами воспитания. Однако выделение существенных признаков является необходимым для дальнейшего понимания и организации внеурочной деятельности по физической культуре.

Внеурочные занятия физической культурой обучающимся экспериментальной группы рекомендовалось выполнять ежедневно утром и после учебы. На протяжении всего педагогического эксперимента обучающиеся экспериментальной группы заполняли журнал самостоятельного выполнения задания. Ведение журнала способствовало

ответственному, мотивированному отношению обучающихся к выполнению заданий, позволяло учителю контролировать внеурочное выполнение заданий.

В утреннее время занятия проводились в форме утренней гимнастики продолжительностью 10-15 минут. Утренняя гимнастика состояла, из упражнений на гибкость позвоночника, профилактику возможных его заболеваний, подготовку организма к предстоящей учебной деятельности. Использовались упражнения из йоги, стретчинга. Количество упражнений в занятии варьировалось от 5 до 10.

После учебы рекомендовалось самостоятельно заниматься в течение 30 минут. Примерные комплексы упражнений различной направленности утренних, дневных и вечерних внеурочных занятий физической культурой обучающихся экспериментальной группы представлены в приложении 1. Занятия начинались с упражнений на гибкость с обязательным включением в комплекс упражнений для позвоночника из стретчинга [17; 6], пилатеса [12;20], фитнеса [15], хатха-йоги [4; 8], продолжительностью 10 минут. Далее следовали силовые упражнения, направленные на развитие силы основных мышечных групп. В занятия включались упражнения, которые можно использовать в домашних условиях. Длительность выполнения всего силового комплекса составляла 20 минут, интервал отдыха между упражнениями – 1,5 минуты.

Основываясь на принципах постепенности повышения физической нагрузки, непрерывности занятий физическими упражнениями, рекомендовалось выполнять силовые упражнения по одному подходу с количеством повторений каждого 10-12 раз. Через два месяца занятий допускалось увеличение количества подходов до 2-3 раз, количество повторений увеличивалось до 15 раз. Такое решение принималось индивидуально каждым занимающимся в зависимости от переносимости нагрузки. Каждые две недели комплексы упражнений обновлялись. Широкое разнообразие используемых в занятиях комплексов за период

педагогического эксперимента способствовало расширению знаний в области физической культуры, освоению и закреплению практических навыков. В то же время это исключало монотонность в занятиях. Внедрение разработанного нами содержания внеурочных занятий физической культурой в педагогическом эксперименте осуществлялось последовательно.

С целью обеспечения наилучшего освоения предложенных упражнений, каждому обучающемуся экспериментальной группы предоставлялось в распечатанном виде описание содержания внеурочных занятий, что способствовало осознанному отношению к занятиям.

**Таблица 1**

**Программно-методический комплекс внеурочных занятий  
физической культурой экспериментальной группы обучающихся  
9 класса**

Внеурочные занятия	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Утренняя гимнастика	Упражнения направленные на развитие гибкости и пробуждения организма 100%	Упражнения направленные на развитие гибкости и пробуждения организма 95% Дыхательные упражнения 5%	Упражнения направленные на развитие гибкости и пробуждения организма 90%: Дыхательные упражнения 10%	Упражнения направленные на развитие гибкости и пробуждения организма 80%: Дыхательные упражнения 20%
30 мин Занятие после учебы (днем, вечером)	Упражнения направленные на развитие гибкости 60%, упражнения направленные на развитие силы - 40%	Упражнения направленные на развитие гибкости 50%, упражнения направленные на развитие силы - 50%	Упражнения направленные на развитие гибкости 40%, упражнения направленные на развитие силы - 60%	Упражнения направленные на развитие гибкости 30%, упражнения направленные на развитие силы - 70%

В первой четверти обучающиеся экспериментальной группы выполнялись комплексы упражнений, направленные на укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств. Начиная со второй четверти в

содержание были включены упражнения на дыхание из оздоровительной системы «Йога». Количество повторений упражнений на дыхание в течение первых 7 дней составляло 8 дыхательных циклов в занятии. В 3 четверти в содержание внеурочных занятий экспериментальной группы вводились упражнения, способствующие профилактике простудных заболеваний, закаливающие водные процедуры. В качестве мер, предупреждающих простудные заболевания, использовались упражнения и процедуры из оздоровительной системы «Хатха-йога». Закаливающие водные процедуры рассматривались нами как важная составная часть укрепления здоровья обучающихся, повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Проведение закаливающих процедур начинать с частичного обливания, начиная с ног, постепенно уменьшая температуру воды каждый день [34].

Начиная с третьей четверти обучающимся рекомендовано начать выполнять кардио-упражнения.

#### Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики .

Комплекс упражнений утренней гимнастики выполняется в спокойном темпе, без задержки дыхания. Выполнение упражнений не должно вызывать утомления.

- И. п. - вытяните руки, ноги, подтяните живот. Потянитесь руками и ногами в обоих направлениях, вернитесь в и. п. Повторите 3-5 раз.
- Плавно опустите вниз правое плечо, одновременно наклоните голову к левому плечу. Затем опустите вниз левое плечо, наклоните голову к правому плечу. Повторить по 5 раз.
- Поднимайте плечи вверх до ощущения легкого напряжения в шее и плечах, расслабьтесь, опустив их. Повторить 5 раз.
- Плавно потянуть локоть к противоположному плечу. Повторить упражнение для каждой руки по 3-5 раз.
- И. п. – ноги врозь, слегка согнуты в коленях. Наклоняясь вправо, тянем локоть за голову. Повторить то же в левую сторону. Выполнять 5 раз в каждую сторону.

— И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево – 10 раз в каждую сторону.

— И. п. – стоя, спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях. Наклониться вперед, стараясь обхватить руками стопы. Удерживать это положение 5 сек, на вдохе вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

— И. п. – лежа на спине, голова на полу, обхватить руками колени. Подтянуться, стараясь лбом достать до колен. Вернуться в и. п. – повторить 5-7 раз.

#### Упражнения направленные на развитие гибкости

1. И. п. - ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно, постепенно увеличивая амплитуду;

2. И. п. - ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища вправо-влево с рывком прямых рук в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге;

3. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. «Пружинистые» на 2-4 счета наклоны туловища поочередно к каждой ноге, касаясь ладонями пола;

4. И. п. - упор лежа на животе, согнуть руки. Разгибая руки, прогнуться назад, запрокинув голову;

5. И. п. - стоя левым боком к стене, выполнять махи правой ногой вперед-назад. Поворот на 180°, повторить махи левой ногой;

6. И. п. - выполнить выпад вперед на правую ногу. «Пружинистые» покачивания 4-8 раз. Поворот на  $180^\circ$  - то же упражнение выполнить на левую ногу;

#### Упражнения направленные на развитие силы

1. И. п.- ноги вместе: подняться на носках, затем медленно опуститься на пятки;

2. На «носочках» несколько раз пройти по комнате;

3. И. п.– выпад на правую ногу, перенос тела на левую ногу, руки на поясе;

4. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подъем прямых ног на расстояние 20-30см от пола с последующим возвращением в и. п.;

5. Лечь на спину, руки за голову, ноги зафиксированы. Подъем и опускание туловища;

6. И. п. – стоя лицом к стене, на расстоянии 0,5м., ноги врозь, руки перед грудью. Отталкиваясь от стены сгибать и разгибать руки;

7. И.п. – стоя правым боком к стене, опереться на левую ногу. Правая согнута в колене под углом  $90^\circ$ . Поднимание на носок и опускание на пятку с последующим сгибанием левой ноги в коленном суставе на  $10-15^\circ$ , темп медленный. Поворот на  $180^\circ$  выполнить то же упражнение на правую ногу;

8. И. п. основная стойка. Приседание с подъемом рук вперед, подняться на носки, отводя руки назад;

9. И. п. – лежа на животе лицом вниз, руки за головой, локти развернуты: поднимать и опускать туловище;

10. И. п. – упор лежа на полу: отжимание (разгибание локтевого сустава до угла 90°);

11. И. п. – лежа на спине, руки за головой. Выполнить подъем туловища на 20-30см от пола в спокойном темпе.

12. И. п. основная стойка. Выпрыгивания из глубокого приседа, с одновременным взмахом рук в стороны-вверх.

### **3.2. Выявление результативности программно-методического обеспечения внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов**

С целью выявления результативности разработанного нами содержания внеурочных занятий был проведен педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие обучающиеся 9 класса экспериментальная группа 20 человек. Согласно учебному плану у обучающихся в неделю проходило 3 урока физической культуры, но в экспериментальной группе обучающиеся занимались физической культурой во внеурочное время по разработанному нами содержанию занятия. До начала педагогического эксперимента с обучающимися контрольной и экспериментальной групп было проведено тестирование физических и функциональных показателей. Исследуемые показатели не имели достоверных различий.

**Таблица 2****Результаты физической подготовленности обучающихся  
экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента**

Тесты	$X \pm m$	$X \pm m$	P
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	$6,5 \pm 0,7$	$6,2 \pm 0,7$	$> 0,05$
Сгибание-разгибание туловища в и. п. сед (количество раз в минуту)	$29,3 \pm 1$	$28,5 \pm 1$	$> 0,05$
Наклон из и. п. стоя на скамье (см)	$6,6 \pm 0,7$	$7,1 \pm 0,6$	$> 0,05$

**Таблица 3****Результаты показателей функционального состояния обучающихся  
экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента**

Тесты	$X \pm m$	$X \pm m$	P
Проба Штанге (с)	$46,1 \pm 2,2$	$44,4 \pm 1,7$	$> 0,05$
Проба Генчи (с)	$25,1 \pm 1,1$	$24,1 \pm 1,2$	$> 0,05$

Таблица 4

**Результаты физической подготовленности обучающихся  
заключительный этап эксперимента**

Тесты	Группы	$X \pm m$	P
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	ЭК	$9,8 \pm 0,6$	< 0,01
	КГ	$7,8 \pm 0,6$	
Сгибание-разгибание туловища в и. п. сед (количество раз в минуту)	ЭК	$41,4 \pm 2$	< 0,01
	КГ	$35,3 \pm 0,9$	
Наклон из и. п. стоя на скамье (см)	ЭК	$13,4 \pm 0,9$	< 0,001
	КГ	$9,3 \pm 0,7$	

Таблица 5

**Результаты показателей функционального состояния обучающихся  
заключительный этап эксперимента**

Тесты	Группы	$X \pm m$	P
Проба Штанге (с)	ЭК	$68,1 \pm 3$	< 0,001
	КГ	$48,4 \pm 2$	
Проба Генчи (с)	ЭК	$35,3 \pm 1,2$	< 0,01
	КГ	$27,8 \pm 0,8$	

К концу педагогического эксперимента приросты показателей физической подготовленности и функционального состояния в экспериментальной по сравнению с контрольной группой были следующие:

- в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» – 67 и 33% соответственно;
- в тесте «Сгибание-разгибание туловища в и. п. сед (кол-во раз в мин) – 41 и 17% соответственно;
- в тесте «Наклон из и. п. стоя на скамье» – 86 и 29% соответственно;
- в показателях «Проба Штанге» – 49 и 11% соответственно;
- в показателях «Проба Генчи» – 40 и 8% соответственно.

На рисунке 2 представлена динамика дискомфортных ощущений в области позвоночника у обучающихся экспериментальной и контрольной группы в учебном году

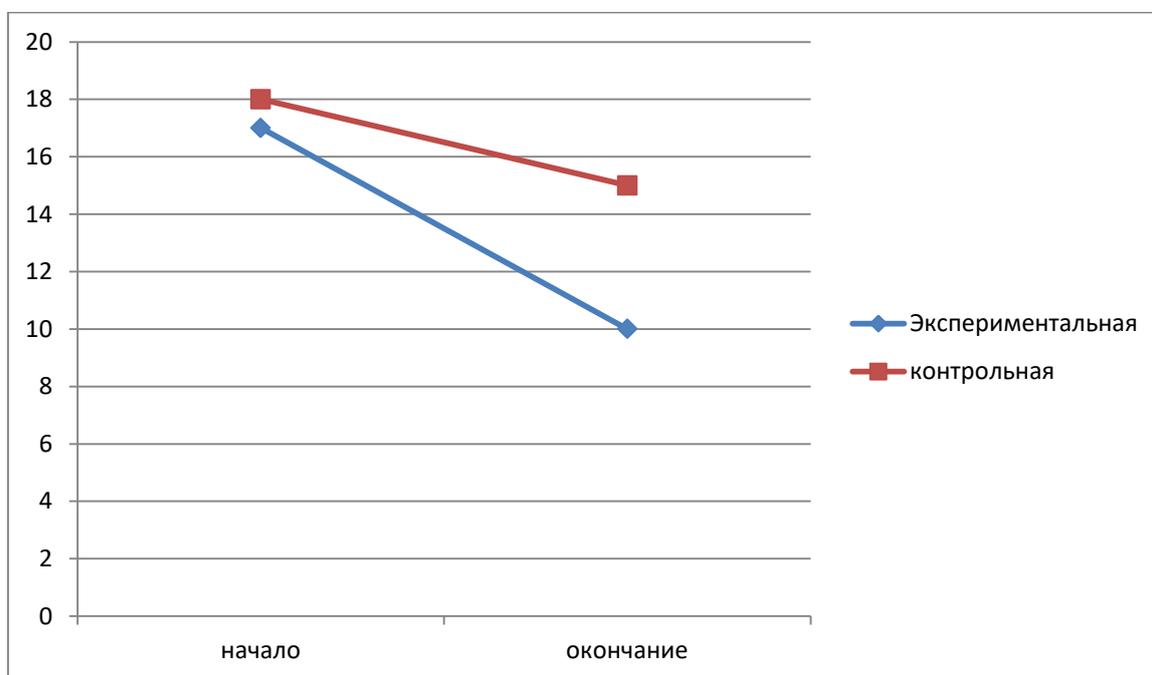


Рисунок 2.

Результаты анкетного опроса обучающихся экспериментальной и контрольной группы о наличии дискомфортных ощущений в области позвоночника.

На рисунке видно, что наилучшие результаты, по субъективной оценке обучающихся, в учебном году были достигнуты в экспериментальной группе. После двух месяцев самостоятельных занятий физической культурой у обучающихся ЭГ дискомфортное ощущение в области позвоночника

отсутствовало, в контрольных же группах количество таких жалоб к концу учебного года сократилось.

В конце учебного года обучающиеся ЭГ оценили свое самочувствие как хорошее, отмечая позитивное влияние закаливающих процедур на эмоциональное состояние.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проанализировав литературные источники, мы выявили, что физическая культура в образовательных организациях выступает как учебная дисциплина и как важнейшим компонентом подготовки обучающихся к дальнейшей жизни. Физическое воспитание обучающихся, сложный и многогранный процесс, в связи с этим организация и содержание физкультурно-массовой работы в этих учреждениях требует тщательного анализа. Программы физического воспитания в образовательных организациях могут строиться на конкретном виде спорта. Существуют программы направленные на комплексное развитие физических качеств, а так применяются программы направленные на здоровьесбережение обучающихся.

2. Разработано и обосновано программно-методическое обеспечение внеурочных мероприятий по физической культуре для обучающихся 9 классов. Позволяющее укреплять здоровье обучающихся, управлять их физической подготовленностью в учебном году, включающий физические упражнения на развитие гибкости, силы, комплексы упражнений из оздоровительных систем, упражнения на дыхание, процедуры закаливания, меры профилактики простудных заболеваний, средства аутотренинга.

3. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность программно-методического обеспечения. В экспериментальной по сравнению с контрольной группой, выявлена более устойчивая положительная динамика развития физических качеств. Используемые обучающимися экспериментальной группы во внеурочных занятиях предложенные средства обеспечили более высокие, по сравнению с контрольной группой, приросты результатов физической подготовленности ( $P < 0,01$ ), показателей внешнего дыхания ( $P < 0,01$ ), укрепили здоровье обучающихся, улучшили состояние опорно-двигательного аппарата, повысили устойчивость к простудным заболеваниям.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абделоухаб, А. Образ жизни и его взаимосвязь с увеличением веса и распространенностью ожирения среди старшеклассников / А. Абделоухаб, Н. Забчи, М. Зерф // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2017. - №2. - С. 189-198.
2. Асташина, М.П. Методика урока физической культуры оздоровительной направленности с учащимися первого класса / М.П. Асташина, М.Ю. Мухоротова // Омский научный вестник. - 2013. - №5 (122). - С. 182-186.
3. Баранов, В.А. Физическая культура: ценностно - гуманистическая основа качества жизни современного общества.: автореф. дис. ... доктора филос. наук : 09.00.11 / В.А. Баранов. - М., 2010. - 44 с.
4. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 504 с.
5. Бородин, Ю.А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / Ю.А. Бородин, Г.Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов. - 2010. — № 3. — С. 9-13.
6. Брель, Ю.И. Взаимодействие и адаптация систем энергообеспечения скелетных мышц при физических нагрузках / Ю.И. Брель // Проблемы здоровья и экологии. - 2014. - №3 (41). - С. 47-53.
7. Бубенкова, О.М. Соматическое и физическое состояние детей с избыточной массой тела / О.М. Бубенкова // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - №11 (129). - С. 64-67.
8. Бутова, О.А. Адаптация к физическим нагрузкам: анаэробный метаболизм мышечной ткани / О.А. Бутова, С.В. Масалов // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. - 2011. - №1. - С. 123-128.
9. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков. - Ростов : Феникс, 2008. — 381 с.

10. Галимов, Р.Р. Состояние двигательной активности школьников в современных условиях их обучения и воспитания / Р.Р. Галимов, А.Г. Муталов // Медицинский вестник Башкортостана. - 2012.- Том 7, № 5. - С. 82-85.
11. Гогинова, С.Е. Сочетание средств аэробной и анаэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / С.Е. Гогинова; Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. - Тамбов, 2014. - 145 с.
12. Горобей, Н.П. Проблемы избыточного веса и ожирения школьников и студентов / Н.П. Горобей // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 5. - С. 47-49.
13. Губа, В.П. Математические методы в педагогической теории и практике / В.П. Губа, Г.Е. Сенькина. - М. : Принт-Экспресс, 2011. - 270 с.
14. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин, 2-е издание, дополненное. - М. : Рипол Классик, 2013. - 192 с., ил.
15. Добло, А.В. Ожирение у детей г. Саратова: распространённость и особенности течения болезни / А.В. Добло // Бюллетень медицинских интернет-конференций. - 2015. - Т. 5, №5. - С. 764-764.
16. Долговременные эффекты влияния физических упражнений аэробного характера на функциональное состояние детей при стрессе / Г.А. Зайцева, И.И. Криволапчук, С.А. Бондарева, А.П. Буслаков, Р.М. Носова // Новые исследования. - 2016. - №2 (47). - С. 54-59.
17. Душкина, А.Е. Профилактика ожирения у детей младшего школьного возраста на амбулаторном этапе : автореферат дис. ... кандидата мед. наук : 14.01.08 / А.Е. Душкина; Воронеж. гос. мед. акад. им. Н.Н. Бурденко. - Воронеж, 2011. - 24 с.
18. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / под научной редакцией Э.М. Казина. - 2 изд., доп. и перераб. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011. - 355 с.

19. Злобина, Н.А. Анализ серотонинергической системы, физиологических и психофизиологических показателей у школьников с разными режимами двигательной активности / Н.А. Злобина // Вестник КемГУ. - 2009. - №3. - С. 9-12.
20. Кудрявцев, М.Д. Оздоровительная направленность учебных занятий по физической культуре / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. - 2013. - №2 (24). - С. 118-120.
21. Кудрявцев, М.Д. Методология и теория преподавания образовательного компонента физической культуры в начальной школе / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, А.В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. - 2012. - №13. - С. 116-120.
22. Кульмаметьева, Э.С. Изучение интереса к физической культуре в процессе самовоспитания школьников 11 -13 лет / Э.С. Кульмаметьева // Омский научный вестник. - 2011. - №5 (101). - С. 195-197.
23. Лях, В.И. Физическая культура: учебник. 1-4 классы. - Просвещение, 2012. - 176 с.
24. Мазур, Л.И. Динамика антропометрических показателей школьников с экзогенно-конституциональным ожирением в процессе применения здоровьесберегающих программ / Л.И. Мазур, Е.М. Якунова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - Т.13, №1(7). - 2011.- С. 1616-1621.
25. Макарова, Л.П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л.П. Макарова, А.В. Соловьёв, Л.И. Сыромятникова // Молодой ученый. - 2013. - № 12 (59). - С. 494-496.
26. Матвеева, Т.В. Функциональное состояние студентов с вегетососудистой дистонией, занимающихся физической культурой // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2013. - №1. - С.127-131.
27. Межман, И.Ф. Влияние физических нагрузок на опорно -двигательный аппарат и функциональное состояние спортсменов / И.Ф. Межман, А.А. Перепечин // Молодой ученый. — 2015. — №18. — С. 425-427.

28. Михайлов, Н.Г. Физическая культура в новом формате / Н.Г. Михайлов // Вестник образования: концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. - 2011. - № 2. - С. 34-40.
29. Михайлов, Н.Г. Двигательная активность как показатель культуры здоровья детей дошкольного и школьного возраста / Н.Г. Михайлов, С.М. Чечельницкая // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3, Педагогика и психология. - 2011. - №4. - С. 129-136.
30. Монахова, Е.Г. Спортивный танец как средство оздоровления // Инновационная наука. - 2015. - №7-2. - С.115-118.
31. Муханова, Н.В. Повышение двигательной активности школьников через мотивированную потребность в занятиях физической культурой / Н.В. Муханова, А.Н. Савчук // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2012. - № 5. - С.171-174.
32. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. // ЦКБ: <http://www.pravo.gov.ru/proxv/ips/?docbody=&nd=102171981>. – Дата обращения: 21.03.2022 г.
33. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 5.10.2015 г. № 274. [Электронный ресурс] : Официальный интернет-портал правовой информации. // URL: [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru). - Дата обращения: 06.10.2021.
34. О введении третьего часа физической культуры (вместе с Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации) [электронный ресурс] : Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 N ИК-1494/19 // URL: <http://ppt.ru/docs/pismo/minobrnauki/n-ik-1494-19-52700>. - Дата обращения: 21.09.2021.

35. Осолодкова, Е.В. Исторический аспект здоровьесбережения детей / Е.В. Осолодкова // Символ науки. - 2017. - №3. - С. 143 - 144.
36. Палладина, О.Л. Формирование здорового образа жизни у школьников с избыточной массой тела и ожирением / О.Л. Палладина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - №3. - С. 39 - 42.
37. Пономарев, Г.Н. Влияние тотальных размеров тела и содержания жира в организме на показатели физической подготовленности студенток / Г.Н. Пономарев, О.А. Богданов, Л.Л. Ципин // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №10. - С. 15-18.
38. Положение о рабочей программе учителя: разработано на основе приказа МО РО от 05.08.2014г. №503 и письма МО РО от 08.08.2014г. № 24/4.1.1-4851/м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ» [Электронный ресурс] // ШЪ: Мр://gigabaza.ru/doc/189033.html. - Дата обращения 27.05.2021.
39. Порядина, Г.И. Вопросы профилактики ожирения и метаболического синдрома (по результатам работы "школы рационального питания" для детей и подростков с ожирением) / Г.И. Порядина, Е.А. Ковалева, М.Ю. Щербакова // Педиатрия. - 2012. - Т.91, № 5 - С. 37-42.
40. Поцелуев, А.А. Влияние занятий физическими упражнениями на физическую подготовленность младших школьников с избыточным весом / А.А. Поцелуев, Б.Д. Юдин // Наука и школа. — 2013. - №4 — С. 112-115.
41. Поцелуев, А.А. Направленность и содержание урока физической культуры для детей младшего школьного возраста с ожирением : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / А.А. Поцелуев; Моск. пед. гос. ун-т. - Москва, 2014. - 220 с. : ил.
42. Распространенность ожирения и избыточной массы тела среди детского населения РФ: мультицентровое исследование / В.А. Тутельян, А.К. Батурич, И.Я. Конь, А.Н. Мартинчик, А.К. Углицких, М.М. Коростелева, М.А. Тоболева, И.В. Алешина // Педиатрия. - 2014. - № 93 (5). - С. 28-31.

43. Романов, С.В. Обучение катанию на роликовых коньках как способ круглогодичного повышения двигательной активности учащихся / С.В. Романов // Новые исследования. - 2009. - №4 (21). - С. 31-36.
44. Рычкова, Л.С. Психофизическая реабилитация школьников с избыточной массой тела / Л.С. Рычкова, Н.С. Белов // Человек. Спорт. Медицина. - 2015. - №3. - С. 84- 89.
45. Савчук, А.Н. Современные подходы к организации уроков физической культуры / А.Н. Савчук, Н.В. Муханова // Человек. Спорт. Медицина. - 2011. - №20 (237). - С. 6-7.
46. Сайкина, Е.Г. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры / Е.Г. Сайкина // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 04-06 сентября 2008 г. - СПб, 2008. - С. 124-132.\
47. Сизова, Н.Н. Содержание занятий по самообороне с девушками вузов на основе использования аэробных упражнений с элементами единоборств / Н.Н. Сизова // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2013. - №5 (99). - С. 132-137.
48. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608 с.
49. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт, 2010. - 464 с.
50. Телепина, Т.С. Двигательная культура школьника: ее основные компоненты и условия формирования / Т.С. Телепина, О.С. Терентьева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2013. - №8 (124). - С. 158-161.
51. Флянку, И.П. Характеристика физического здоровья школьников 12-14 лет в зависимости от уровня двигательной активности / И.П. Флянку, Г.А.

Оглезнев, А.Н. Приешкина // Омский научный вестник. - 2013. - №1 (118) - С.103-105.

52. Фонталова, Н.С. Социально-психологические особенности людей с различной степенью избыточной массы тела / Н.С. Фонталова, А.О. Шишкина, Р.Н. Фонталов // Baikal Research Journal. - 2017. - №1. - С. 28 - 28.

53. Физическая культура. 1-11 классы : программы для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. : А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М. : Дрофа, 2002. - 96 с.

54. Физическая культура. 2кл. : учебник / Г.Н. Пономарев, В.Г. Федоров, И.Н. Венедиктов, Р. В. Пащенко. - М. : Дрофа, 2014. - 111 с.

55. Чернова, М.Б. Влияние острой физической нагрузки различной интенсивности на психологические аспекты функционального состояния детей в критический период адаптации к школе / М.Б. Чернова, Н.В. Полянская, М.М. Герасимов // Новые исследования. - 2015. - №1 (42). - С.62-69.

56. Чеченов, Х.Д. Информационно-аналитические материалы по теме «Спорт в школе» : (подготовлены Аналитическим управлением аппарата Совета Федерации) / Х.Д. Чеченов, В.А. Фетисов // Спорт в школе: актуальные проблемы. - 2009. - № 6. - С. 13-23. (библиотечка журнала «Вестник образования России»).

57. Яновский, И.Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / И.Ю. Яновский; Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры. - СПб., 2007. - 141 с.

На иностранном языке

58. Alliyarova, S.T. Modern concept of obesity treatment / S.T. Alliyarova, A.B. Chuenbekova, M.V. Salkhanova // Вестник КазНМУ. - 2016. - №1.- P. 516517.

59. Alliyarova, S.T. Economic and social consequences of obesity / S.T. Alliyarova // Вестник Казахского Национального медицинского университета. - 2015. - №4. - P. 37-39.
60. Caldwell, A.E. Human Physical Fitness and Activity: An Evolutionary and Life / A.E. Caldwell // History Perspective Springer. - 2016. — 99 p.
61. Leite Marlon, M.V. Extra oportunity increases physical activity levels of children / M.V. Leite Marlon, A. Varela José // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2017. - №1.- P. 59-67.
62. The role of physical activity in health preservation of the elderly people / Z.Z. Arstangaliyeva, E.A. Andriyanova, M.N. Kuznetsova, V.I. Gorshenina // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. - 2015. - №3-4. - P. 115-117.