

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра физической культуры и здоровья

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки Физическая культура

Внеурочная деятельность по физической культуре в начальной школе

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

И.о. зав. кафедрой физической культуры
и здоровья

« ____ » _____ 2018 г.

Першина Наталья Анатольевна

_____ *подпись*

Выполнил студент

П – Z Ф К 1 3 1 группы

Рудакова _____

Галина Алексеевна _____

_____ *подпись*

Научный руководитель

канд. биол. наук, доцент _____

Шубина О.А. _____

_____ *подпись*

Оценка

« ____ » _____ 2018 г.

_____ *подпись председателя ГЭК*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ
на выпускную квалификационную работу бакалавра

студента Рудаковой Галины Алексеевны группы П-ЗФК 131
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки: Физическая культура
Тема: Внеурочная деятельность по физической культуре в начальной школе

Thema: Außerschulische Aktivitäten im Bereich des Sportunterrichts in der Grundschule.

Schlüsselwörter: Körperkultur, außerschulische Aktivitäten, Junior Schulkind.

Anmerkung: In der Abschlussqualifikation wird das Programm des außerschulischen Sportunterrichts in der Grundschule "In einem gesunden Körper ist ein gesunder Geist!" Berücksichtigt. Die im Rahmen dieses Programms zu lösenden Aufgaben bestehen darin, die motorischen Aktivitäten jüngerer Schüler in den Nachmittagsstunden sicherzustellen; Erziehung der bewussten Einstellung von Kindern zur Erstarrung und zum Sport; Lernkultur der Spielkommunikation und Werthaltung gegenüber Spielen. Es wird darauf hingewiesen, dass diese Art von außerschulischen Aktivitäten dazu beitragen wird, die körperliche Ausbildung der Schüler zu verbessern und die Gesundheit junger Schüler und die Qualität ihrer Persönlichkeit zu verbessern.

Автор ВКР _____ Г.А.Рудакова

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические аспекты внеурочной деятельности по физической культуре в начальной школе	8
1.1. Общая характеристика внеурочной деятельности.....	8
1.2. Внеурочная деятельность младших школьников при организации ФГОС.....	12
1.3. Внеурочная деятельность по физическому воспитанию: задачи, цели, содержание, организация.....	17
1.4. Формы внеурочной работы по физической культуре.....	20
Глава 2. Характеристика базы, этапов и методов исследования.....	24
2.1. Организация и контингент исследования.....	24
2.2. Методы исследования.....	24
2.3. Содержание работы по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух!» в начальной школе	27
Глава 3. Оценка результатов продуктивности внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый Дух!» в начальной школе.....	40
3.1. Анализ результатов качества физической подготовленности учащихся начальных классов	40
3.2. Оценка результатов уровня здоровья учащихся начальных классов..	43
3.3. Определение изменений, происшедших в личности учащегося в течение учебного года.....	44
Заключение.....	47
Список использованной литературы	50
Приложения	52

Введение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Объект исследования – внеурочная деятельность младших школьников.

Предмет исследования – внеурочная деятельность младших школьников по физической культуре.

Цель исследования – систематизировать теоретический и практический опыт внеурочной деятельности младших школьников на уроках физической культуры, на его основе разработать методические разработки и рекомендации в данной области, доказать их эффективность.

Исходя из представленной выше цели были определены следующие *задачи* исследования:

- 1) дать общую характеристику внеурочной деятельности; систематизировать теоретический и практический опыт внеурочной деятельности младших школьников на уроках физической культуры
- 2) разработать программу внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся начальных классов;
- 3) апробировать и доказать эффективность разработанной программы внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся начальных классов.

Гипотеза исследования: внеурочная деятельность по физической культуре в начальной школе, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности учащихся, а также позволит повысить уровень

здоровья младших школьников и качества их личности при условии, что данный вид деятельности будет носить систематический и спортивно-оздоровительный характер.

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

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

Апробация работы: Материалы дипломной работы были представлены на 16-ой Всероссийской научно-практической конференции «Развитие личности в образовательном пространстве» (18 мая 2018 года).

Структура работы: структура дипломной работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Глава 1. Теоретические аспекты внеурочной деятельности по физической культуре в начальной школе

1.1. Общая характеристика внеурочной деятельности

Под внеурочной деятельностью принято понимать активное взаимодействие педагога с учащимися, которое направлено на достижение определенных воспитательных целей [16].

Проблема применения свободного времени учащихся для воспитания и развития, всегда была для общества одной из самых острых. Воспитание учащихся возможно в любой момент их деятельности, но самым продуктивным это воспитание будет в свободное от учёбы время. Именно поэтому внеурочная деятельность младших школьников должна быть направлена на развитие их культурно-творческой деятельности и духовно-нравственного потенциала.

Анализируя научно-педагогические исследования, было выявлено несколько направлений, которые входят в состав традиционных разделов воспитательной работы школы и отражены во внеурочной деятельности. В этих направлениях можно отметить эстетическое воспитание, гражданско-правовое воспитание, нравственное воспитание, трудовое воспитание, интеллектуальное, экологическое воспитание, военно-патриотическое воспитание и оздоровительное. В настоящее время в школах имеется эффективная система воспитательной деятельности.

Формы внеурочной работы делятся на следующие группы:

- а) словесная форма (лекция, диспуты, встреча, и т.д.);
- б) практическая форма (экскурсия, конкурс, поход, и т.д.);
- в) наглядная форма (тематический стенд, выставка, школьный музей и т.д.) [11].

Стоит отметить, что данная классификация является условной и не отражает всех форм организации воспитательной деятельности. Последнее

время появилось довольно много новых организационных форм воспитательной работы: викторина, аукцион знаний, «Что, где когда?», конкурс проектов, интеллектуальные конкурсы, деловая игра, научная конференция, все различные формы работы с книгами, практические занятия и т.д.

Осуществляя задачи нравственного воспитания и самовоспитания довольно часто используют такие формы, как пресс-конференция, диспут, круглые столы, устный журнал, беседы на этические темы, беседы о самовоспитании, вечер ответов и вопросов, обзор литературы по разным проблемам, издательская конференция, практическое занятие и т.д. [16]

Исходя из практики, был сделан вывод, что деятельности, которая связана с профориентацией учащихся наиболее соответствуют следующие формы внеурочной деятельности: встреча с представителями различных профессий, экскурсия на производство, игра конкурс «Чья профессия лучше?» и т.д.

При осуществлении эстетического воспитания довольно часто применяют музыкальные и литературные вечера и утренники, экскурсии по музеям, экскурсию на выставку, прогулку на природу, праздник искусств, беседу о музыке и живописи, обзор журналов, выпуск рукописных журналов и т.д.

Для физического воспитания принято применять игры типа «Веселые старты», туристический поход, туристическую эстафету, малые олимпийские игры, спортивные утренники, спортивные вечера, встречи с представителями разных видов спорта, беседы о здоровье, гигиене, физической культуре и т.д. [20].

Было выявлено, что деятельность человека всегда является прямо или косвенно опосредованной деятельностью другого человека, в связи, с чем выделяют следующие типы этого опосредования:

а) деятельность, совершаемая совместно с другими – коллективная деятельность;

б) деятельность, которая совершается для другого человека (обслуживание);

в) деятельность, которая совершается при помощи другого человека (управление);

г) деятельность, которая совершается против другого человека – игровая деятельность, конфликт.

В педагогическом сотворчестве учащихся и педагогов проявляются почти все вышеперечисленные формы взаимодействия.

В том случае, когда педагогическое сотворчество будет выступать в качестве вида коллективного творческого сотрудничества учащихся и педагога, это сотворчество должна строиться в соответствии с общими требованиями к коллективной деятельности. Это означает, что в творчестве должна проявляться сотрудничество, психологическое заражение, коллективное сопереживание, соподчиненность и опосредованность творческого процесса педагога и учащихся. При нарушении данных требований коллективность не будет создаваться.

Сотрудничество является открытостью и настроенностью педагога на учащихся, а также способностью организовать совместное творчество при помощи определенных систем принципов и мер. К таким принципам и мерам относят:

а) увлечение учащихся интересной, яркой, перспективной совместной деятельностью;

б) определение индивидуальных зон творческого развития, как всего коллектива, так и каждого отдельно взятого учащегося;

в) общие подходы к будущей деятельности;

г) совместное обсуждение условий предстоящей работы и предложенных вариантов решения задач, при этом педагог и учащиеся должны быть сотрудниками, между ними должно быть равноправие;

д) поиск вариантов оптимальных решений;

е) уважительное отношение к разным подходам к проблеме, которые выдвигаются при совместном творчестве. При этом каждое мнение обязательно обсудить;

ж) организация творческого обмена идеями, способами работы, показ положительных моментов сотрудничества;

з) диалог в ходе обсуждения результатов совместного творческого процесса;

и) возможность каждого учащегося проявить самовыражение в творчестве;

к) организация состязательного момента коллективного педагогического сотворчества [1].

Творческая коллективная деятельность оказывает взаимное влияние как на педагога и учащихся, так и на учащихся – друг на друга. Однако такое влияние само собой не осуществляется. Педагогическое сотворчество педагога и учащихся является своеобразным, так как педагогу необходимо организовать единство эмоциональной и деятельностной основы этого процесса. Сотворчество необходимо осуществлять в совместных действиях: познавательных, учебных, поисковых, конструкторских и так далее. Причём педагог в данном случае должен быть консультантом-наставником и организовывать сотрудничество. Сотворчество обладает выраженным эмоциональным характером, который проявляется в сопереживание успеха или неудачи деятельности, предвосхищение ее результатов и т.п. Педагог должен стараться сделать так, чтобы учащиеся достигали успеха как можно чаще [21].

Помимо привлечения и включения учащихся в определенную внеурочную деятельность, эта деятельность должна быть направлена на стимулирование творческих форм общения учащихся.

Для максимальной реализации возможностей в общении учащихся, необходимо частое взаимодействие учащихся между собой, и со взрослыми в различных делах и ситуациях. Это необходимо для того, чтобы можно было

осуществлять умелое педагогическое и психологическое руководство учащимися. Объяснить это можно тем, что у учащихся младшего школьного возраста имеется потребность в помощи взрослых, хотя сами они этого не осознают и не стремятся к поиску этой помощи.

1.2. Внеурочная деятельность младших школьников при организации ФГОС

Внеурочная деятельность учащихся – это деятельностьная организация на основе вариативной составляющей базисного учебного плана, которая организуется участниками образовательного процесса и отличается от урочной системы обучения. Видами внеурочной деятельности являются: экскурсия, кружок, секция, круглый стол, конференция, диспут, КВН, олимпиада, соревнования, научные исследования, поисковые исследования и т.д. – то есть, занятия по направлению внеурочной деятельности учащихся, которые позволяют в полной мере реализовать требования ФГОС.

Система организации внеурочной деятельности младших школьников в рамках реализации ФГОС второго поколения представлена в Приложении 1.

Школа после уроков является миром творчества, проявления и раскрытия каждым учащимся своих интересов, увлечений, своего «Я». Именно после школы учащийся может сделать выбор, свободно проявить свою волю и раскрыть себя как личность. Важный момент – заинтересовать учащегося занятиями после уроков, так, чтобы школа стала ему как второй дом, при этом условии внеурочная деятельность сможет превратиться в полноценное пространство воспитания и образования.

Главным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся большого спектра занятий для их развития. Внеурочную деятельность принято выстраивать в соответствии с желаниями учащихся [4].

Проект Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ включает в себя следующие виды внеурочной деятельности: спортивно -

оздоровительную деятельность, художественно - эстетическую деятельность, научно- познавательную деятельность, военно-патриотическую деятельность, общественно - полезную и проектную деятельность.

Внеурочная деятельность не должна выступать в качестве механической добавки к основному общему образованию. Во внеурочной деятельности должны осуществляться взаимосвязи и преемственность общего и дополнительного образования, как механизма обеспечения полноты и цельности образования [17].

В содержание начального этапа дополнительного образования входят устремления учащихся устанавливать в своих играх благоприятный для них порядок вещей, они стремятся приспособлять вещи и подстраивать ситуацию под себя.

Осуществляя такие свободные игры можно выявить индивидуальные особенности поведения учащихся в зависимости от ситуации. Именно в свободной игре раскрываются личностные качества и морально-нравственные ценности учащихся.

Для педагога дополнительного образования основной сверхзадачей будет являться формирование личности учащегося, которая является принципиальным условием его самоопределения в тех или иных социо - культурных ситуациях.

Дополнительное образование, которое реализуется как добровольное объединение менее регламентировано, и способствует построению геологических и субъективных отношений. Реализуя дополнительное образование в форме добровольного объединения взаимно усваиваются профессиональные, образовательные и культурные ценности учащимися и педагогами, как равными субъектами. Реализовать наиболее полно такой режим образования представляется возможным только в дополнительном образовании.

Структурирование примерных программ внеурочной деятельности начального и основного общего образования строится исходя из направлений

внеурочной деятельности, а именно спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, научно-познавательного и военно - патриотического.

Основу примерных программ внеурочной деятельности составляют следующие принципы:

1. Непрерывность дополнительного образования, как механизм направленный на обеспечение полноты и ценности образования в целом.

2. Индивидуальное развитие каждого учащегося в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности.

3. Все субъекты дополнительного образования должны быть целостным и едины.

4. Управление учебно - воспитательным процессом организуется системно [25].

По структуре примерные программы почти одинаковые, и содержат в себе пояснительную записку, учебно - тематический план, содержание, рекомендуемую литературу, краткий перечень материалов, инструментов и оборудования.

Любая примерная программа выступает в качестве опорного конспекта в процессе разработки рабочей программы дополнительного образования. При этом за разработчиками рабочей программы остается право менять цели, задачи, приоритеты педагогической деятельности, содержание и объекты творческой деятельности учащихся, формы организации внеурочной деятельности, формы подведения итогов работы того или иного объединения учащихся [16].

Пояснительная записка программы содержит в себе цель и задачи обучения, воспитания и развития учащихся по выбранному направлению внеурочной деятельности, педагогическую идею, которая является основой предлагаемой программы, информацию о продолжительности занятий, информацию о возрасте учащихся, для которых была разработана эта

программа, информацию о применяемых психолога педагогических принципов, которые были выбраны для построения содержания программы, содержание и методы деятельности, предполагаемые результаты, основные формы подведения итогов работы.

Учебно-тематический план принято составлять в форме таблицы, с отражением названий, последовательности изложение учебных тем и количеством необходимых учебных часов. Темы необходимо построить последовательно, так чтобы они отражали логику предлагаемого образовательного маршрута.

Определяя содержание и виды деятельности учащихся в каком - либо объединение обязательно необходимо учесть интересы и потребности в самих учащихся, а также пожелания их родителей, рекомендации школьного психолога и опыт проведения внеурочной деятельности самого педагога.

Разрабатывая рабочие программы внеурочной деятельности учащихся необходимо придерживаться следующих рекомендаций [22]:

1. Примерная программа должна быть использована как рабочая программа. Количество часов практических и теоретических занятий уточняется исходя из местных условий, интересов и уровня подготовленности детей, а также опираясь на опыт педагога.

2. Создавать рабочую программу необходимо основываясь на примерной программе. Так, при разработке рабочей программы внеурочной деятельности разработчик должен поставить для себя цель и задачи, определиться с требованиями структуры программы, определить ее содержание, методы и образовательные технологии, результаты и формы подведения итогов.

В программу может входить учебно-методический комплект. Ниже представлен его состав:

- а) учебные и методические пособия;
- б) видео- и аудиоматериалы;
- в) схемы, чертежи, шаблоны и т.д.;

- г) компьютерная поддержка программы;
- д) профильные энциклопедические словари и справочники;
- е) перечень объектов для экскурсий;
- ж) аннотированный указатель литературы для педагога и для учащихся;
- з) календарь знаменательных дат;
- и) подборка журналов, прочих материалов из СМИ, по данному направлению деятельности учащихся;
- к) информация о мемориальных центрах, картинных галереях, музеях, выставочных залах по направлению творческой деятельности данного объединения учащихся;
- л) оборудование необходимое для рабочего места;
- м) коллекции разных предметов по направлению творческой деятельности данного объединения учащихся;
- н) материалы, которые отражают достижения учащихся;
- о) информация о жизни и деятельности людей, которые внесли вклад в искусство, науку, спорт, туризм и т.д.;
- п) перечень учебных заведений, где можно продолжить образование по данному направлению [7].

В процессе внеурочной деятельности в начальной школе происходит формирование норм поведения, развиваются социальные способности и умения. На этом этапе младшими школьниками осваиваются формы групповой работы, которые они используют, чтобы разрешать интеллектуальные, творческие и организационные задачи. Самыми важными на данном этапе являются процессы социализации, которые решают задачи формирования детской субъективности. Речь идет о взаимообучении, которое применяется для развития в школьниках творческой независимости.

По мнению А.Ф. Воловика: «детское учебное сотрудничество пытается разрешить проблемы саморазвития, самообучения, самовоспитания и прочих форм детской самостоятельности» [4]. Чтобы достигнуть целей этого этапа

для учащихся начальных классов применяется программа специально спроектированных внеурочных мероприятий.

Таким образом, занятия по предметам школьного цикла имеют продолжение в разных видах внеклассной и внешкольной деятельности учащихся. Организация внеклассных и внешкольных занятий учащихся проводится для мотивации учащихся, расширения их кругозора и всесторонней ориентации в окружающем мире. Кроме того, внеклассная и внешкольная деятельность благоприятно влияет на гармоничное воспитание учащихся и даёт им возможность применять полученные знания на практике.

1.3. Внеурочная деятельность по физическому воспитанию:

задачи, цели, содержание, организация

Рассмотрим основные черты внеурочной деятельности:

1) внеурочная деятельность осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы внеурочной деятельности определяются исходя из интересов большинства учащихся и условий школы;

2) внеурочная деятельность строится в соответствии с широкой общественной активностью учащихся, которые объединены в коллектив физической культуры. Контроль и поддержка данного объединения осуществляется со стороны администрации, педагогов, родителей;

3) руководство внеурочной работой носит инструктивно-педагогический характер, который стимулирует проявление творческой инициативы учащихся [18].

Если педагог знает все эти особенности организации внеурочной работы по физическому воспитанию, то он сможет ее организовать так, чтобы она стала эффективной и показала высокие результаты.

Рассмотрим основные задачи внеурочной работы по физической культуре в начальных классах:

а) содействие в школе выполнению поставленных перед ней учебно-воспитательных задач;

- б) содействие в укреплении здоровья, закаливание организма, разностороннем физическом развитии учащихся;
- в) углубление и расширение знаний, умений, навыков, которые учащиеся получают на уроках физической культуры;
- г) воспитание и развитие организаторских навыков у учащихся;
- д) организация здорового отдыха учащихся;
- е) привитие у учащихся стремления заниматься физической культурой и спортом [24].

В качестве одного из видов внеурочной работы в школе можно отметить массовую физкультурную и спортивную работу.

Внеурочную работу по физической культуре проводят во внеурочное время в форме занятий по общей физической подготовке. В качестве основного содержания внеурочных занятий с учащимися применяется материал учебной программы по физической культуре, который применяется для совершенствования умений и навыков учащихся выполнять разные упражнения в обычных и сложных условиях.

Основное место занимают обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических скамейках и стенках, упражнения со скакалкой, упражнения в равновесии, лазанье, прыжках. Изучаются разные комбинации вольных упражнений.

Наибольшее место во внеурочной работе отводится играм. При проведении игр на внеурочных занятиях, особое внимание отводится соответствию применяемого материала, который изучается на уроках. Такое сочетание учебных и внеурочных занятий будет способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков учащихся.

Чтобы во внеурочную работу было вовлечено как можно больше учащихся, необходимо использовать разные формы организации и проведения занятий с ними, при этом необходимо учитывать возраст, состояние здоровья и физическую подготовленность учащихся. Основными формами организации и проведения внеурочных занятий являются:

- а) поход;
- б) занятие в группах общей физической подготовки;
- в) спортивное соревнование;
- г) физкультурный праздник;
- д) занятия в спортивных секциях [6].

Руководит работой коллектива физической культуры педагог физической культуры. На общем собрании членов коллектива выбирают совет, который будет организовывать, и проводить всю работу по плану, утвержденному директором школы.

Во всех классах школы избирают физкультурных организаторов, которые работают под руководством классных руководителей, организующих учащихся своего класса для участия в разных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Чтобы проводить практическую работу с учащимися организуют секции. Секция общей физической подготовки организовывается в первую очередь и работает весь учебный год. В секцию общей физической подготовки необходимо привлечь как можно больше учащихся, и не только тех, которые показывают высокие результаты в физической деятельности, но и тех учащихся, у которых проявляется отставание в физическом развитии в сравнении со своими одноклассниками.

В состав учебной группы секции входит 15-20 человек. Комплекуются группы по возрасту и уровню физической подготовленности учащихся.

Занятия в секциях проводят 1-2 раза в неделю, в свободное от уроков время, по расписанию, которое утверждено директором школы. Обязательным условием при создании секции по видам спорта является наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а также квалифицированный руководитель.

Основа успеха в любом виде спорта – это разносторонняя общая физическая подготовка. Именно поэтому в секциях на занятиях, большинство времени отводится играм и легкой атлетике [7].

1.4. Формы внеурочной работы по физической культуре

Ниже рассмотрены основные формы проведения внеурочной работы по физической культуре:

1) «Часы игр».

«Часы игр» проводят в каникулярный период времени, а также во внеурочное время. Для участия в играх назначают определенный день и час в школе или на площадке. Если погода хорошая, то независимо от времени года, игры проводят на открытом воздухе. Игры необходимо подбирать в соответствии с возрастом и подготовленностью участников, они должны быть доступными как для мальчиков, так и для девочек. Их содержание должно быть простым, легким в объяснении, интересным и увлекательным. Кроме того, эти игры должны правильно чередоваться. В одном занятии должны содержаться как спокойные игры, так и подвижные.

Так как игры являются любимым занятием учащихся младших классов, то их необходимо проводить во внеурочное время в специальные «часы игр», на утренниках, на праздниках, на прогулках, на экскурсиях и т.д. Чтобы проводить эти виды внеклассной работы необходимо подготовить актив учащихся [8].

2) Спортивные соревнования.

Самая интересная и увлекательная форма внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе – это спортивные соревнования. Благодаря спортивным соревнованиям можно привлечь учащихся систематически заниматься физическими упражнениями как в коллективе физкультуры, так и дома. Спортивные соревнования направлены на повышение физической подготовленности учащихся, а также помогают сплотить коллектив.

Как и другие виды внеурочной работы, соревнования входят в состав общего годового плана работы школы. Организация и проведение спортивных соревнований осуществляется педагогами физической культуры под руководством директора школы. Соревнования проводятся исходя из

положения, в котором указаны цель и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачета, порядок награждения, форма заявки и срок ее представления [9].

Для учащихся начальных классов школы проводят соревнования по играм и легкой атлетике. Программа соревнований по играм состоит из подвижных игр, которые отражены в школьной учебной программе, и игр, которые наиболее хорошо разучены на внеурочных занятиях. Соревнования по подвижным играм можно проводить среди всех учащихся.

В процессе подготовки и проведения соревнований нужно привлечь как можно больше учащихся. На них возлагается ответственность по подготовке мест для соревнований, инвентаря, оформления площадки или зала, судейских протоколов. Учащиеся, которые не принимают участие в соревнованиях, но при этом хорошо проинструктированы, могут производить измерения и записи результатов, подсчет очков – работают на соревнованиях с судьями.

3) Спортивные секции.

Для учащихся, которые хотят заниматься определенным видом спорта - создают спортивные секции.

Основные задачи секций:

- 1) приобщение учащихся к систематическим занятиям спортом;
- 2) содействие спортивному совершенствованию учащихся в избранном виде спорта;
- 3) подготовка учащихся к участию во внешкольных соревнованиях;
- 4) содействие приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований [26].

В состав секции входят учащиеся основной медицинской группы, которые имеют допуск медицинского работника к занятиям. Распределение учащихся в секциях происходит с учётом их возраста по группам: 6 - 7 лет, 8 - 9 лет, 10 - 11 лет, а также с учетом пола и уровнем спортивной подготовки.

4) Недели физической культуры.

В течение недели проводят разные спортивные мероприятия по параллелям во всех классах.

В рамках недели физкультуры можно запланировать следующие мероприятия:

- а) 1-2 классы: Путешествия по сказкам;
- б) 3-4 классы: «Веселые старты» [23].
- 5) Дни здоровья.

Дни здоровья принято проводить 1 раз в четверть, при этом участие принимают учащиеся всех классов. В дни здоровья проводят подвижные и спортивные игры, различные эстафеты, конкурсы, «Весёлые старты». По итогам дней здоровья определяют лучшего спортсмена школы и лучший спортивный класс [12].

- б) Спортивные праздники.

Спортивные праздники посвящаются тематическим датам. По традиции в школах принято проводить следующие мероприятия: «Великолепная семерка», Праздник мяча», Малые Олимпийские игры, путешествие в страну «Баскетболия» [18].

Выводы по первой главе

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

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

Основные формы внеурочной работы:

- а) словесная форма – лекция, конференция, диспут, встреча, и т.д.;
- б) практическая форма – поход, экскурсия, конкурс, спартакиада и т.д.

в) наглядная форма – школьный музей, тематический стенд, выставка и т.д.

Школа после уроков является миром творчества, проявления и раскрытия каждым учащимся своих интересов, увлечений, своего «Я». Именно после школы учащийся может сделать выбор, свободно проявить свою волю и раскрыть себя как личность. Важный момент – заинтересовать учащегося занятиями после уроков, так, чтобы школа стала ему как второй дом, при этом условии внеурочная деятельность сможет превратиться в полноценное пространство воспитания и образования.

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

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

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

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

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

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

Глава 2. Характеристика базы, этапов и методов исследования

2.1. Организация и контингент исследования

Экспериментальная работа проводилась на базе Усятской средней образовательной школы. В эксперименте участие принимали обучающиеся 2-го класса в количестве 28 человек.

Исследование проводилось поэтапно в период с сентября 2017 г. по май 2018 г. и каждый из этапов решал специфические задачи и имел свои особенности.

Этапы педагогического эксперимента:

На первом этапе (июнь - июль 2017 г.) проводился анализ и обобщение литературных источников, были определены цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза, определено место и сроки проводимого исследования.

На втором этапе (август 2017 г.) разработана программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в начальной школе для второго класса секция «В здоровом теле – здоровый дух!».

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

На третьем этапе (сентябрь 2017 – май 2018 г.) проводилась реализация внеурочной деятельности в экспериментальном классе. А так же оценка и последующий анализ результатов продуктивности данного вида внеурочной деятельности.

2.2. Методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

– *Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.*

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

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

- 1) Оценивался результат качества физической подготовленности учащихся экспериментального класса.

При тестировании физической подготовленности использовались методические рекомендации В.И. Ляха (Приложение 2). Всего было проведено пять двигательных тестов [14]:

1. Бег на 30 м.

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

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

выключается. Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

3. Прыжок в длину с места.

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

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

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

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

5. 6-ти минутный бег (м.)

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

подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние.

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

- Количество уроков, пропущенных по болезни.
- Уровень и структура общей заболеваемости (неинфекционная, инфекционная, травматическая).

- Количество часто болеющих детей.

- Количество детей с хроническими заболеваниями.

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

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

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

2.3. Содержание работы по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух!» в начальной школе

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

спортивно - оздоровительное направление во внеурочной деятельности во втором классе.

Актуальность программы.

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

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

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

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

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

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

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

Цели программы:

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

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

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

а) обеспечение двигательной активности младших школьников во внеурочное время;

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

в) профилактическая работа по искоренению вредных привычек;

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

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

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

Основные направления реализации программы:

а) инструктаж по технике безопасности в разных ситуациях;

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

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

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

Место программы в учебном плане.

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

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

Содержание курса(34 ч.):

Первый раздел (1 ч).

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

Второй раздел (18 ч).

– Спорт любить – здоровым быть!

Показать учащимся как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

– Народные игры.

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

– Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

– Пальчиковые игры.

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

– Зимние забавы.

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

– Спортивные праздники.

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

– Третий раздел (2 ч).

Игры на развитие психических процессов.

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

Четвертый раздел (12 ч).

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

– Полезные и вредные привычки.

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

– Здоровое питание – отличное настроение.

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

– Лечебная физкультура.

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

– Помоги себе сам.

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

– Праздники.

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

– Часы здоровья.

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

Пятый раздел (1 ч).

Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Учебно - тематический план занятий представлен в Приложении 4.

В таблице 1 представлено календарно - тематическое планирование занятий по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух!».

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

Тема 1	Основное содержание занятия 2	Вид деятельности 3
Вводное занятие.	Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	Рисуем правильный маршрут
Полезные привычки.	Режим дня школьника.	Электронная презентация (показ)
Народные игры.	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун»	Разучивание игр
Игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на развитие внимания	Разучивание игр
Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»	Разучивание игр
Поговорим о правилах этикета	Как правильно есть. Режим питания.	Изучаем правила питания
Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц»	Разучивание игр
Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «Школа мяча»	Разучивание игр
Помоги себе сам.	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам.	Беседа
Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих»	Разучивание игр
Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде»	Разучивание игр
Час здоровья	Беседа «О пользе завтрака»	Составим меню
Пальчиковые игры	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Разучивание игр
Зимние забавы.	Эстафеты на санках	
Народные игры.	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка»	Разучивание игр
Вредные привычки	Курение – это болезнь.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
Зимние забавы.	Лыжные гонки	

Продолжение таблицы 1

1	2	3
Кто сильнее?	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников»	Разучивание игр
Полезные привычки	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	Игра – беседа
Полезные привычки в питании.	Овощи на твоём столе.	Практикум
Лечебная физкультура.	Учимся приёмам массажа и самомассажа.	Практикум
Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Два мороза»	Разучивание игр
Игры на развитие психических процессов.	Игры на развитие восприятия и мышления	Разучивание игр
Играя, подружись с бегом	Игры с бегом «Борьба за флажки»	Разучивание игр
Спортивный праздник	Игровая программа «Богатырская сила»	Участие в конкурсной программе
Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «Мяч – соседу»	Разучивание игр
Полезные привычки в питании	Фрукты – лучшие продукты.	Практикум
Народные игры.	Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	Разучивание игр
Час здоровья	«День каши»	Беседа-практикум
Правила безопасного поведения зимой	«Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!»	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
Пальчиковые игры	Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили»	Разучивание игр
Вредные привычки.	Вред от алкоголя.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
Помоги себе сам.	Как оказать первую помощь при порезе, ушибе	Практикум

Предполагаемые результаты реализации программы:

1) Личностные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы:

а) установка на безопасный, здоровый образ жизни;

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

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

г) основные нормы гигиены;

д) ценностное отношение к своему здоровью.

Обучающийся получит возможность для формирования:

а) бесконфликтного поведения;

б) первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

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

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

2) Мета предметные результаты:

– Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

а) понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

а) проявлять познавательную инициативу;

б) учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомой ситуации;

– Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

а) проводить сравнение и классификацию объектов;

б) понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

в) проявлять индивидуальные творческие способности.

г) приобретать знания об основах здорового образа жизни;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

– Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

а) работать в группе, обращаться за помощью;

б) формулировать свои затруднения;

в) предлагать помощь и сотрудничество;

г) слушать собеседника;

д) формулировать собственное мнение и позицию;

е) осуществлять взаимный контроль.

Обучающийся получит возможность научиться:

а) договариваться и приходить к общему решению;

б) аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

в) адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

д) понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы.

3) Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- а) играть в подвижные игры;
- б) соблюдать правила игры;
- в) играть в народные игры;
- г) физическим упражнениям на укрепление здоровья и повышением физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- а) применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- б) применять игры самостоятельно;
- в) соблюдать правила игры;
- г) организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность;
- д) работать в коллективе.

Вывод по второй главе

Таким образом, экспериментальная работа проводилась на базе муниципального образовательного учреждения в начальной школе. Целью работы была разработка и апробация программы занятий по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

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

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

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

Глава 3. Оценка результатов продуктивности внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух!» в начальной школе

3.1. Анализ результатов качества физической подготовленности учащихся начальных классов

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

В начале эксперимента были получены следующие результаты уровня физической подготовленности (таблица 2).

Таблица 2

Уровень качества физической подготовленности учащихся

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

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

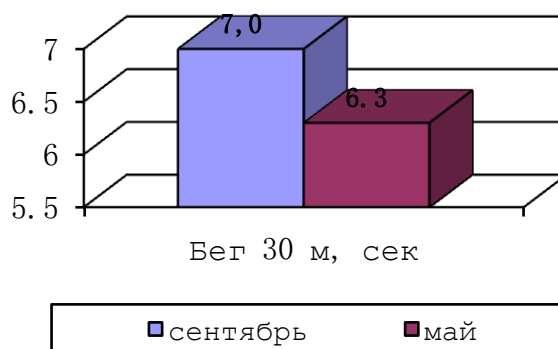


Рис. 1. Результаты теста «Бег 30 м» в начале и в конце эксперимента

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

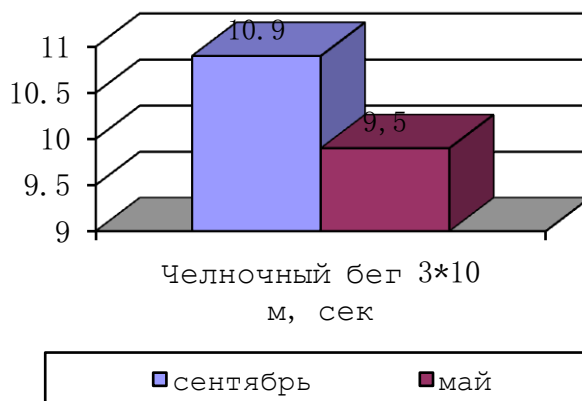


Рис. 2. Результаты теста «Челночный бег 3×10 м» в начале и в конце эксперимента

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

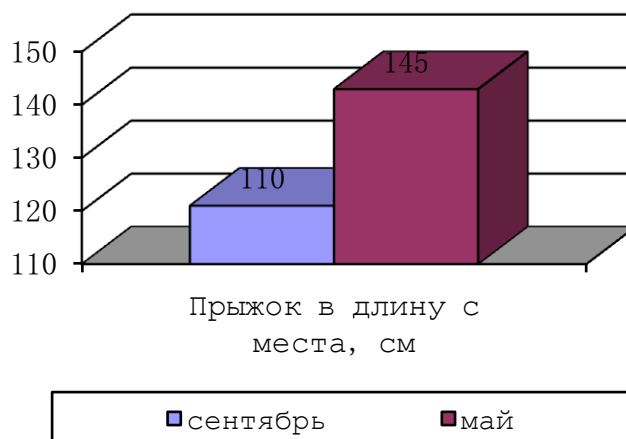


Рис.3. Результаты теста «Прыжок в длину с места» в начале и в конце эксперимента

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

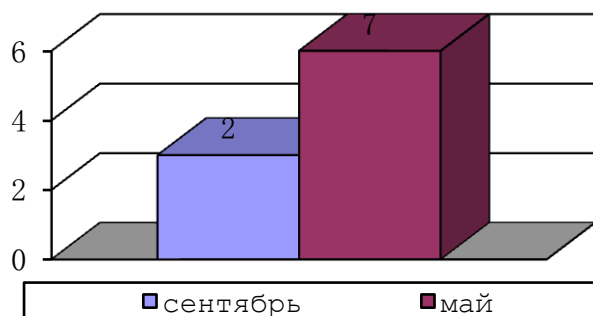


Рис.4. Результаты теста «Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу, см» в начале и в конце эксперимента

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

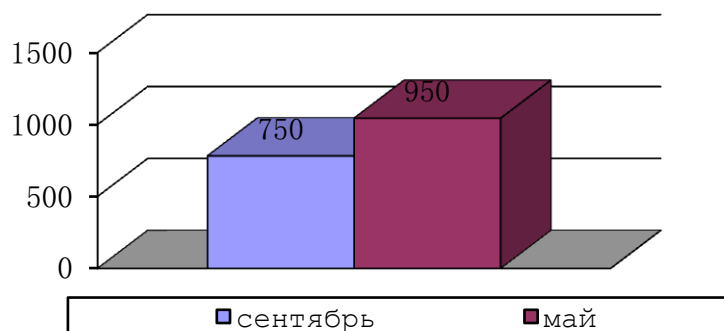


Рис.5. Результаты теста «6-ти минутный бег, м» в начале и в конце эксперимента

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

3.2. Оценка результатов уровня здоровья учащихся начальных классов

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

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

Мониторинг состояния здоровья учащихся 2 класса до и после проведения опытно-экспериментальной работы представлен в таблице 3.

Таблица 3

Мониторинг состояния здоровья учащихся

№	Оценка результатов уровня здоровья учащихся	Сентябрь	Май	
1	Количество уроков пропущенных по болезни	60%	40%	
2	Структура общей заболеваемости	неинфекционная	2%	1%
		инфекционная	14%	7%
		травматическая	0%	0%
3	Количество часто болеющих детей	6%	3	
4	Количество детей с хроническими заболеваниями	3,5%	3,5%	

Таблица составлена по данным медицинских карт учащихся 2 класса. По данным таблицы 3 можно сделать вывод, что по итогам проведения разработанной программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивно - оздоровительному направлению наблюдается положительная динамика состояния здоровья обучающихся и физического

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

3.3. Определение изменений, происшедших в личности учащегося в течение учебного года

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

Результаты проведенного анализа изменений личности учащихся 2 класса представлены в таблице 4.

Таблица 4

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

№ п/п	Качество	Сентябрь	Май
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	физическая сила и выносливость	25	57.1
2	умственная работоспособность	21.4	39.2
3	сила воли	25	50
4	выдержка, терпение, упорство	35.7	46.4
5	ум, сообразительность	18	32.1
6	память	18	25
7	объем знаний	18	30
8	внимание и наблюдательность	18	30

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
9	критичность и доказательность мышления	3.5	7.1
10	умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность)	7.1	21.4
11	умение планировать работу	29	39.2
12	умение организовать свой труд (организованность)	21.4	32.1
13	умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки	25	32.1
14	умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи	21.4	35.7
15	чуткость и отзывчивость к людям	35.7	50
16	умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других	54	54
17	умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива	43	43
18	умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве	35.7	35.7
19	умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.	39.2	39.2

Таким образом, анализ ответов учащихся на вопросы методики позволил мне получить информацию о личностном росте каждого ребенка, о самооценке школьников, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. По результатам мониторинга видна положительная динамика. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания позволило определить эффективность разработанной программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивно-оздоровительному направлению в начальной школе.

Выводы по третьей главе

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

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

Проведенный анализ результатов качества физической подготовленности учащихся начальных классов показал, что уровень физической подготовленности до проведения опытно-экспериментальной работы был на низком уровне. Однако по итогам контрольного анализа качества физической подготовленности учащихся начальных классов был выявлен прирост показателей по всем тестам, и тем самым улучшение уровня физической подготовленности учащихся до среднего.

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

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

Заключение

Под внеурочной деятельностью понимается активное взаимодействие педагога с детьми, направленное на достижение определенных воспитательных целей.

Формы внеурочной работы условно делятся на:

- а) словесные формы (лекции, читательские конференции, диспуты, встречи, устные журналы и т.п.);
- б) практические формы (походы, экскурсии, спартакиады, конкурсы, кружки, трудовые дела и т.п.);
- в) наглядные формы (школьные музеи, тематические стенды и выставки и т.п.).

Эффективность внеурочной работы будет обеспечиваться при соблюдении следующих условий:

- будет обеспечена тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационно-методические приемы и т. д.);
- доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно- спортивную деятельность широкого контингента учащихся;
- преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательно-воспитательной работы при широком участии ученического актива;
- привлечение родителей к материально-техническому обеспечению условий для занятий, к руководству секциями, командами;
- четкое руководство со стороны администрации и педагогов за деятельностью школьного коллектива физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Список использованной литературы

1. *Бруднев, Н.* Некоторые вопросы перестройки внеурочной воспитательной работы [Текст] / Н. Бруднев // Воспитание школьников. - 2013. - №4. – С. 11.
2. *Былеев, Л.В.* Сборник подвижных игр [Текст] / Л.В. Былеев. – М.: Педагогика, 1990. – 132 с.
3. *Вагурина, С.Д.* Педагогическая диагностика учебно-воспитательного процесса: Методические рекомендации для педагогов образовательных учреждений / С.Д. Вагурина, Н.М. Савина, С.В. Строкач.- Белгород: БелРИПКППС, 2005. – 86 с.
4. *Воловик, А.Ф.* Педагогика досуга / А.Ф. Воловик. – М.: Моск. Психол.-соц. Ин – т: Флинта, 2008. – 166 с.
5. *Глязер, С.Н.* Зимние игры и развлечения / С.Н.Глязер. – М.: Сфера, 1999. – 81 с.
6. *Дереклеева, Н.И.* Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2012 г. – 130 с.
7. *Ермоченкова, С.* Уроки окончены. Что же дальше? / С. Ермоченкова, Н. Лакомова // Народное образование, 2014. – № 5. – С. 12 – 3126.
8. *Жуков, М.Н.* Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Педагогика, 2010. – 238 с.
9. *Железняк, М.Н.* Спортивные игры / М.Н. Железняк. – М.: Педагогика, 2001. – 147 с.
10. *Каралашвили, Е.А.* Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 – 10 лет / Е.А. Каралашвили// Творческий центр «Сфера», 2012. – № 5. – С. 17-19.
11. *Киселева, С.Б.* Физическая культура. Настольная книга учителя. Подготовка школьников к олимпиадам: учебное пособие / С.Б. Киселева. – М.: Планета, 2013. – 281 с.

12. *Ковалько, В.И.* Поурочные разработки по физкультуре / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2011. – 98 с.
13. *Литвинов, М.Ф.* Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинов. – М.: Просвещение, 1999. – 130 с.
14. *Лях, В.И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2012. – 301 с.
15. *Лях, В.И.* Физическая культура 1-4 классы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 192 с.
16. *Мусакаев, М.Б.* Направления и формы внеклассной работы / М.Б. Мусакаев, А.П.Ермолаев // Специалист. – 2015. – № 11. – С. 20-23.
17. *Щуркова Н.Е.* Новое в воспитательной работе школы / Сост. Щуркова Н.Е. – М.: Педагогика, 2008. – 305 с.
18. *Овчаров, В.С.* Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр – Вит, 2008. – 288 с.
19. *Патрикеев, А.Ю.* Подвижные игры. 1-4 класса / А.Ю. Патрикеев. – М.: Вако, 2009. – 176с.
20. *Пидкасистого П.И.* Педагогика: учебное пособие / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Росс. Пед. Агентство, 2005. – 361 с.
21. *Сластенин И.Ф.* Педагогика: учебное пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школа-Пресс, 2008. – 512 с.
22. *Подласый, И.П.* Педагогика. Новый курс: В 2-х кн. Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения / И.П. Подласый. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.
23. *Гончарова Л.В.* Предметные недели в школе / Сост. Л.В. Гончарова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 136с.
24. *Смирнов, Н.К.* Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2009. - 268 с.
25. *Харламов, И.Ф.* Педагогика: учебное пособие. – 4-е изд., перераб. и доп. / И.Ф. Харламов. – М.: Гардарики, 2010. – 519 с.
26. *Шашурин, А.В.* Физическая подготовка / А.В. Шашурин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 403 с.

*Система организации внеурочной деятельности младших школьников
в рамках реализации ФГОС второго поколения*

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

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

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

Уровень физической подготовленности (2 класс)

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

Методика «РЕПКА»

Методика разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена для определения изменений, происшедших в личности учащегося в течение учебного года. Тестирование проводится в стандартных условиях учебных заведений 1 раз в год. Возможна групповая и индивидуальная формы тестирования.

Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

Результаты исследования предназначены для заместителя руководителя по учебно-воспитательной работе, социального педагога.

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

Ход проведения.

Учащимся предлагаются следующие вопросы:

1. Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»):

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) сила воли;
- г) выдержка, терпение, упорство;
- д) ум, сообразительность;
- е) память;
- ж) объем знаний;
- з) внимание и наблюдательность;
- и) критичность и доказательность мышления;
- к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);
- л) умение планировать работу;
- м) умение организовать свой труд (организованность);
- н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;
- о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- п) чуткость и отзывчивость к людям;
- р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.

2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли буквы из предыдущего вопроса)?

3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?

4. Над какими из них ты сейчас работаешь?

5. Что бы ты хотел себе пожелать на будущее?

Обработка полученных данных.

Полученные результаты можно систематизировать с помощью следующей таблицы:

Фамилия, имя учащегося	Качества личности		
	Физическая сила и выносливость	Умственная работоспособность	Сила воли
1. Белова Вика	+	+	+
2. Козлов Николай	-	-	+
3. Титов Сергей	-	+	-

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого, о самооценке учащихся, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования целесообразно использовать при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания учащихся.

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

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