

Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УЧЕБНИК ДЛЯ СПО

Рекомендовано Учебно-методическим отделом среднего профессионального образования в качестве учебника для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования

**Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 373(075.32)
ББК 74.200.55я723
А54

Авторы:

Алхасов Дмитрий Сергеевич — кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, руководитель физического воспитания Ногинского филиала Московского государственного областного университета;

Пономарев Андрей Константинович — учитель физической культуры МБОУ СОШ № 16 Ногинского муниципального района Московской области.

Рецензенты:

Бакланов Л. Н. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета (г. Коломна);

Гуреев Н. В. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности и здоровья технологического факультета Электростальского института — филиала Московского педагогического университета.

Алхасов, Д. С.

А54 Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Профессиональное образование).

ISBN 978-5-534-11533-8

В учебнике представлены теоретические и методические основы организации и проведения внеурочной работы и занятий в области физической культуры в системе основного общего образования. В содержание учебника включены обобщающие таблицы и схемы, задания для самоконтроля, а также сборник практических работ, направленные на систематизацию знаний.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным требованиям.

Для студентов педагогических сузов, учителей физической культуры, учителей начальных классов, учителей — предметников и других специалистов системы образования.

УДК 373(075.32)
ББК 74.200.55я723



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-11533-8

© Алхасов Д. С., Пономарев А. К., 2019
© ООО «Издательство Юрайт», 2019

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Понятие о внеурочной работе и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования	8
1.1. Внеурочная деятельность в общеобразовательной школе	8
1.2. Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию	11
1.3. Влияние процесса обучения на здоровье учащихся	15
1.4. Работоспособность и утомление школьника в процессе учебной деятельности	28
1.5. Двигательный режим учащихся школьного возраста	33
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	<i>39</i>
Глава 2. Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	40
2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)	40
2.2. Гимнастика до занятий (вводная гимнастика)	44
2.3. Микропауза активного отдыха	47
2.4. Физкультурные минуты и физкультурные паузы	49
2.5. Подвижные (динамические) перемены	57
2.6. Критерии эффективности применения малых форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе	62
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	<i>69</i>
Глава 3. Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	70
3.1. Спортивный час в группах продленного дня	70
3.2. «Дни здоровья» в школе	79
3.3. Организация и проведение спортивных праздников	82
3.4. Организация работы спортивных секций	85
3.5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	97
3.6. Критерии эффективности применения крупных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе	101
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	<i>110</i>

Глава 4. Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе.....	111
4.1. Спартакиада школы (внутришкольные соревнования).....	111
4.2. Межшкольные (муниципальные) соревнования	116
4.3. Критерии эффективности применения соревновательных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе	119
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	<i>120</i>
Глава 5. Профилактика профессиональных заболеваний педагогических работников	121
5.1. Негативные факторы, влияющие на ухудшение здоровья учителей общеобразовательных школ.....	121
5.2. Профилактика профессиональных заболеваний учителей общеобразовательных школ	123
5.3. Самостоятельные оздоровительные занятия физическими упражнениями	137
5.4. Некоторые аспекты предупреждения профессиональных заболеваний у педагогов	151
Вопросы и задания для самоконтроля	165
<i>Практические работы.....</i>	<i>165</i>
Литература.....	174

Предисловие

Учебник предназначен для студентов средних и высших профессиональных учебных заведений, изучающих профессиональные модули и учебные дисциплины, содержащие вопросы организации и проведения внеурочной деятельности по физической культуре.

Содержанием учебника является текстовый материал, рисунки, вопросы для самоконтроля и таблицы, позволяющие обобщить и систематизировать учебный материал. Также в учебнике представлен сборник практических работ, выполнение которых во многом обеспечивает реализацию заявленных в требованиях ФГОС общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Учебник состоит из трех глав: «Организация и проведение малых форм занятий физической культурой в системе общего образования» и «Организация и проведение крупных форм занятий физической культурой в системе общего образования» и «Организация и проведение соревновательных форм занятий физической культурой в системе общего образования».

Первая глава содержит теоретический материал, раскрывающий понятия неурочных форм занятий, внеурочной работы и внеклассных занятий, приводятся требования Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования к организации внеурочной работы. В главе приведены статистические данные о состоянии здоровья школьников и факторы учебной деятельности, негативно влияющие на его сохранение. Также в первую главу учебника вошел материал о закономерностях снижения работоспособности школьника и его двигательном режиме.

Во второй главе представлен теоретический и методический материал по организации и проведению малых форм занятий физическими упражнениями: вводная гимнастика, микропауза активного отдыха, физкультурные паузы и минуты и динамические перемены. Рассматриваются основные направления реализации малых форм занятий, методические подходы и рекомендации к составлению и проведению комплексов упражнений и двигательных заданий.

В третьей главе раскрываются основные теоретико-методические вопросы организации крупных форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе, уделяется особое внимание работе спортивных секций. С этой целью предлагается нормативное и нормативно-методическое обеспечение функционирования спортивной секции в школе.

Четвертая глава посвящена вопросам применения соревновательных форм занятий физическими упражнениями со школьниками в рамках внеурочной работы, рассматриваются организационные формы внутришкольных и межшкольных соревнований.

Пятая глава посвящена проблеме многолетнего сохранения здоровья и работоспособности педагогических работников средствами физической культуры и активного отдыха.

При изучении модуля необходимо выстраивать межпредметные связи с другими профессиональными модулями и учебными дисциплинами, использовать учебную и производственную практику для реализации теоретических знаний в практической деятельности.

Непосредственное преподавание учебной дисциплины или модуля зависит от педагогической технологии используемой конкретным преподавателем. Вместе с тем теоретический материал и сборник практических работ, представленный в учебнике, отражает наиболее оптимальную линейную последовательность освоения учебного материала.

В процессе изучения данного материала студенты должны освоить:
трудовые действия

- по применению различных форм внеурочной работы в зависимости от решаемых педагогических задач и возрастных особенностей учащихся;

- по проведению малых, крупных и соревновательных форм физических упражнений в зависимости от возраста учащихся;

- по составлению основных документов планированию внеурочной работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе;

необходимые умения

- осуществления подбора средств и методов для проведения внеурочных форм занятий физическими упражнениями с учетом возрастных особенностей учащихся;

- правильного использования различных внеурочных форм физических упражнений во внеурочной работе по физическому воспитанию в общеобразовательной школе;

- разработки необходимых документов планирования внеурочной работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе;

необходимые знания

- целей и задач внедрения внеурочных форм занятий в систему общего образования;

- классификации и направленности внеурочных форм занятий для решения специфических задач;

- структуры и содержания внеурочной работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе;

- содержания физических упражнений малых, крупных и соревновательных форм занятий и методики их применения в общеобразовательной школе;

- структуры и методики выполнения различных форм внеурочных занятий;
- необходимой нормативной и нормативно-методической базы для осуществления внеурочной работы в системе общего образования.

При подготовке учебника была использована различная нормативная и научно-методическая литература, основными источниками были: «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования», «Теория и методика физической культуры» Л. П. Матвеева (1991), «Теория и методика физического воспитания и спорта» Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова (2003), «Теория и история физической культуры» Д. С. Алхасова (2017).

Глава 1

ПОНЯТИЕ О ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЕ И НЕУРОЧНЫХ ФОРМАХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Внеурочная деятельность в общеобразовательной школе

Требования Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования к организации внеурочной деятельности

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (ФГОС) понимают образовательную деятельность, осуществляемую 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, созда-

ваемых 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 самостоя-

тельно, 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.

1.2. Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию

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** (рис. 1):

- *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 — 2 урока в неделю. В советский период считалось, что внеурочные занятия в совокупности с уроками физической культуры позволят компенсировать дефицит дви-

гательной активности. Однако организационная сложность внеурочных занятий в конечном итоге не позволила решить эту проблему в полной мере. В настоящее время, несмотря на увеличение урочных форм занятий до 3 ч в неделю, должна совершенствоваться содержательная и организационная составляющая внеурочной работы по физической культуре, усиливаться ее вклад в физическое воспитание учащихся.



Рис. 1. Классификация внеурочных форм занятий и направленность внеурочной деятельности по физическому воспитанию

Исходя из классификации внеурочные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе позволяют решать различные **задачи**.

1. *Обеспечение условий для эффективного вхождения в учебную деятельность*, что обеспечивается выполнением упражнений вводной гимнастики.

2. *Повышение работоспособности и противостояние нарастающему утомлению в течение учебной деятельности*. Эта задача решается путем регулярного выполнения упражнений малых форм занятий (физкультурные паузы и минуты, подвижные перемены).

3. *Укрепление здоровья, увеличение объема и разнообразия двигательной деятельности учащихся*. Эта задача решается в основном за счет крупных форм занятий.

4. *Привлечение наибольшего числа учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями*, что может быть решено правильно организованной работой крупных и соревновательных форм занятий.

5. *Пропаганда физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни*. Решающую роль здесь выполняют спортивно-массовые мероприятия.

6. *Приобщение учащихся к спортивной и соревновательной деятельности*. Учащиеся, не занимающиеся спортом, получают элементарный опыт спортивных занятий и соревновательной деятельности за счет посещения спортивных секций, участия в соревнованиях.

Система мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре в школе способна удовлетворить различные потребности учащихся. Физкультурно-массовые занятия (Дни здоровья, спортивные праздники) направлены на широкое привлечение учащихся к двигательной деятельности не соревновательной направленности, без выраженного противоборства и определения победителя. Малые формы занятий направлены на противостояние утомлению и обучение школьников способам саморегуляции. При этом динамическая перемена может способствовать усилению мотивации к занятиям физическими упражнениями. Учащиеся, проявляющие интерес к регулярной двигательной деятельности на основе видов спорта могут удовлетворить свои потребности, посещая секционные занятия. Участие в соревнованиях в составе класса или сборной команды школы способны удовлетворить потребности учащихся в элементарной соревновательной деятельности.

Это особенно важно понимать исходя из существующих в педагогике подходов, декларирующих физическое воспитание без соревновательной направленности. Безусловно, такие подходы имеют право на внедрение в систему физического воспитания, но лишь как отдельные направления. Однако в физическом воспитании учащихся, в том числе и во внеурочных занятиях, присутствуют все возможные виды двигательной деятельности, в том числе и без соревновательной составляющей, необходимо лишь четко соблюдать целевые установки и реализовывать комплекс педагогических средств, методов и организационных форм.

Таким образом, внеурочные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе решают различные задачи, исходя из содержания выполняемых двигательных заданий, специфики их проведения и направленности.

1.3. Влияние процесса обучения на здоровье учащихся

Требования ФГОС к сохранению и укреплению здоровья обучающихся

В ФГОС разработанных для различных ступеней образования вопросам формирования и укрепления здоровья уделяется особое внимание (32; 33).

Так, на ступени *начального общего образования* в соответствии со стандартами должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

В ФГОС начального общего образования выделена *«программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни»*, которая должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Исходя из этих требований программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Одним из интегративных результатов реализации требований к основной образовательной программе начального общего образования является создание образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

То есть требования ФГОС начального общего образования направлены на укрепление здоровья обучающихся, ознакомление и формирование основ здорового образа жизни, где при определенных условиях, значительное место может занимать внеурочная деятельность, связанная с физическим воспитанием.

На ступени **основного общего образования** направленность внеурочной работы изменяется в сторону сознательного выполнения учащимися правил сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

Так, в описании «портрета» выпускника основной школы говорится об осознанном выполнении правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды. Содержательный раздел основной образовательной программы должен быть ориентирован на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов, включая такие направления, как духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, их социализация и профессиональная ориентация, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования должна быть направлена на формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.

Также программа воспитания и социализации должна быть направлена на осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового образа жизни, формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной деятельности на основе осознания собственных возможностей.

Одним из условий реализации требований основной образовательной программы на ступени основного общего образования является развитие личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных и талантливых через организацию учебной и внеурочной деятельности, социальной практики, общественно полезной деятельности, систему кружков, клубов, секций, студий с использованием возможностей учреждений дополнительного образования детей, культуры и спорта.

ФГОС на ступени **среднего (полного) общего образования** направлен на создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

В описании «портрета» выпускника школы говорится о необходимости осознанного выполнения и пропаганды правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, подготовленного к осознанному выбору профессии, понимающего значение профессиональной деятельности для человека и общества.