

# Характеристика внеурочных форм занятий

## Формы организации физических упражнений в течение дня

- вводная гимнастика,
- физкультурная пауза,
- физкультминутка.



Гусейнова  
Лейла 2к4

- Гимнастика до занятий - гимнастика доучебных занятий представляет собой ежедневное выполнение перед первым уроком под музыку в течение 6-8 минут комплекса из 6-8 обще развивающих упражнений, выполняемых в такой последовательности:

Физкультминутка - это кратковременное занятие физкультурой, обычно в течение 1 - 2 минут. Физкультминутки проводятся в школах и детских садах для того чтобы снять утомление во время длительных занятий или уроков.

Задача динамических перемен - развивать у детей интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Спортивный час - укрепление здоровья детей, развитие у детей интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека, воспитание скоростных качеств, пропаганда

зд



- Гимнастика до занятий

Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное выполнение перед первым уроком под музыку в течение 6-8 минут комплекса из 6-8 обще развивающих упражнений, выполняемых в такой последовательности:

- упражнения для осанки;
- для мышц плечевого пояса и рук;
- мышц туловища;
- мышц ног;
- упражнения на дыхание и внимание.

Комплексы упражнений необходимо менять не реже одного раза в течение 1-2 недель или последовательно заменять по одному упражнению каждые 2-3 дня.

Рекомендуются упражнения, включающие элементы взаимодействия с партнёром ("зеркальное" выполнение движений, хлопки в ладошки партнёра и др.), имитационные движения, включающие подражание явлениям природы, животным и др. Разучивание упражнений целесообразно проводить в процессе уроков физической культуры.

Утренняя гигиеническая гимнастика состоит из комплексов обще развивающих упражнений, выполняемых в сочетании с ходьбой и бегом, в течение 10-20 минут.

Гимнастику до занятий и утреннюю гигиеническую гимнастику рекомендуется проводить на свежем воздухе. Гимнастика выполняется в повседневной одежде. Верхние пуговицы у рубашек и платьев - расстегнуты. Девочки при выполнении упражнений располагаются за мальчиками.

Физорги классов (групп), физкультурные активисты обязаны хорошо знать соответствующие комплексы (в порядке домашнего задания они разучиваются заранее). Во время проведения гимнастики они находятся перед своими классами (группами), напоминая упражнения, демонстрируя правильность их выполнения. Учитель следит за осанкой учащихся.

# Основные формы (виды) самостоятельных занятий ФУ

1. Утренняя гимнастика (гигиеническая зарядка).
2. Физкультурные паузы во время занятий или работы (т.н. ФизкультМинутки).
3. Занятия ФУ разной направленности в перерыве между занятиями (работой) и после них.
4. Занятия ФУ по видам деятельности (игры, лыжи, аэробика, пеший, водный и др. виды туризма, оздоровительный бег, бодибилдинг и др.)



- Внеурочные формы занятий проводят с целью укрепления или восстановления здоровья, повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, стимулирования активного отдыха. К ним относятся следующие.
- **Занятия малых форм** (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза). Они характеризуются кратковременностью, вследствие чего могут решать лишь отдельные частные задачи:
- повысить тонус и ускорить вработывание систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (формы утренней гигиенической гимнастики);
- дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление (физкультминутки, микропаузы активного отдыха);
- поддержать отдельные стороны приобретенной тренированности и создать предпосылки для повышения эффективности
- основных занятий (домашние задания по школьному курсу физического воспитания и в спорте).
- **Занятия крупных форм** относительно продолжительные, на них решаются задачи тренировочного, оздоровительно-реабилитационного и рекреационного характера. Это могут быть:
- самостоятельные тренировочные занятия, например: ОФП, атлетическая гимнастика. Они требуют определенных знаний методического характера для грамотного построения занятия, осуществление самоконтроля, корректного регулирования нагрузки;
- занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного и рекреационного характера. К ним следует отнести аэробику, турпоходы, подвижные игры и т. п. Данные занятия характеризуются умеренностью нагрузки, отсутствием жесткой регламентации;
- соревновательные формы занятий двух направлений: собственно-спортивные соревнования, для которых характерны официальные правила состязаний, наличие судей и т.п.; поведение соревнующихся направлено на победу или индивидуальное высшее достижение; соревновательные занятия (такие, как зачет, контрольные уроки и т.п.), в которых признаки собственно-спортивных соревнований частично отсутствуют либо меньше выражены.
- Все занятия внеурочного типа осуществляются на основе полной добровольности и могут проходить как в группах, так и индивидуально.
- Бесспорно, что посредством легкой атлетики можно решать основные задачи физического воспитания детей и подростков в укреплении их здоровья, в формировании и совершенствовании жизненно необходимых двигательных умений и навыков, повышении физической и умственной работоспособности.

# Место ритмической гимнастики в двигательном режиме.

## Ритмическая гимнастика используется:

- Как дополнительные занятия два раза в неделю.
- Как часть физкультурного занятия в виде ритм – блока.
- В виде утренней гимнастики.
- Как показательные выступления на физкультурных и музыкальных праздниках.



- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Зарядка доступна и полезна всем, независимо от уровня физического развития, физической подготовленности, и должна быть обязательным элементом распорядка дня для школьников, особенно отнесенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы.
- В содержание зарядки включаются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, а также легкоатлетические упражнения для развития отдельных физических качеств.
- При составлении комплекса физических упражнений необходимо придерживаться следующей последовательности:
  - 1) упражнения на потягивание;
  - 2) динамические дыхательные упражнения;
  - 3) ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и т.п.);
  - 4) медленный бег;
  - 5) общеразвивающие упражнения, выполняемые «сверху-вниз»: для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног, комплексные для всего тела, прыжки, прыжково-беговые упражнения, упражнения на быстроту, силовые упражнения;
  - 6) ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление мышц и упражнения на дыхание.
- Следует отметить, что продолжительность бега в начале занятий достигает 3 мин, далее постепенно доводится до 6 мин. При хорошей физической подготовленности следует включать упражнения на быстроту (скоростное пробегание 30—50 м).
- Для привлечения учащихся к регулярному, повседневному выполнению утренней гигиенической гимнастики необходимо:
  - провести беседу со школьниками о значении утренней гимнастики;
  - дать детям домашнее задание составить комплекс утренней гимнастики (младшим школьникам предоставить готовый) и разучить его на уроке физкультуры;
  - на родительском собрании провести беседу о пользе зарядки, остановиться на важнейших основах ее методики и организации;
  - организовать конкурс на составление короткометражного ролика (фильма, презентации) о пользе утренней зарядки и т.п.
- На уроках по ФК напоминать школьникам об обязательном выполнении домашнего задания (зарядки).
-

- Физкультминутка и физкультпауза
- Физкультминутка проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня.
- Во время учебного процесса школьник, длительное время сидя за партой или рабочим столом, вынужден сохранять неудобную статическую позу. Это приводит к плохому функционированию многих систем организма ученика, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Дыхание становится поверхностным, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях. Все это приводит к снижению работоспособности, падает внимание, ослабляется память, нарушается координация движений.
- Необходимо предоставить ученикам возможность переключиться на другой вид деятельности. Целесообразным будет провести небольшой комплекс физических упражнений (физкультминутку). Она состоит из 2 — 3 упражнений и проводится в течение 1—2 мин. С ее помощью решается главная задача — снять статическое напряжение, активизировать дыхание, дать отдых органам зрения и слуха.
- Ученые считают, что работоспособность начинает снижаться после 30 — 35 мин непрерывной работы, следовательно, в этот момент разумно сделать перерыв. Комплекс физкультминутки состоит из простых упражнений, направленных на снижение статического напряжения мышц рук, ног, туловища и восстановление работоспособности. Выполнять его можно как сидя за партой, так и стоя.
- В начальной школе физкультминутку организует и проводит классный руководитель, в старших классах для этого лучше привлекать самих учеников. Очень важно объяснить школьникам, что физкультминутка — это не забава и не шутка, а полезное занятие, способствующая укреплению здоровья и успешному овладению знаний. Для учеников младших классов можно проводить физкультминутки в игровой форме.





# физминутки

- **Физминутка** - это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости.

- **Роль физминуток на уроке**

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока.

Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.



# Требования к проведению физкультминуток:

- ❖ Комплексы подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.
- ❖ Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
- ❖ Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.



- Подвижные игры
- Ничто так не привлекает детей, как игры. Отдельные виды подвижных игр с элементами спортивно-игровых упражнений популярны и среди взрослых. Велико их оздоровительное и образовательное значение. Подвижные игры способствуют укреплению нервной и сердечно-сосудистой систем, активизируют деятельность легких и сердца, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме, оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки.
- Основу подвижных игр составляют легкоатлетические упражнения: бег, ходьба, прыжки, метания.
- Правила подвижных игр, в отличие от спортивных, доступны и вариативны, поэтому они не требуют серьезной подготовки в организации.
- Однако в методике проведения подвижных игр надо учитывать следующие моменты:
- разъяснить роль играющих и их расположение;
- объяснить ход игры (кратко и четко);
- для лучшего уяснения правил игры рассказ сопровождать показом элементов игры;
- обозначить игровую площадку, установить правила игры, рассказать о них: за что присуждается победа, за что игрок выбывает из игры, как выбирается водящий, как происходит его смена;
- игровую нагрузку регулировать посредством изменения продолжительности игры, размера площадки, инвентаря (мяч волейбольный или набивной), характера передвижений (бегом, «гусиным шагом» и т. д.), уменьшения или увеличения времени перерыва;
- за соблюдение техники безопасности, разрешение возникших конфликтов и споров отвечает учитель физической культуры или руководитель.



Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной: нормализуется артериальное давление.