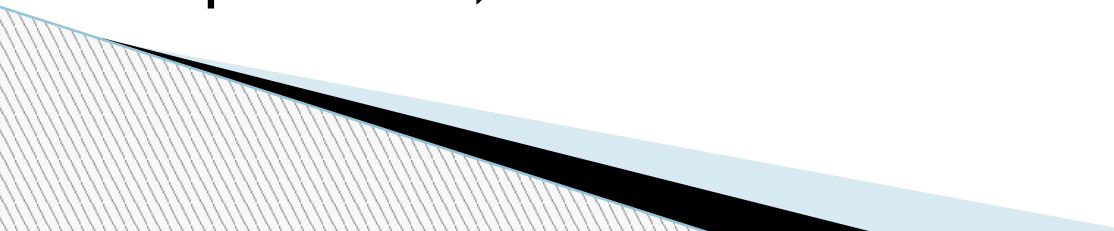


# Характеристика внеурочных форм занятий

Выполнил студент группы 2К4  
Дронов Иван

## Гимнастика до занятий

Это своего рода разминка, которая, последовательно активизируя функциональные системы организма, способствует эффективному выполнению последующих рабочих операций, сокращает период вработывания. Кроме общего эффекта разминки здесь имеет значение и специфическая психомоторная настройка на основные рабочие действия, если трудовая деятельность характеризуется регулярным воспроизведением одного и того же состава движений (в рамках рабочего динамического стереотипа).

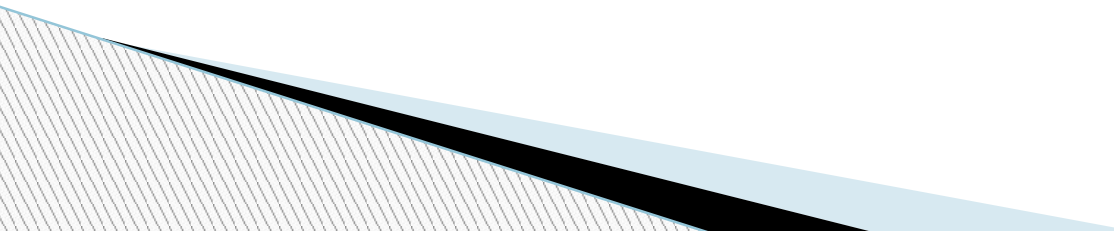


# Физкультминутки и физкультпаузы

Малые формы занятий в сфере производственной физической культуры в специальной литературе обычно подразделяют в первую очередь по продолжительности:

- физкультпаузы продолжительностью 5—7 мин. (точнее их можно назвать «ординарные физкультпаузы»)
- физкультминуты—1—2 мин. и микропаузы.

Принципиально полезность этих и других форм производственной физической культуры не вызывает сомнений.



# Динамическая переменная

*Динамическая переменная* – это организованная форма активного отдыха на открытом воздухе.

Проводится после второго урока, продолжительностью 35 мин.

Как и урок физкультуры, динамическая переменная состоит из трёх частей, преимущественно игрового характера.

В первой части (6-8 мин) решают задачи подготовки к предстоящей двигательной деятельности.

Вторая, основная часть (22-25 мин), включает в себя подвижные игры,

Третья часть (4-6 мин) завершает активный отдых школьников. В неё входят: построения, спокойная ходьба с заданиями, общеразвивающие упражнения, упражнения на внимание, подведение итогов, организованное возвращение в школу. На динамическую переменную дети одеваются так же, как на урок физкультуры на открытом воздухе.

# Спорт-час

**Спортивный час** – физкультурное занятие преимущественно на свежем воздухе.

Спортивный час не повторяет содержание и методику уроков физкультуры.

Цели спортчаса:

- Повышать общую физическую подготовку младших школьников.
- Снимать усталость от малоподвижной деятельности на уроках.
- Вызывать устойчивый интерес к какому-либо виду спорта.
- Давать навыки закаливания.



# Структура спортивного часа

- Первая часть – подготовительная (10 – 15 мин): построение; организационные указания воспитателя; ходьба и медленный бег на 300 – 500 м по площадке в колонне по одному; общеразвивающие упражнения во время ходьбы, или в круге, или в игре.
- Вторая часть – основная (30 – 40 мин): общие для всех детей подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения или самостоятельные игры в парах, небольшими группами.
- Третья часть – заключительная (5 – 7 мин): общее построение школьников; спортивная ходьба по площадке или несколько упражнений на внимание, чтобы привести организм детей в относительно спокойное состояние.