

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНИХ КЛАССАХ  
СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 52 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиля подготовки «Физическая культура»  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Халяпина Ивана Алексеевича

Научный руководитель: доцент кафедры БЖД  
кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ Н.А. Медведева  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой БЖД  
кандидат медицинских наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
(подпись, дата)

**Балашов 2017**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Современные программы физического воспитания в школе направлены на решение многих задач, среди которых можно выделить задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся, а также воспитания у них осознанной потребности к занятиям физической культурой. Такой подход обусловлен насущной необходимостью. По данным НИИ гигиены детей и подростков, 43 % школьников имеют хронические заболевания. У 63 % диагностировано нарушение осанки, а близорукость теперь все чаще возникает у детей еще в дошкольном возрасте.

Стремительно увеличивается число курящих и страдающих алкогольной зависимостью подростков. По данным ВОЗ, средний возраст, в котором человек впервые пробует наркотики, снизился до 12–15 лет. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%. Многие учащиеся не посещают уроки физической культуры в школе по состоянию здоровья, либо по иным причинам. Снижается интерес подростков к двигательной активности в целом. Свободное время современные дети все чаще предпочитают проводить на диване с планшетом в руках.

Поэтому сегодня проблема укрепления здоровья детей и подростков рассматривается на государственном уровне. Приоритетным становится воспитание гармонично развитой личности. Эта задача в основном возложена на образовательные организации и учреждения дополнительного образования.

При этом ситуация в городских и сельских школах сильно отличается. В городе школа – это только одна из организаций, занимающихся воспитанием детей и подростков, а в сельской местности она часто оказывается единственной. При организации внеурочной деятельности сельские школы сталкиваются с проблемами, связанными с отсутствием необходимой базы и педагогов дополнительного образования.

Теме физического развития сельских школьников посвящено немало исследований. Рассматриваются возможности развития личности

школьников с помощью внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительного направления (С. Н. Блинков, Д. Б. Варламов, А. А. Малышев и др.), ее влияние на развитие двигательной подготовленности сельских подростков (В. В. Чижик, В. И. Гордийчук), вопросы формирования интереса школьников к занятиям физической культурой (Н. М. Куликов и др.).

**Целью исследования** является разработка программы внеурочной деятельности по физической культуре, направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся средних классов сельской школы.

**Объект** исследования – учебно-воспитательный процесс по внеурочной деятельности в образовательной организации.

**Предмет** исследования внеурочная деятельность по физической культуре в средних классах сельской школы.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

1. Показать состояние проблемы организации внеурочной деятельности по физической культуре в общеобразовательной организации.

2. Подобрать диагностический инструментарий для выявления степени удовлетворенности обучающихся организацией внеурочной деятельности по физической культуре в школе.

3. Разработать программу внеурочной деятельности по физической культуре для средних классов сельской школы.

**Методы исследования:**

Теоретические: анализ и синтез педагогической и методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

Эмпирические: анкетирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки полученных данных.

**Опытно-экспериментальной базой исследования** послужило Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Данилкино Балашовского района Саратовской области».

**Структура работы:** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 29 наименований, и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Состояние вопроса внеурочной деятельности по физической культуре в общеобразовательных организациях»** рассматривается роль физической культуры как учебного предмета в жизни школьников. В школьные годы занятия физической культурой очень важны, так как они создают фундамент для всестороннего физического развития, формирования двигательных навыков, совершенствования физических качеств и укрепления здоровья в целом. Кроме того, регулярные занятия физической культурой или спортом служат средством профилактики у школьников вредных пристрастий (табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков), девиантного и делинквентного поведения.

При отборе содержания занятий физической культурой в школе необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся. В рамках бакалаврской работы нас интересует средний школьный возраст. В этот период продолжается довольно интенсивный рост тела детей. Ускоряется рост конечностей и позвонков. Мышечная система развивается довольно быстро, но не всегда успевает за ростом конечностей. Отсюда – подростковая угловатость и неуклюжесть в движениях. Мышечная масса интенсивно нарастает у мальчиков в 13–14 лет, а у девочек – в 11–12 лет.

Процесс полового созревания у девочек наступает, как правило, на 1–2 года раньше, чем у мальчиков. Получается, что в одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а значит, и с разными

функциональными и адаптационными возможностями. Это важно учитывать при подборе для них физических нагрузок.

Сердечно-сосудистая и нервная системы подростков также еще развиваются. У них особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12–15 лет при физической активности меньше, чем в юношеском возрасте.

Средний школьный возраст хорошо подходит для развития отдельных координационных способностей (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), а также силовых и скоростно-силовых. Скоростные способности, гибкость и выносливость развиваются медленнее.

Цель занятий физической культурой – сохранение и укрепление здоровья школьников, подготовка к будущей трудовой деятельности, а также формирование важных личностных качеств. Физическая активность положительно влияет на работу всех систем организма и даже на умственную деятельность.

Для эффективного физического развития школьников необходимо дополнять уроки физической культуры внеурочными занятиями спортивной или оздоровительной направленности. Так как внеурочная деятельность решает, прежде всего, воспитательные задачи, ее цель – полноценное развитие личности обучающихся не только физическое, но также духовное и интеллектуальное. Для этого необходимо:

1. Создать условия для развития физических и духовных способностей школьников.
2. Формировать у них базовые знания о физической культуре и спорте.
3. Активно приобщать учащихся к физической культуре и регулярным занятиям физическими упражнениями.
4. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Особенности внеурочной деятельности позволяют использовать формы и содержание занятий, недоступные в рамках учебной программы. Так, в спортивных секциях занятия могут проводиться с использованием современных оздоровительных технологий таких, как дыхательные гимнастики, фитбол-аэробика, стретчинг, элементы единоборств, туризм и т.д. Обычно эти техники не входят в программу уроков по физической культуре, но они современны, отличаются от традиционных комплексов упражнений и потому интересны школьникам.

При организации внеурочной деятельности в сельских школах следует учитывать их специфику. Если детям приходится долго идти пешком от дома до школы, то функции гимнастики до занятий сужаются лишь до организационных, так как проводить с ними полноценную разминку уже нет смысла.

Задачи и содержание внеурочных занятий в городских и сельских школах схожи. Однако, учитывая сравнительно высокий уровень развития выносливости и низкий – скоростно-силовых качеств у сельских детей, необходимо вносить соответствующие коррективы в содержание занятий. Отличительные особенности физического воспитания в сельской школе обусловлены слабым развитием сферы дополнительного образования, отсутствием других возможностей удовлетворения физкультурных интересов и потребностей учащихся. Из-за того, что количество учащихся в сельских школах небольшое, в них трудно провести полноценный спортивный отбор в секции и команды. Проведение соревнований также затруднено, если не привлекать учащихся из соседних сел. Во многих сельских школах не организована оздоровительная работа, а также не проводится мониторинг физического состояния учащихся, нет четкой системы в организации самостоятельных занятий.

Однако у сельских школ есть и свои преимущества, позволяющие им организовать эффективную физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность. Как правило, экологические проблемы в сельской местности

стоят менее остро по сравнению с городами. Климатические и географические особенности средней полосы России позволяют максимально использовать в физическом воспитании на селе природные факторы: организовывать занятия на открытом воздухе, обучение плаванию на базе природного водоема, полноценно реализовывать программный материал и внеурочные занятия по лыжам, легкой атлетике, туризму. Большим преимуществом является обширная территория, которой располагают сельские школы. Небольшая наполняемость классов дает возможность осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход. К тому же, школа в селе зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, она выступает также в качестве центра физкультурно-оздоровительной работы.

**Во второй главе «Планирование внеклассной работы по физической культуре в общеобразовательной организации»** представлены результаты исследования, которое проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Данилкино Балашовского района Саратовской области». В нем приняли участие обучающиеся 5–9 классов в количестве 22 человек, а также их родители.

Целью исследования был поиск путей совершенствования внеурочной деятельности по физической культуре в средних классах сельской общеобразовательной школы.

Работа проводилась в три этапа и включала в себя:

1. Анализ программ внеурочной деятельности средней общеобразовательной школы с. Данилкино.

2. Анкетирование обучающихся с целью определения степени их удовлетворенности внеурочной деятельностью по физической культуре в школе и выявления их предпочтений по ее организации.

3. Разработку программы внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся средних классов общеобразовательной школы с. Данилкино.

Анализ рабочих программ на 2016-2017 учебный год по внеучебной деятельности и физической культуре в общеобразовательной школе с. Данилкино показал, что внеурочная деятельность по физической культуре представлена следующими секциями: шахматно-шашечной, волейбольной, настольного тенниса, основ физической подготовки. Видно, что набор секций – весьма традиционный. Однако мы предполагаем, что школьникам было бы интересно посещать занятия, на которых они могли бы познакомиться с фитнес-технологиями, основами туризма и современными видами спорта и формами оздоровительных технологий.

Далее, чтобы определить направления совершенствования внеурочной деятельности по физической культуре, мы разработали и провели три анкетирования. Первая анкета была направлена на определение степени удовлетворенности обучающихся работой действующих физкультурно-спортивных кружков и секций. Анализ ее результатов показал, что школьных спортивных секциях занимаются 81 % учащихся. При этом занятия вызывают интерес только у 36 % опрошенных. Остальные отмечают, что занятия не всегда интересные и даже скучные. В полной мере проявляют свои способности на внеурочных занятиях 37 % респондентов. Не всегда это получается также у 37 %, а 26 % школьников не удается реализовать себя. Половина опрошенных не чувствует утомления после внеурочных занятий, но 41 % – обычно устают после секции. К тому же им интересны и другие виды спорта, игры, но набор секций, к сожалению, ограничен.

Целью второй анкеты была оценка личностной мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Ранжирование мотивов показало, что мотивы самосовершенствования и самосохранения здоровья присущи большинству опрошенных. Однако основным остается стремление получить



хорошую оценку. Также школьники не готовы заниматься регулярно самостоятельно без контроля педагога.

Также было проведено анкетирование родителей, чтобы определить, устраивает ли их уровень организации внеурочной деятельности в школе и каковы их ожидания от занятий ребенка в спортивной секции. Анализ ответов показал, что далеко не все родители принимают активное участие в жизни своих детей. Ответы, отражающие взаимодействие с педагогом по физической культуре показали, что у многих родителей оно не налажено.

Из результатов диагностического исследования видно, что спортивные секции, предлагаемые образовательной организацией, интересны не всем обучающимся. Подростки хотели бы иметь возможность заниматься и другими популярными видами спорта, но программой внеурочной деятельности школы такие занятия не предусмотрены. Поэтому в рамках бакалаврской работы мы составили программу внеурочной деятельности, чтобы познакомить учащихся с различными видами оздоровительных технологий и спорта.

Программа «Я и мое здоровье» рассчитана на 1 год занятий по 2 часа в неделю. Она составлена для учащихся 8 класса, однако, при необходимости ее разделы (с небольшими изменениями) могут использоваться и при работе с учащимися других классов основной ступени обучения. При разработке программы мы учитывали, что ресурсы сельской школы ограничены и подбирали виды активности, которые можно реализовать в данных условиях.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни. В нее не входят разделы, изучаемые в школе с. Данилкино на уроках физической культуры в 8 классе. По возможности занятия проводятся на свежем воздухе: на спортивной площадке, школьном дворе, на природе. Формы занятий: тренировки, соревнования, спортивные игры. Содержание представлено в тематическом плане (табл. 1).

Таблица – 1. Тематический план программы «Я и мое здоровье»

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов
<b>1</b>	<b>Русские народные игры</b>	<b>6</b>
1.1	Лапта	3
1.2	Городки	3
<b>2</b>	<b>Оздоровительный бег</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Современные оздоровительные системы физического воспитания</b>	<b>14</b>
3.1	Аэробика	4
3.2	Стретчинг	2
3.3	Фитбол-аэробики	4
3.4	Степ-аэробика	4
<b>4.</b>	<b>Культуризм</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Адаптивная физическая культура</b>	<b>14</b>
5.1	Гимнастика для глаз	2
5.2	Дыхательные гимнастики	4
5.3	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	4
5.4	Суставная гимнастика	4
<b>6</b>	<b>Элементы единоборств</b>	<b>10</b>
6.1	Основные стойки и перемещения	2
6.2	Освобождения от захватов	4
6.3	Приемы самообороны	4
<b>7</b>	<b>Мини-футбол</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Туризм</b>	<b>10</b>
8.1	Основы ориентирования на местности	2
8.2	Автономное выживание в природных условиях	4
8.3	Туристический поход	4
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

Планируемые результаты:

При реализации программы по внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» обучающиеся узнают:

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, соревнований;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- меры профилактики различных заболеваний.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения в игровой ситуации;
- составлять индивидуальный комплекс упражнений в соответствии своих физических возможностей;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, лыжами и другим спортивным инвентарём;
- применять приобретенные знания и навыки в жизненных ситуациях, турпоходах.

Таким образом, предложенная программа может способствовать совершенствованию внеурочной деятельности сельских школьников и привитию им привычки к ведению здорового образа жизни и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

О необходимости активизации внеурочной деятельности по физической культуре в школах сегодня говорят очень много. В нормативной документации на федеральном и региональном уровне прописаны условия, необходимые для спокойной работы школьных секций и привлечения в них учащихся. Однако, несмотря на это, уровень здоровья школьников с каждым годом снижается. Во многом виноват образ жизни современных школьников, которые по несколько часов в день могут проводить за планшетами, предпочитают смотреть телевизор, лежа на диване вместо того, чтобы играть с друзьями во дворе.

Физическая культура в школе остается для учащихся одним из самых простых предметов, но при этом и одним из самых редко посещаемых. Проблема в том, что уроки строятся с расчетом только на учеников основной группы. Дети, освобожденные от занятий физкультурой после болезни или относящиеся к подготовительной или специальной группе, чаще всего в занятиях не участвуют. Их быстро перестают интересовать уроки, на которых им нечем заняться.

Внеурочная деятельность может помочь в решении данной проблемы, поскольку диапазон спортивных секций очень разнообразен. Можно найти секции для учащихся всех групп здоровья. К тому же образовательные организации часто взаимодействуют с учреждениями дополнительного образования. Это существенно расширяет их возможности организации внеурочной деятельности по физической культуре.

Однако у сельских школ, в отличие от городских, часто нет возможности такого взаимодействия, поскольку во многих селах только в школе и работают какие-либо кружки или секции. Их набор, к сожалению небольшой из-за ограниченности материальных и кадровых ресурсов.

В ходе исследования в рамках бакалаврской работы нами была изучена внеурочная деятельность по физической культуре в общеобразовательной школе с. Данилкино Балашовского района Саратовской области. Далее было проведено анкетирование учащихся 5–9 классов и их родителей с целью выявления степени их удовлетворенности внеурочной деятельностью по физической культуре в школе. Также мы провели анкетирование для определения личностной мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты диагностического исследования были учтены нами при разработке программы внеурочной деятельности по физической культуре «Я и мое здоровье». Содержание программы подбиралось таким образом, чтобы освоив его, школьники могли с помощью педагога по физической культуре составить собственные комплексы упражнений с учетом их индивидуальных особенностей и уровня здоровья.

Мы полагаем, что разработанная программа может использоваться для совершенствования внеурочной деятельности по физической культуре в сельской школе. Она поможет сделать занятия более привлекательными для школьников и повысить их мотивацию к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом.