

ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

**Методические рекомендации
по организации и проведению занятий физическими упражнениями
в группе продленного дня (спортивный час)
в режиме учебного дня
общеобразовательных организаций**

Введение

Режим учебного дня школьника – система рационального распределения времени и чередования различных видов деятельности и отдыха, которая учитывает возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели, возможности образовательной организации для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составной компонент двигательной активности школьников. Формами их реализации являются: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена, и спортивный час в группе продленного дня.

Методические рекомендации содержат материалы по организации и проведению занятий физическими упражнениями в группе продленного дня (спортивный час) в режиме учебного дня, оптимизации средств и специфики их подбора при составлении комплексов и отдельных упражнений, которые помогут педагогическому коллективу общеобразовательных организаций обеспечить решение задач по укреплению физического здоровья учащихся, развитию двигательных способностей, воспитанию у детей интереса к здоровому образу жизни и к занятиям физическими упражнениями.

Ежедневные занятия физическими упражнениями в группе продленного дня (спортивный час)

Спортивный час, как основная форма занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в группах продленного дня, введен в режим учебного дня с целью укрепления здоровья и обеспечения активного отдыха учащихся. Он компенсирует до 40% биологической потребности школьников в движении и при правильной организации составляет почти половину суточного объема необходимых движений.

Ежедневные занятия физическими упражнениями в группе продленного дня решаются следующие задачи:

- обеспечивают оздоровление и закаливание организма;
- снимают общее утомление, вызванное учебной деятельностью;
- оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы;

- повышают умственную работоспособность и двигательную активность;
- способствует совершенствованию физического развития и двигательной подготовленности;
- воспитывают сознательное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формируют организаторские способности, творческую самостоятельность, активность, коллективизм, нравственные, интеллектуальные и др. качества.

Место спортивного часа в школьном режиме определяется закономерностями работоспособности школьников в течение учебного дня. При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что снижение умственной работоспособности у школьников происходит после 11.00. (3-4 урок), особенно интенсивно после 14.00. (6-ой урок). Одновременно фиксируется снижение нервных процессов. У младших школьников уровень работоспособности ниже, а период наиболее эффективной работы короче. Поэтому оптимальными сроками в режиме дня для спортивного часа является время с 12.00 до 13.00 и с 17.00 до 18.00.

Спортивный час (во временном аспекте – 45–60 минут) желательно планировать в послеобеденное время не ранее, чем через час после приема пищи. Данная форма физкультурного занятия проводится на свежем воздухе. В зимнее время длительность спортивного часа не должна сокращаться. Важно, чтобы места проведения занятий хорошо просматривались, все группы учащихся были на виду у воспитателя или учителя. Необходимо также следить, чтобы занимающиеся постоянно были в движении, не переохлаждались и при необходимости своевременно были направлены в теплое помещение. Одежда учащихся должна соответствовать виду деятельности, не стеснять движений, при низких температурах – предохранять от переохлаждения, в теплую погоду – от перегревания. Только плохие погодные условия могут послужить причиной проведения спортивного часа в актовом или спортивном зале, рекреации, коридоре или игровой комнате. В этом случае для более полного решения поставленных задач в изменившихся условиях воспитатель делает определенные корректировки в содержании предстоящего занятия.

Большую роль в качественной организации и проведении спортивного часа играет состояние материально-технической базы – спортивные и игровые площадки, спортивное оборудование и инвентарь. Площадки или сектора с разметкой, спортивный инвентарь (число которого должно соответствовать количеству обучающихся в группе), гимнастические конструкции на школьной территории, постоянно закрепленные места проведения спортивного часа для каждой группы способствуют эффективному и качественному проведению

физкультурного занятия, обогащают двигательный опыт учащихся, формируют у них положительную мотивацию к занятиям физической культурой и организованность, а также воспитывают у школьников стремление поддерживать чистоту и порядок в местах занятий. В зимний период пришкольная территория должна быть оборудована горками и ледяными дорожками, желательно залить каток и проложить лыжни.

Организация спортивного часа предусматривает как проведение занятия с одним классом, так и деление по группам, ориентируясь на возраст учащихся: 1 – 3 кл., 4 – 6 кл., 7 – 8 кл. В отдельных случаях в состав той или иной группы могут входить учащиеся более младшего или старшего возраста. Большое преимущество по эффективности проведения спортивного часа получают группы, комплектование которых осуществляется по гендерному признаку с учетом физических возможностей, двигательной активности и интересов мальчиков и девочек (5 – 8 кл.) из параллельных классов. Такое формирование групп облегчает задачу учителю (воспитателю) при подборе содержания и дозировки нагрузок и значительно повышает двигательную активность школьников.

Характерной чертой спортивного часа в режиме продленного дня является его схожесть по структуре и организационным особенностям урока физической культуры. Основное отличие спортивного часа от урока физической культуры – отсутствие целенаправленного процесса обучения и выделение времени учащимся на самостоятельную двигательную активность, что в свою очередь положительно влияет на удовлетворение их индивидуальных двигательных потребностей и интереса к физическим упражнениям, формирует навыки организаторских способностей, самостоятельности и активности. Соотношение организованной и самостоятельной частей спортивного часа строго не регламентировано и варьируется в зависимости от возраста, задач, содержания и условий проведения. Для учащихся 1 – 4-х классов на самостоятельную деятельность рекомендуется отводить 35 – 50%, для 5 – 8-х классов – до 70% времени от общей продолжительности физкультурного занятия. При этом роль учителя или воспитателя является обязательной не зависимо от возраста школьников.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать их организацию, содержание, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры. Как правило, проведение спортивного часа в группе продленного дня осуществляет педагог, не имеющий специального физкультурного образования. Только постоянная взаимосвязь воспитателей, учителей начальных классов с учителем

физической культуры и медработником образовательного учреждения даст положительный результат в приобретении определенного объема специальных знаний в области физической культуры и спорта, особенностей методики проведения и построения физкультурных занятий. Особенно следует обратить внимание воспитателей на соотношение грамотного подбора средств и рационального распределения нагрузки и отдыха во время выполнения учащимися физических упражнений, т.к. от этого в полной мере зависит оздоровительный эффект спортивного часа. Воспитателю следует быть предельно внимательным к проявлению внешних признаков утомления обучающихся (учащённое, поверхностное и аритмичное дыхание, выраженная бледность или покраснение лица, обильное потоотделение, явное нарушение координации движений, внимания, жалобы на тошноту головную боль и т.п.). Учащимся с характерными признаками утомления, имеющим временное ограничение от физических нагрузок, отстающим в физической подготовленности, следует оказывать особое внимание и строго регламентировать объём и интенсивность выполнения упражнений. Ученики, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, могут выполнять различные поручения, не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помогать в организации игр, судействе, быть контролёром на этапах эстафет и др.

Придерживаясь физиологически оправданной схемы проведения урока физической культуры и обязательного условия его организованного начала и окончания, **спортивный час условно делится на три части - подготовительную, основную и заключительную:**

- **в подготовительной части (5-10 мин.)** решаются задачи организации занимающихся, их психологического настроения на занятие и ознакомление с содержанием. Подбор средств должен учитывать обеспечение постепенной общей функциональной готовности организма занимающихся к активной мышечной деятельности, активизации их внимания и повышения эмоционального состояния (разновидности ходьбы и бега, упражнения общеразвивающей направленности, специальные упражнения, игровые задания и комплексы, соответствующие по своему содержанию и интенсивности решению задач подготовки организма занимающихся к предстоящей работе и специально для этого дозированные; упражнения с предметами различной формы, объема, массы и вспомогательным оборудованием; упражнения для формирования осанки);

- **в основной части (30-40 мин.)** решаются задачи повторения и совершенствования ранее изученных на уроках физической культуры двигательных действий общеобразовательного, прикладного и спортивного

характера. Подбор средств должен содействовать развитию функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся, оказывать разностороннее влияние на воспитание физических качеств и формирование правильной осанки (гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные игры, эстафеты, игровые задания, элементы спортивных игр и соревнований, преодоление полосы препятствий, самостоятельные занятия);

- **в заключительной части (5-7 мин.)** решаются задачи постепенного снижения излишнего напряжения отдельных мышечных групп, регулирования возбуждения физиологического и эмоционального состояния. Подбор средств должен содействовать восстановлению организма занимающихся, приведению его в относительно спокойное состояние, при котором возможна эффективная последующая учебная деятельность или самоподготовка

(упражнения на расслабление и внимание, дыхательные упражнения, игровые задания низкой и умеренной интенсивности).

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре, но не повторять в точности программный материал, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям. Основу его содержания с учетом возраста учащихся составляют упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без, разновидности ходьбы, бега, прыжков, броски, ловля, метание различных предметов, лазанье, упражнения в равновесии, организованные подвижные игры с включением этнокомпонента (народные игры), эстафеты, элементы спортивных игр. Простейшие соревнования проводятся в форме игровых заданий (кто быстрее, кто дальше, кто выше), спортивные игры – по упрощенным правилам. В зависимости от времени года из инвентаря можно использовать самокаты, велосипеды, скейты, роликовые коньки, санки, лыжи. Целесообразно выполнение упражнений на оборудовании «гимнастических городков» (лестницы, рукоходы, горки, лабиринты, барьеры, скамейки, перекладыны).

Рекомендации по проведению спортивного часа:

- ❖ спортивный час в режиме продленного дня проводится в форме активного отдыха с учетом сохранения структуры урока физической культуры, реализации дидактических принципов и выделения времени учащимся на самостоятельную двигательную активность;
- ❖ организация спортивного часа строится с учетом соблюдения мер безопасного выполнения физических упражнений, санитарно-гигиенического состояния и техники безопасности мест проведения

(площадок и помещений), необходимого оборудования и инвентаря; мелкий спортивный инвентарь для ежедневного использования должен храниться в доступном и удобном месте;

- ❖ организация деятельности учащихся при выполнении упражнений строится с учетом целесообразности применения фронтального, поточного, группового, кругового, индивидуального методов, рационального использования площади мест проведения и размещения инвентаря и оборудования;
- ❖ проведение с обучающимися спортивного часа в непринужденной, доброжелательной обстановке, с использованием игрового или соревновательного метода в основной и заключительной части занятия дает наибольший образовательный, оздоровительный, воспитательный и эмоциональный эффект; возможно проведение спортивного часа в форме соревнования не только между учащимися и командами одной группы, но и с учащимися других групп продленного дня;
- ❖ подбор средств и методов, используемых в организации спортивного часа, должен учитывать психологические, физиологические и педагогические закономерности обучения, уровень физического развития, физической подготовленности, интересов обучающихся; оптимальную дозировку упражнений; целесообразность распределения времени на части занятия и виды упражнений;
- ❖ при соблюдении единой структуры спортивный час может иметь различные варианты в зависимости от погодных условий, времени года, четверти (триместра), мест проведения, наличия спортивного оборудования и инвентаря, содержания и организационно-методических приемов;
- ❖ содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с программным материалом по предмету «Физическая культура», доступно, интересно и разнообразно по виду, характеру, амплитуде и интенсивности двигательных действий;
- ❖ в основной части занятия следует сохранять примерную схему последовательности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей (1 - упражнения, требующие проявление координационных способностей; 2 - упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости; 3 - упражнения, направленные на развитие силы, скоростно-силовые качества и выносливость);
- ❖ при выполнении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий, соблюдать требования к объему

и интенсивности нагрузки, характеру отдыха с учетом возраста, состояния здоровья обучающихся, условий комплектования групп, задачам занятия и местам их проведения;

- ❖ продолжительность каждой из частей занятий может варьироваться исходя из погодных условий, степени возбуждения нервных процессов, интенсивности выполнения тех или иных физических упражнений, организованности учащихся;
- ❖ в системе спортивного часа следует предусматривать выполнение учащимися домашнего задания по физической культуре, содержание которых разрабатывается учителем физической культуры и доводится до сведения учителей, проводящих физкультурные занятия;
- ❖ при проведении спортивного часа на открытом воздухе следует строго соблюдать температурный режим; в зависимости от погодных условий грамотно подбирать содержание, форму и место занятия; одежда и обувь учащихся должна соответствовать виду деятельности, т.е. должна быть спортивной;
- ❖ для поддержания устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениям следует периодически изменять условия их выполнения; учитывая интересы занимающихся, не допускать спонтанности и импульсивности в организации и проведении спортивного часа;
- ❖ спортивный час проводят воспитатели, учителя начальных классов, прошедшие обучение через систему семинаров, инструктивно-методических и практических занятий в области физической культуры и спорта и владеющие навыками врачебно-педагогического контроля, или специалистами, имеющими специальное физкультурное образование;
- ❖ учителя физической культуры оказывают организационную и методическую помощь учителям (воспитателям) в подготовке и проведении физкультурных занятий и планируют
- ❖ содержание спортивных часов на каждую четверть (триместр) или другой удобный период времени в виде плана-графика.

Список литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под ред. Е.Б. Мясинченко, М.П. Шестакова. М., «СпортАкадемПресс», 2002.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движения. М., «Просвещение», 1983.
3. Боген М.М., Боген М.В. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. М., Книжный дом «Либроком», 2009.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры (Пособие для институтов физической культуры). М., «ФиС», 1982.
5. Буцинская, П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., «Просвещение», 1990.
6. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А., Глазырина Л.Д. Физическое воспитание в I – IV классах. Минск, «Асар», 1995.
7. Гужаловский А.А., Вормин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Минск, «Полымя», 1988.
8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5 – 6 лет. М., «Советский спорт», 2007.
9. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., «Просвещение». 1980.
10. Крючек Е.С., Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М., «Терра-Спорт», 2001.
11. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., МГАФК, 2007.
12. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. «Фитнес-аэробика» (Методическое пособие). М., 2003.
13. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. М., «Советский спорт», 1988.
14. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М., «Владос», 2003.
15. Методика физического воспитания школьников. Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. М., «Просвещение». 1989.
16. Общеразвивающие и специальные упражнения. Составитель А.П. Колтановский. М., 1979.
17. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе. М., «Просвещение». 1990.
18. Сапина М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М., «Просвещение». 2000.
19. Физическая культура в I – IV классах восьмилетней школы. Под редакцией З.И. Кузнецовой. Ленинград, 1961.

20. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Под ред. А.М. Шлемина, М., «Просвещение», 1988.
21. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы (Учебно-методическое пособие). Под ред. В.А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2003.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. М., «Академия», 2007.
23. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М., «Академия», 1999.
24. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. М., «Просвещение», 1980.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

Авторы -составители:

Анисимова М.В. – заместитель директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»

Бегун И.С. – методист ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»