

Тема лекции:

ВНЕШКОЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ



План лекции:

1. Задачи и организация внешкольной работы.
2. Содержание работы по ФК и С со школьниками различных учреждений (ОГФСО «Юность России», ДЮКФП, ДЮСШ и СДЮШОР, ФСК, СК и т.д.).
3. ФВ в летних оздоровительных лагерях.
4. ФВ школьников в семье.
5. Фитнес для школьников.

Вопрос 1

Задачи нешкольной работы



- 1) формирование активного двигательного режима учеников, организация интересного досуга школьников, воспитание потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- 2) массовое привлечение школьников к занятиям физическими упражнениями, физическому совершенствованию, созданию мотивации здоровья человека;
- 3) приобретение учениками знаний и двигательных умений по ФК и С, туризму, общественной и личной гигиене, закаливанию, ПМП при травмах, а также умений индивидуально заниматься физическими упражнениями и знаний о результативности воздействия физических упражнений на человека;
- 4) содействие подготовке учеников к выполнению учебных требований программы по ФК, нормативов спортивной классификации и прикладной физической подготовки;
- 5) осуществление воспитания из числа учащихся общественного актива судей по спорту, инструкторов-общественников по ФК команд, физоргов, старост групп в помощь школьному коллективу физической культуры;
- 6) тренировка школьников в избранном виде спорта, достижение высокого уровня спортивных результатов, участие в различных соревнованиях;
- 7) воспитательная работа со школьниками по привитию навыков культуры поведения в общественных местах, в домашней обстановке, в общении со сверстниками, взрослыми, во дворе, на улице, в транспорте.

Вопрос 1

Организация внешкольной работы

Правовой основой организации воспитательной деятельности по месту жительства являются:

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Закон РФ «Об общественных объединениях»;
- Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»;
- Инструктивное письмо Минобразования России, Гос-коммолодежи России и Госкомспорта России от 12.03.96 № КШ 21 «О работе подростковых и молодежных клубов по месту жительства граждан»;
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Вопрос 1

Организация внешкольной работы

Органы управления образованием должны развивать собственную сеть образовательных учреждений, ведущих работу с детьми и подростками по МЖ, оказывать информационно-пропагандистскую поддержку инициативам в области воспитания детей.

Вопрос 1

Организация внешкольной работы

Важную роль в воспитательной деятельности по месту жительства занимают региональные комплексные социальные программы работы с детьми и подростками, в том числе и программы, направленные на физическое оздоровление школьников.



МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ШКОЛЬНОГО СПОРТА (ISF) *ПРЕЗИДЕНТ - ЛОРАН ПЕТРИНКА*



ОГФСО «Юность России» является официальным представителем России в ISF.

Международная федерация школьного спорта объединяет 87 стран, сотрудничает с Международным олимпийским комитетом, проводит Чемпионаты мира среди школьников по 18 видам спорта, а также каждые два года – Всемирные Гимназиады среди школьников.

Вопрос 2

Содержание работы

Основными целями Объединения являются:

- участие в реализации государственной политики в области развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации;
- повышение уровня физического воспитания и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях во внеучебное время;
- сохранение и укрепление здоровья детей и учащейся молодежи, формирования у них потребностей в физическом совершенствовании, здоровом образе жизни, активной трудовой деятельности, готовности служению Отечеству.

Особенности функционирования:

- Членами Объединения могут быть физические и юридические лица.
- Структура объединения состоит из региональных физкультурно-спортивных отделений, филиалов, представительств, коллективов и клубов физической культуры и спорта образовательных учреждений, детско-юношеских спортивных школ и центров.
- Занимается подготовкой спортсменов в сборные команды района, области, края, республики, ищет новые формы приобщения молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Вопрос 2

Содержание работы

- Объединение оказывает организационно-методическую помощь учебным заведениям, тренерам-преподавателям ДЮСШ, учителям физической культуры, другим специалистам в области физической культуры и спорта.
- Ведет пропаганду своей работы в печати, на радио, по телевидению.
- Организует встречи с ведущими тренерами, спортсменами, обсуждает проблемы физической культуры и спорта молодежи.
- Проводит спартакиады, показательные выступления с участием ведущих спортсменов, розыгрыши кубков по видам спорта, агитационные пробеги, физкультурные мероприятия, посвященные знаменательным датам.
- Особое внимание уделяет развитию туризма среди молодежи.
- ОГФСО совместно с Минобразованием России и Мин-м по молодёжной политике организует конкурс «Мастер педагогического труда по внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы».

Вопрос 2

Содержание работы

Источники финансирования:

- субсидии, выделяемые ежегодно из Федерального бюджета на осуществление деятельности Объединения;
- бюджет Российской Федерации;
- вступительные и членские взносы членов Объединения;
- добровольные имущественные взносы и пожертвования;
- доходы от предприятий внешнеэкономической деятельности, гражданско-правовых сделок;
- поступления от проводимых спортивных лотерей;
- иные поступления, не запрещенные законодательством РФ.



ХАБАРОВСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОГО
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«ЮНОСТЬ РОССИИ»



В объединении активно развиваются и проводятся спортивные соревнования различного уровня и ранга по видам спорта: **греко-римская борьба, бокс, художественная гимнастика, легкая атлетика, настольный теннис, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, плавание, армспорт, футбол, гиревой спорт, дзюдо, самбо.**

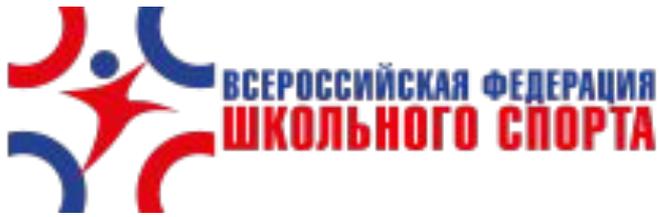
Адрес: 680031, г. Хабаровск, ул. К.
Маркса, д.113, Учебно-инновационный
центр профессионального образования
для ОГФСО «Юность России»

Телефоны: т.ф.+7(421-2) 32-38-76

habarovsk@sportunros.ru



по адресу Амурский бульвар, 16 каб. 18

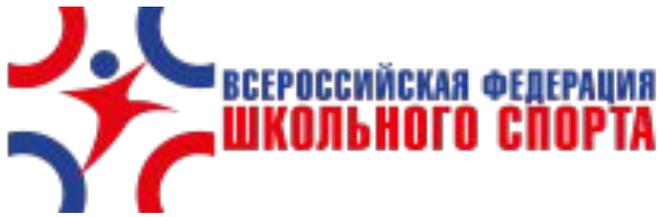


Задачи федерации

- Совершенствование системы физического воспитания в школе, развитие системы школьного спорта в Российской Федерации.
- Поддержка развития инициатив по организации спортивно-массовой деятельности, детского и юношеского спорта на дворовых и пришкольных спортивных площадках.
- Развитие массового спорта и пропаганды спорта как основы воспитания здорового и социально активного подрастающего поколения.
- Улучшение спортивной материально-технической базы в общеобразовательных организациях, а также придворовых территорий.



Президент -
Ирина Роднина.



Форматы работы:

- Реализация законодательных и иных инициатив по совершенствованию законодательства в сфере обеспечения спортивного досуга детей и подростков, содействие в их реализации.
- Организация и проведение соревнований на местном, региональном, федеральном и международном уровнях.
- Проведение спортивных и иных мероприятий для юных соотечественников, проживающих за рубежом.
- Проведение школьных и дворовых «спортивных лиг» по наиболее популярным видам спорта.
- Оказание содействия реконструкции школьных спортивных залов, строительству пришкольных стадионов и дворовых спортивных площадок.
- Оказание содействия обеспечению школьных спортивных клубов и дворовых команд качественной экипировкой и инвентарем.
- Организация партийного и парламентского контроля за правоприменением федеральных законов и нормативно-правовых актов в сфере обеспечения спортивного досуга детей и подростков.

Школа-территория спорта	Дворовый тренер	Спорт — мосты дружбы	Инфраструктурные программы
<p>Разработка программы, включающей комплексный подход к развитию школьного спорта в России, а также создание системы соревнований среди школьных спортивных клубов. Проведение соревнований на региональном, окружном, всероссийском и международном уровнях.</p>	<p>Организация спортивного досуга для детей и подростков, проведение регулярных тренировок по наиболее популярным видам спорта в каникулярное и внеурочное время на дворовых площадках и школьных стадионах, а также соревнований дворовых команд.</p>	<p>Проведение международных соревнований среди школьных команд (Фестиваль школьного спорта государств – участников СНГ, Всемирные игры юных соотечественников, Молодежные игры стран Азиатско-Тихоокеанского региона).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Реконструкция спортивных залов в сельских школах. 2) Строительство ФОКов. 3) 500 бассейнов.

Вопрос 2

Содержание работы в ДЮКФП

Наименование кружков (спортивных секций)	Количество занимающихся в группе	Продолжитель ность занятий в неделю (академических часов)
Общей физической подготовки (1-3 год обучения)	15	6
Специальной физической подготовки (1-2) года обучения	корректирующей 12	4-6
Спортивной подготовки	10	6-8
Инструкторская и судейская практика		В течение всего года

Вопрос 2

Содержание работы в ДЮКФП

Показатели работы ДЮКФП:

- состояние здоровья,
- физическая подготовленность,
- спортивная подготовленность.





Вопрос 2

Содержание работы ДЮСШ, СДЮШОР

Детско-юношеских спортивных школ в Российской Федерации **более 3 тыс.**

В школах занимаются около **2 млн детей.**

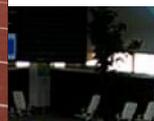


Вопрос 2

Содержание работы ДЮСШ, СДЮШОР и др.

Особенности работы педколлектива:

- Определяет направление работы школы: спортивно-оздоровительное, массовый спорт, спорт высших достижений.
- На основе стандарта по виду спорта разрабатывает программу и утверждает ее на педсовете школы.
- Совместно с общеобразовательным учебным заведением создает для наиболее перспективных в спортивном отношении учащихся спецклассы с продленным днем обучения и углубленным тренировочным процессом.
- СДЮШОР организуют спортивную работу с перспективными, одаренными учащимися для подготовки спортсменов высокой квалификации, участников значительных спортивных соревнований.
- В спортинтернаты после тщательного отбора принимаются ученики с 4—5 класса.
- Училища олимпийской подготовки (олимпийского резерва) в 12-м педагогическом классе осуществляют начальную профессиональную подготовку в области ФКиС (получают звание аттестованного инструктора).



Набор в школу футбола

с 7 сентября по 8 октября

ФОК «Чналовский»
 Искусственное футбольное поле (ул. Саматарка, 24)
 Понедельник 9⁰⁰-10³⁰ — 15⁰⁰-16³⁰
 Среда
 Пятница

Набор мальчиков 2002 и 2003 г.р.

Стадион «Калининец»
 Искусственное футбольное поле (ул. Краснофлотцев, 48)
 Понедельник 9⁰⁰-10³⁰ — 15⁰⁰-16³⁰
 Среда
 Пятница

Набор мальчиков 2002 и 2003 г.р.

Стадион «Уралмаш»
 Искусственное футбольное поле (ул. Фестивальная, 8)
 Понедельник 9⁰⁰-10³⁰ — 15⁰⁰-16³⁰
 Среда
 Пятница

Набор мальчиков с 1998 по 2003 г.р. и девочек с 1997 по 1998 г.р.

Обучение в ДЮСШ «Урал» бесплатное. При себе иметь спортивную форму и медицинскую справку, выданную школьным врачом.

Справки по тел.: **366-36-57**

Вопрос 2

Содержание работы ДЮСШ, СДЮШОР

Этапы подготовки занимающихся

Этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Кол-во часов в неделю
Высшего спортивного мастерства	Весь период обучения	32
Спортивного совершенствования	1	24
	2	26
	Свыше 2 лет	28
Учебно-тренировочный	1	12
	2	14
	3	18
	Свыше 3 лет	20
Начальной подготовки	1	6
	Свыше 1 года	8
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6

КГБОУДО ХКСДЮШОР

Филиалы:

ФОК г. Комсомольск-на-Амуре

г. Комсомольск-на-Амуре, ул.Первостроителей д.20
(киокусинкай)

г. Комсомольск-на-Амуре, ул.Севастопольская 35 (Дом
спорта «Строитель»), корты на набережной возле
Дома Молодежи (теннис)

рп. Солнечный, горнолыжный комплекс «Холдоми»
с. Мичуринское (киокусинкай)

с. Им. П.Осипенко (волейбол)

г. Советская Гавань, ул. Чкалова 27 (киокусинкай)

с. Князе-Волконское (лыжные гонки)

с. Троицкое, ул. Калинина 94 (теннис)

Спортивные объекты:

**Спортивный комплекс «Энергия», теннисные
корты «Динамо»**

Заведующий СК – Попов Андрей Сергеевич

г. Хабаровск, ул. Павла Морозова, 30

Теннисные корты "Динамо"- г. Хабаровск, ул. Карла
Маркса, 62

тел. (4212) 78-96-72, (4212) 42-00-66

Реализует виды
спорта:

биатлон

бокс

волейбол

спортивная

борьба

(дисциплина:

вольная борьба)

горные лыжи

дзюдо

киокусинкай

конный спорт

легкая атлетика

лыжные гонки

пулевая стрельба

самбо

спортивное

ориентирование

стрельба из лука

теннис

тяжелая атлетика

фехтование

футбол

шорт-трек

КГБОУДО ХКСДЮШОР разрабатывает, утверждает и реализует следующие программы:

1. **Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.**

Разработка программ данного уровня, а также определение порядка приема лиц на данные программы, осуществляются учреждением на основании локального нормативного акта самостоятельно в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 № 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. **Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта.**

Условия, предъявляемые к разработке и реализации предпрофессиональных программ дополнительного образования определяются федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ по физической культуре и спорту и к срокам обучения по этим программам образовательными учреждениями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства России от 12.09.2013 № 730.

Учреждение, в соответствии с указанными федеральными государственными требованиями и с учетом требований федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам спорта самостоятельно разрабатывает в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» реализуемые программы. При приеме детей для реализации дополнительных предпрофессиональных программ Учреждение руководствуется Приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

3. **Программы спортивной подготовки**

Условия, предъявляемые к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки, содержатся в федеральных стандартах спортивной подготовки.

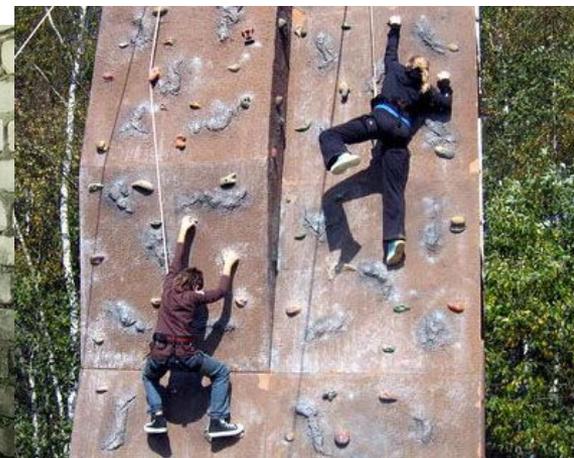
Учреждение вправе с согласия Учредителя реализовывать программы по видам спорта и спортивным дисциплинам, признанными в РФ и включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Минимальный возраст учащихся при зачислении в ХКСДЮШОР определяется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями и нормативами» (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 01.04.2003 № 27) и составляет 6 лет.

Вопрос 2

Содержание работы при ФСК, СК, дворцах и домах творчества

- Работу с учащимися осуществляет отдел (сектор) клуба по связи со школами и молодежью.
- Руководят спортивными занятиями специалисты ФКиС, врачи, спортсмены-разрядники, студенты и преподаватели ссузов и вузов (как на условиях почасовой оплаты, так и штатные сотрудники).
- Проводят занятия по видам спорта, атлетической гимнастике, шейпингу, туризму, водным видам спорта (парусный, гребля на байдарках, каноэ).
- Оказывают организационную и методическую помощь общеобразовательным школам, педагогам-организаторам домоуправления, родителям учеников в форме консультаций.
- Проводят показательные (открытые) занятия, спортивные соревнования («Серебряные коньки», «Золотая шайба», «Кожаный мяч», приз победителя катка, базы и т.д.), летом для школьников создают игровые площадки «спортивные уголки», готовят физкультурно-спортивный актив для школьных КФК.



- **подводный спорт, скоростное плавание на различные дистанции, ныряние, ориентирование, туризм и отдых под водой с применением специального снаряжения (акваланг, маска, ласты);**



http://center-shvsm.ru/uploads/news/386_1_big.jpg



Вопрос 3

ФВ в летних оздоровительных лагерях

Физическое воспитание школьников в лагерях проводится на основе определения желаний и потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом с установлением демократического самоуправления детей и педагогов лагеря.



Вопрос 3

ФВ в летних оздоровительных лагерях

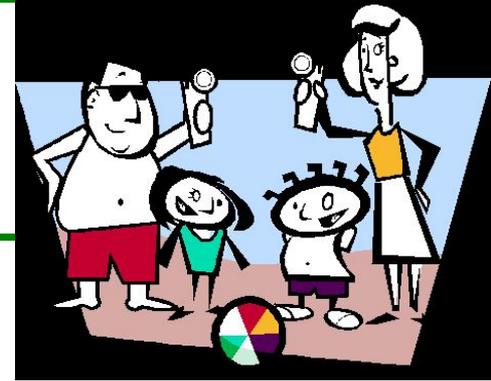
содержание работы лагеря:

- 1)утренняя гимнастика (коллективно и индивидуально);
- 2)воздушные и солнечные ванны;
- 3)обтирание или утреннее обливание водой комнатной температуры, купание;
- 4)обучение плаванию;
- 5)кружковые (для младших школьников) занятия в спортивных секциях (3 раза в неделю по 1,5 -2 часа);
- 6)подготовку к праздникам открытия и закрытия лагеря, Нептуна, спортивным соревнованиям (по видам спорта и к спартакиаде лагеря);
- 7)краткосрочные туристические походы (однодневные, трехдневные);
- 8)игры на местности (на лужайке, в поле, на берегу реки, озера, моря, в лесу).

НЕ МЕНЕЕ 3 ЧАСОВ ОРГАНИЗОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Вопрос 4

ФВ школьников в семье



Индивидуальные занятия физическими упражнениями учеников имеют наибольшую эффективность, так как по содержанию и дозировке они более приемлемы для учащихся по сравнению с уроком физической культуры



Вопрос 4

ФВ школьников в семье

Формами физического воспитания школьников в семье являются:

- 1) малые формы (физкультурная минута, утренняя гимнастика),
- 2) тренировки, направленные на развитие физических качеств и овладение двигательными умениями, предусмотренными программой по физической культуре (домашние задания по физической культуре и ЛФК),
- 3) катание на велосипеде, коньках, санках, лыжах, лодках,
- 4) купание, обучение плаванию,
- 5) спортивные игры
- 6) занятия на тренажерах,
- 7) оздоровительные виды движений (бег, ходьба, ушу, йога, шейпинг),
- 8) семейные прогулки и турпоходы,
- 9) подготовка и участие в семейных соревнованиях типа «Папа, мама, я — спортивная семья», «Все семьей на стадион»,
- 10) занятия на дорожках здоровья и бодрости, игры на местности и др.
- 11) трудовые посильные обязанности (сходить в магазин, уборка по дому, работа на приусадебном участке и др.).

СОВМЕСТНОЕ ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Вопрос 5

Фитнес для школьников

- **Аэробика:** бодрость, жизненная сила, ритмическая гимнастика.
- **Акробатический рок-н-ролл.** Танец с элементами акробатики. Эффективное средство физического воспитания и вид спорта.
- **Айкидо.** Путь к достижению гармонии, физической и умственной энергии человека.
- **Армрестлинг.** Борьба руками на столе. Развивает мышцы плеча и рук.
- **Бодибилдинг.** Система физических упражнений с различными отягощениями. Имеет целью развитие мускулатуры.
- **Гидроаэробика.** Выполнение физических упражнений в воде. •Имеет большое закаливающее значение. Служит повышению уровня физической подготовленности.
- **Йога.** Древнеиндийская система занятий физическими упражнениями. Приводит к гармонии физического и психического состояния человека. Повышает уровень здоровья.
- **Калланетика.** Гимнастические упражнения для женщин. Программа содержит 30 разных упражнений. Носит оздоровительную направленность.
- **Пауэрлифтинг,** Троеборье состоит из приседания со штангой, жима штанги и тяги штанги. Эффективное средство физического воспитания мужчин.
- **Ринго.** Бесконтактная игра. Исключены какие-либо физические столкновения играющих. Носит общедоступный характер. Для лиц разного возраста. Хорошая подготовка к вступлению в спорт.
- **Стретчинг.** Включает комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Повышает подвижность в суставах.



29 марта 2011 года во Дворце творчества детей и молодёжи в рамках детско-юношеских игр "Олимпийские надежды" состоялся 5 фитнес-фестиваль "Ф2", посвящённый Году спорта и здорового образа жизни. Более 300 участников фестиваля продемонстрировали свое мастерство в пяти номинациях: классическая аэробика, танцевальная аэробика, ритмическая гимнастика, сюжетно-ролевая аэробика и черлидинг. Участники фестиваля были разделены на три возрастные группы: дошкольники, младший школьный возраст и средний школьный возраст. Все участники фитнес-фестиваля были отмечены сладкими призами, а их педагоги грамотами.

Вопрос 5

Фитнес для школьников

- **Скейтбординг.** Катание на доске с роликами. Эффективное средство физического воспитания. Носит лично-ориентированную направленность.
- **Триатлон.** Включает плавание, велосипедный кросс и бег. Средство физического воспитания. Вид спорта,
- **Шорт-трек.** Короткая дорожка. Бег на коньках в хоккейной коробке на различные дистанции.
- **Шейпинг.** Укрепляет здоровье. Совершенствует телосложение людей разного возраста. Объединяет упражнения аэробики и атлетической гимнастики. Служит средством физического воспитания.
- **Ушу.** Китайская оздоровительная гимнастика. Содержит упражнения боевого искусства. Включена в систему обучения в школах и вузах. Эффективное средство оздоровления и физического воспитания.
- **Джу-гун.** Китайская гимнастика. Содержит дыхательные упражнения. Способствует постановке правильного дыхания. Носит лечебный характер. Включает медитацию. Способствует саморазвитию (развитию собственного «Я»). Медленные движения с небольшой затратой энергии. Подготавливают человека к интенсивным умственным нагрузкам.
- **Степ-аэробика.** В переводе с английского — это шаг. Шаг вверх. Шаг вниз. Ритмичные шаговые движения с использованием специальной платформы или устойчиво стоящих скамеек. Направлена на формирование естественных движений человека.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

