

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Школьные нормативы — это не просто прихоть преподавателя, а официальное требование Министерства образования. Государство заинтересовано в том, чтобы последующее поколение было здоровым, поэтому и существуют нормы, которые должны мотивировать учащихся школ укреплять свое здоровье и развивать физические качества.

Нормативы разделяются на 5 видов в зависимости от физических качеств:

Выносливость

Сила

Ловкость

Гибкость

Координация

Таким образом, чтобы получить хорошую оценку по физкультуре ученик должен быть всесторонне физически развит.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С НОРМАТИВАМИ ДАЛЬШЕ?

После того, как ученики сдали нормативы и получили оценки, они передаются в центры сбора статистики. Там их обрабатывают и усредняют. Таким образом получается картина того насколько ученики школ в каждом из классов “тянут” требования предлагаемые программой. При необходимости нормативы могут упрощаться или усложняться в зависимости от направления динамики.

Физиологи эти данные используют для того, чтобы отслеживать в каком возрасте у детей начинается сильный рост физических показателей. В общем, нормативы – это не только оценка, а целая цепочка полезных данных.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ 1-11 КЛАСС

Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Учащиеся с группой «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе (СМГ) ученик освобождается от сдачи нормативов и занимается по отдельной программе. В идеале ученики с серьезными проблемами со здоровьем занимаются отдельно в специально отведенные часы.

В таблицах будет встречаться обозначение «+» — это значит, что норматив сдается без учета времени.

1 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	М	6,1	6,9	7,0
		Д	6,6	7,4	7,5
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	9,9	10,8	11,2
		Д	10,2	11,3	11,7
3	Ходьба на лыжах 1 км	М	8,3	9,0	9,3
		Д	9,0	9,3	10,0
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	140	115	100
		Д	130	110	90
6	Метание набивного мяча (см)	М	295	235	195
		Д	245	220	200
7	Метание малого мяча 150 г (м)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
8	Метание в цель с 6 м	М	3	2	1
		Д	3	2	1
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40	30	15
		Д	50	30	20
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	30	26	18
		Д	18	15	13

11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	4	2	1
12	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	Д	12	8	2
13	Наклон вперед сидя (см)	М	9	3	1
		Д	12,5	6	2

2 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	12,0	12,8	13,2
		Д	12,4	12,8	13,2
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	9,1	10,0	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
3	Бег 30 м (сек)	М	5,4	7,0	7,1
		Д	5,6	7,2	7,3
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
6	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
8	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1

9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
10	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	12	10	8
		Д	12	10	8

3 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,7	7,0
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол- во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	13	11	9

		Д	13	11	9
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	М	6	4	2
		Д	5	3	1

4 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	8,6	9,5	9,9
		Д	9,1	10,0	10,4
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	5,50	6,10	6,50
		Д	6,10	6,30	6,50
4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120
5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12
9		М	28	25	23

	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	33	30	28
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	15	14	13
		Д	14	13	12
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	М	7	5	3
		Д	6	4	2

5 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,2	10,7	11,3
		Д	10,5	11,0	11,7
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	6,0	6,5
		Д	5,7	6,2	6,7
3	Бег 60 м (сек)	М	10,0	10,6	11,2
		Д	10,4	10,8	11,4
4	Бег 300 м (мин, сек)	М	1,02	1,06	1,12
		Д	1,05	1,10	1,15
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	4,50	5,10	5,40
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7	Кросс 1,5 км (мин, сек)	М	8,50	9,30	10,00
		Д	9,00	9,40	10,30
8	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	М	7	5	3
9	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	15	10	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	17	12	7

		Д	12	8	3
11	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин)	М	39	33	27
		Д	28	23	20
12	Прыжок в длину с места (см)	М	170	160	140
		Д	160	150	130
13	Прыжок в длину с разбега (см)	М	340	300	260
		Д	300	260	220
14	Прыжок в высоту с разбега (см)	М	110	100	85
		Д	105	95	80
15	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	6,30	7,00	7,40
		Д	7,00	7,30	8,10
16	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
17	- Одновременный бесшажный ход - Подъем «елочкой» - Спуск в «ворота» из палок - Торможение «плугом»	М	Техника на лыжах		
		Д	Техника на лыжах		
18	Ведение мяча бегом в баскетболе	М	Техника		
		Д	Техника		
19	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	55
		Д	60	50	30

20	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	М	34	32	30
		Д	38	36	34
21	Плавание без учета времени (м)	М	50	25	12
		Д	25	20	12

6 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,0	10,5	11,5
		Д	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	5,8	6,2
		Д	5,8	6,1	6,5
3	Бег 60 м (сек)	М	9,8	10,2	11,1
		Д	10,0	10,7	11,3
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,22	2,55	3,20
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,20	4,45	5,15
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	13,30	14,00	14,30
		Д	14,00	14,30	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	19,00	20,00	22,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	145
		Д	165	155	140
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	6	4
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	10	6	3
		Д	14	11	8
13		М	40	35	25

	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	Д	35	30	20
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	48	46	44

7 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,8	10,3	10,8
		Д	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	5,3	5,6
		Д	5,3	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,4	10,0	10,8
		Д	9,8	10,4	11,2
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,15	2,25	2,40
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,10	4,30	5,00
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,30	10,15	11,15
		Д	11,00	12,40	13,50
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	12,30	13,30	14,00
		Д	13,30	14,00	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	18,00	19,00	20,00
		Д	20,00	25,00	28,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	180	170	150
		Д	170	160	145
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9	7	5
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	23	18	13
		Д	18	12	8
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	11	7	4

		Д	16	13	9
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	45	40	35
		Д	38	33	25
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	52	50	48

8 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
		Д	5,1	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,0	9,7	10,5
		Д	9,7	10,4	10,8
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,00	9,45	10,30
		Д	10,50	12,30	13,20
6	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	16,00	17,00	18,00
		Д	19,30	20,30	22,30
7	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
8	Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
		Д	175	165	156
9	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
10	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	19	13	9
11	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
		Д	18	15	10

12	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25
13	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	62	60	58

9 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,4	9,9	10,4
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,6	4,9	5,3
		Д	5,0	5,5	5,9
3	Бег 60 м (сек)	М	8,5	9,2	10,0
		Д	9,4	10,0	10,5
4	Бег 2000 м (мин, сек)	М	8,20	9,20	9,45
		Д	10,00	11,20	12,05
5	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	5,45	6,15	7,00
6	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10
		Д	12,00	12,45	13,30
7	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	15,30	16,00	17,00
		Д	19,00	20,00	21,30
8	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
9	Прыжок в длину с места (см)	М	210	200	180
		Д	180	170	155
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	11	9	6
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10

12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	13	11	6
		Д	20	15	13
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	50	45	40
		Д	40	35	26
14	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	58	56	54
		Д	66	64	62

10 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,3	9,7	10,2
		Д	9,7	10,1	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	4,7	5,2	5,7
		Д	5,4	5,8	6,2
3	Бег 100 м (сек)	М	14,4	14,8	15,5
		Д	16,5	17,2	18,2
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,20	11,15	12,10
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,40	13,30	14,30
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,40	5,00	5,30
		Д	6,00	6,30	7,10
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,30	10,50	11,20
		Д	12,15	13,00	13,40
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,40	15,10	16,00
		Д	18,30	19,30	21,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	26,00	27,00	29,00
		Д	+	+	+
10	Прыжок в длину с места (см)	М	220	210	190
		Д	185	170	160
11	Подтягивание на перекладине (раз)	М	12	10	7
12	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	3	2	1

13	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	10	7	4
15	Лазание по канату без помощи ног (м)	М	5	4	3
16	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	14	12	7
		Д	22	18	13
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	52	47	42
		Д	40	35	30
18	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	65	60	50
		Д	75	70	60

11 КЛАСС

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,2	9,6	10,1
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,4	4,7	5,1
		Д	5,0	5,3	5,7
3	Бег 100 м (сек)	М	13,8	14,2	15,0
		Д	16,2	17,0	18,0
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,00	11,10	12,20
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,20	13,00	14,00
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	5,45	6,15	7,00
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10
		Д	12,00	12,45	13,30
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,30	15,00	15,50
		Д	18,00	19,00	20,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	25,00	26,00	28,00
		Д	+	+	+
10	Бег на лыжах 10 км (мин, сек)	М	+	+	+
11	Прыжок в длину с места (см)	М	230	220	200
		Д	185	170	155
12	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14	11	8
13	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	4	3	2
14	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
15	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	15	13	8
		Д	24	20	13

16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	12	10	7
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	55	49	45
		Д	42	36	30
18	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	М	70	65	55
		Д	80	75	65
19	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	М	130	125	120
		Д	133	110	70

ОЦЕНИВАНИЕ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Учащиеся, которые относятся к специальной медицинской группе по состоянию здоровья, согласно медицинской комиссии, назначается ЛФК в условиях поликлиники по месту жительства. Приносят выписку с оценками от специалиста ЛФК.

В случае отсутствия возможности посещать занятия ЛФК в условиях поликлиники, учащиеся пишут реферат, согласно следующим требованиям: объем реферата не менее 3 страниц, рукописного текста, размер строчки не более 1 см 5 мм. Реферат содержит: титульный лист; содержание; введение; основной текст; заключение, список литературы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №7 имени Героя России А.В. Козина»

РЕФЕРАТ

по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

тема: «ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Выполнил: ученик (ца) 8 класса,
Иванов (а) А.Ю.

Проверил: учитель фк,
Игошин В.Ю.

Казань 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНО- МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. ..	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:	32

ВВЕДЕНИЕ

Одной из главных задач школы является укрепление здоровья и правильное физическое развитие обучающихся. С этой целью используются различные формы: урок физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, подвижные перемены, час здоровья, спортивные праздники, дни здоровья и спорта. Ведётся совместная работа учителей начальной школы, физической культуры и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья.

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями обучающихся, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления обучающихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание идеи о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, как правило, должны охватывать всех обучающихся школы.

Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности.

Сочетая занятия физической культурой с общей физической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основными показателями общей физической подготовленности школьников были, есть и будут достижения в основных движениях. В них, как в фокусе, видно умение владеть своим телом, умение выполнять движение экономно, быстро, точно. В этих движениях выявляется уровень развития физических качеств, скорости, ловкости, силы и др. Разумеется, педагогический процесс по физическому воспитанию не ограничивается узким набором упражнений, «приложимых в жизненных условиях». Чем больше число двигательных условных рефлексов приобретает ученик, тем более сложные и разнообразные двигательные задачи может ставить учитель перед учениками, тем легче приобретается навык. А двигательный навык характеризуется объединением частных операций в единое целое, устранение ненужных движений, задержек, повышением точности и ритмичности движений, уменьшением времени на выполнение действия в целом, строгой системностью в движениях, слаженностью различных систем организма.

Известно, недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшение дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии: недостаточная двигательная активность снижает функциональные сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется моторное развитие. Малоподвижный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свойственен более низкий уровень двигательных качеств. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют.

На современном этапе развития школ, недопустимо ограничение двигательной активности обучающихся только на уроках физической культуры. В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать внеурочными занятиями, теми видами физического воспитания, которые являются ежедневными, массовыми и обязательными для всех здоровых детей.

Огромную роль здесь играют все виды физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время. Они являются основными поставщиками необходимых ребенку движений. В школах, где физкультурно-оздоровительная работа во внеурочное время всем своим видом, где она является обязательной для всех здоровых людей, не стоит проблема «двигательного голодания» со всеми вытекающими последствиями. Поэтому

с первых дней нужно учить школьников строго соблюдать режим. Несоблюдение режима, неумение планомерно распределять время отрицательно сказывается на растущем организме ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главной целью внеурочной деятельности всегда считалось развитие физических, умственных, интеллектуальных задатков ребенка. Стремительный темп научно-технической революции неизбежно приводит к возрастанию учебных нагрузок, которые не способствуют улучшению здоровья обучающихся.

Наш бурный XXI век можно без преувеличений назвать веком гиподинамии, или пониженной подвижности, и гипокинезии – уменьшение силы и объема движений. Поэтому охрана здоровья детей одна из важнейших задач нашего времени. Ведь правильное, гармоничное развитие детей – залог здоровья будущих поколений. Единственный путь, ведущий к здоровью каждого ребенка – это отношение человека к своему здоровью. Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

Внеурочная деятельность и спортивные мероприятия должны способствовать тому, чтобы привлечь к занятиям физкультурой как можно больше детей и взрослых.

Основная задача – довести до детей, что здоровье – это драгоценность, ради которой действительно стоит не только не жалеть сил, времени, но и отказаться от пагубных привычек. Каждый ребенок должен знать, что здоровый образ жизни – самое надежное средство сохранения и укрепления здоровья.

В целях пропаганды здорового образа жизни предполагается использовать следующие формы работы со школьниками во внеурочное время: проведение спортивных секций и соревнований, «Дни здоровья», «Веселые старты» и различные конкурсы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Занков Л.В.** Развитие школьников в процессе обучения. – М., 1967. С. 292
2. **Змановский Ю.Ф.** Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. С. 128
3. **Обухова Л.Ф.** Детская психология. М., 1995. С. 352
4. Принцип развития в психологии./ Под ред. Л.И. Анцыферовой. М., 1978. С. 370
5. **Субботский Е.В.** Как рождается личность (некоторые психологические аспекты формирования личности ребёнка). – М., 1978. С. 89
6. **Сухарев А.Г.** Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М. 1991. С. 270