

74.2
А54

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ

ПРОЦЕСС

Д. С. Алхасов,
А. К. Пономарев

Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре

Учебник

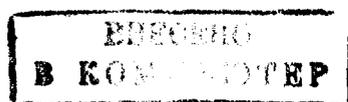
УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УЧЕБНИК
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА



Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим направлениям

**Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Понятие о внеурочной работе и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования	8
1.1. Внеурочная деятельность в общеобразовательной школе	8
1.2. Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию	11
1.3. Влияние процесса обучения на здоровье учащихся	15
1.4. Работоспособность и утомление школьника в процессе учебной деятельности	28
1.5. Двигательный режим учащихся школьного возраста	33
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	39
Глава 2. Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	40
2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)	40
2.2. Гимнастика до занятий (вводная гимнастика)	44
2.3. Микропауза активного отдыха	47
2.4. Физкультурные минуты и физкультурные паузы	49
2.5. Подвижные (динамические) перемены	57
2.6. Критерии эффективности применения малых форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе	62
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	69
Глава 3. Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	70
3.1. Спортивный час в группах продленного дня	70
3.2. «Дни здоровья» в школе	79
3.3. Организация и проведение спортивных праздников	82
3.4. Организация работы спортивных секций	85
3.5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	97
3.6. Критерии эффективности применения крупных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе	101
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	110

Глава 4. Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе	111
4.1. Спартакиада школы (внутришкольные соревнования).....	111
4.2. Межшкольные (муниципальные) соревнования	116
4.3. Критерии эффективности применения соревновательных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе	119
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	120
Глава 5. Профилактика профессиональных заболеваний педагогических работников	121
5.1. Негативные факторы, влияющие на ухудшение здоровья учителей общеобразовательных школ.....	121
5.2. Профилактика профессиональных заболеваний учителей общеобразовательных школ	123
5.3. Самостоятельные оздоровительные занятия физическими упражнениями	137
5.4. Некоторые аспекты предупреждения профессиональных заболеваний у педагогов	151
Вопросы и задания для самоконтроля	165
<i>Практические работы</i>	165
Литература	174