**Автор:**

**Кощеева В.А.**

ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

3 курс, группа У-21-1

г. Пермь, Россия

vika.koshcheeva.05@bk.ru,+79194612549

**ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация:** в данной статье рассматривается значимость внеурочных форм физического воспитания младших школьников. Главная мысль заключается в том, что организация дополнительных занятий по физической культуре помогает учащимся развиваться гармонично, укреплять здоровье и формировать важные жизненные навыки, необходимые для полноценной социализации. Уроки физической культуры, которые проводятся в рамках основной учебной программы, не всегда способны полностью обеспечить все потребности растущего организма ребенка. В то время как внеурочные занятия позволяют дополнительно развивать физические способности и навыки детей.

В современном мире внеурочные формы физического воспитания младших школьников являются неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя комплексному развитию детей и формированию здорового образа жизни уже на этапе их школьного обучения. Ведь современные технологии и развлечения, такие как компьютеры, телевизоры и мобильные устройства, могут отвлекать детей от физической активности.

**Физические особенности детей младшего школьного возраста:**

Дети младшего школьного возраста имеют свои физические особенности, которые определяют необходимость использования внеурочных форм физического воспитания. В этом возрасте у детей происходит интенсивный рост и развитие всех систем организма, поэтому физическая активность является особенно важной.

Во-первых, у детей младшего школьного возраста еще не сформирована полная физическая выносливость, поэтому тренировки и упражнения должны быть специально подобраны, чтобы не перегрузить организм ребенка. Регулярные занятия по развитию физической выносливости помогут укрепить сердечно-сосудистую систему, а также повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Во-вторых, им свойственно постоянное движение и игровая активность. Внеурочные формы, такие как спортивные секции, игровые занятия и тренировки, позволяют детям проявить свою энергию и развить координацию движений.

В-третьих, физическая активность способствует развитию мышц и костей. В этом возрасте они находятся в стадии активного роста, и внеурочные занятия помогут укрепить и развить организм, способствуя правильному формированию скелета и мышц.

В-четвертых, занятия физической культурой во внеурочное время помогают развить координацию движений, гибкость, силу и ловкость. В этом возрасте детям важно освоить базовые навыки двигательной активности, которые будут полезны для их дальнейшего развития.

**Внеурочные формы физического воспитания младших школьников** представляют собой дополнительные занятия, которые проводятся в рамках школьной программы, но вне учебного времени. Эти занятия имеют важное значение для развития физических качеств, формирования здорового образа жизни и социализации детей.

**Рассмотрим основные формы внеурочной деятельности:**

**Игры и развлечения** позволяют детям насладиться активным и веселым временем, одновременно развивая свои физические навыки и социальные навыки.

Одной из популярных игр для младших школьников является прятки. Эта игра не только требует быстроты и ловкости, но и развивает навыки общения и тактику. Дети учатся работать в команде, разрабатывать стратегии и принимать быстрые решения.

Другой популярной игрой является мяч. Игра в мяч развивает моторику, координацию и силу. Дети учатся понимать траекторию полета мяча и метко его бросать.

Еще одной игрой среди младших школьников являются эстафеты. Эта игра требует не только физической активности, но и умения работать в команде. Дети учатся передавать эстафетную палочку друг другу с наибольшей скоростью и точностью. Кроме того, они развивают выносливость, так как эстафеты часто требуют беговой активности.

Внеурочные формы физического воспитания включают в себя- **спортивные секции**, которые предоставляют детям возможность заниматься своими интересами, развивать физические способности и получить дополнительные знания и навыки в сфере спорта и физической активности.

В секциях младшие школьники могут заниматься различными видами спорта, такими как футбол, баскетбол, волейбол, плавание, гимнастика и многое другое. Здесь дети могут учиться правильно выполнять технику упражнений, развивать координацию движений, гибкость и силу.

Одним из преимуществ секций является индивидуальный подход к каждому ребенку. Тренеры и педагоги, работающие в этих формах внеурочной деятельности, учитывают особенности и потребности каждого ребенка, помогая им достигать оптимальных результатов и развиваться в соответствии с их способностями.

Также, одной из внеурочных форм физического воспитания младших школьников являются **спортивные праздники и дни здоровья**. Они играют важную роль в формировании у детей интереса к физической активности и здоровому образу жизни.

**Спортивные праздники** – это мероприятия, на которых учащиеся могут поучаствовать в конкурсах, спортивных играх и эстафетах. Участие в таких праздниках помогает детям разобраться в своих физических возможностях, научиться работать в команде и достигать совместных целей.

**Дни здоровья** – это специально организованные мероприятия, посвященные здоровому образу жизни. В рамках этих дней проводятся спортивные игры, занятия физкультурой, массовая физическая активность и показательные выступления. Они стимулируют у детей интерес к здоровому образу жизни, формируют позитивное отношение к физической активности и развивают навыки саморегуляции.

Спортивные праздники и дни здоровья не только способствуют укреплению здоровья младших школьников, но и развивают их соревновательные навыки, уважение к правилам, осознание необходимости заботиться о своем организме.

В **заключении** хотелось бы сказать, что внеурочные формы физического воспитания младших школьников играют важную роль в формировании и развитии физических и психологических способностей детей. В ходе проведения таких занятий у детей развивается координация движений, выносливость, гибкость и сила.

Внеурочные занятия также способствуют формированию положительной мотивации к активному образу жизни у детей. Игры, соревнования и тренировки в неформальной обстановке помогают детям получать удовольствие от физической активности, что, в свою очередь, приводит к интересу к спорту и здоровому образу жизни в целом.

В результате проведения внеурочных занятий по физическому воспитанию младшие школьники приобретают не только физические навыки, но и развивают важные социальные и психологические способности. Такие формы физического воспитания являются неотъемлемой частью школьной программы, поскольку они способствуют всестороннему развитию детей и создают основу для их здоровья и успешности в будущем.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

**Официальные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ  "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 28.02.2023) URL: <https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=lvz6mw5e9f620737603>
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №372"Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/81096.html?ysclid=lvz6nhkhg1592304607>

**Литература:**

1. Амокашвили Ш.К. Каждому ребенку индивидуальный подход /  Ш.К. Амокашвили  // воспитание школьников. – 2020 г.
2. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2019г.
3. Былеев, Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеев. – М.: Педагогика, 2018.
4. Вагурина, С.Д. Педагогическая диагностика учебно-воспитательного процесса: Методические рекомендации для педагогов образовательных учреждений / С.Д. Вагурина, 2019г.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1- 5 классы / Н.И. Дереклеева. – М., 2021 г.
6. Дик Н.Ф. «Лучшие инновационные формы внеучебной деятельности в начальной школе» 2021г.
7. Евладова Е.Б. «Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования» 2020
8. Железняк. М.Н. Спортивные игры / М.Н. Железняк. – М.: Педагогика, 2019г.
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М., 2020г.
10. Мусакаев, М.Б. Направления и формы внеклассной работы / М.Б. Мусакаев, / Специалист. – 2020г.
11. Подпаленная Т.В. Игровые технологии во внеурочной деятельности младших школьников. Москва: просвещение, 2017.
12. Сластенин И.Ф. Педагогика: учебное пособие / Сластенин, И.Ф.– М.: Школа-Пресс, 2020 г.
13. Шишканов В.Н. Физическое воспитание младших школьников: учебное пособие. Москва: гуманит.издцентр владос, 2018.
14. Юрченко З. В. "Внеурочная работа по общественным предметам". Журнал "Преподавание в школе", 2019г.

**Интернет-ресурсы:**

1. Особенности физического воспитания младших школьников URL: <https://studref.com/424542/turizm/osobennosti_fizicheskogo_vospitaniya_mladshih_shkolnikov> (дата обращения 09.05.2024)
2. Методика развития физических качеств младших школьников через игровую деятельность на уроках физической культуры URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/16335/2/2021zhulanov.pdf> (дата обращения 09.05.2024)
3. Внеурочная деятельность младших школьников URL: <https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-mladshihshkolnikov578604.html> ( дата обращения 09.05.2024)