

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 34

## РЕФЕРАТ

на тему:

### **«Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями»**

Выполнил:

Чернов Андрей, ученик 11 класса

Проверил:

Сокур Ирина Геннадьевна, преподаватель по физической культуре

оценка \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

г. Южно-Сахалинск

2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	03
1. Понятие содержания и формы занятий физкультурой	04
2. Урочная форма	05
3. Неурочная форма	07
Заключение	10

## Введение

В современном мире здоровье и здоровый образ жизни имеет большое значение для каждого человека. Каждый из нас старается следовать определенным правилам, которые помогут поддержать здоровье, тем самым улучшив жизнь любого человека.

Физическая нагрузка положительно влияет на организм человека. В ее основе лежит представление о генетических и функциональных резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость психофизиологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

Виды и формы физических занятий могут быть разными.

Так же большое значение имеет оптимизация физической нагрузки. Это зависит от общей и моторной плотности занятия.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд определенных задач:

- ✓ изучить учебные формы занятий физическими упражнениями;
- ✓ изучить внеучебные формы занятий физическими упражнениями.



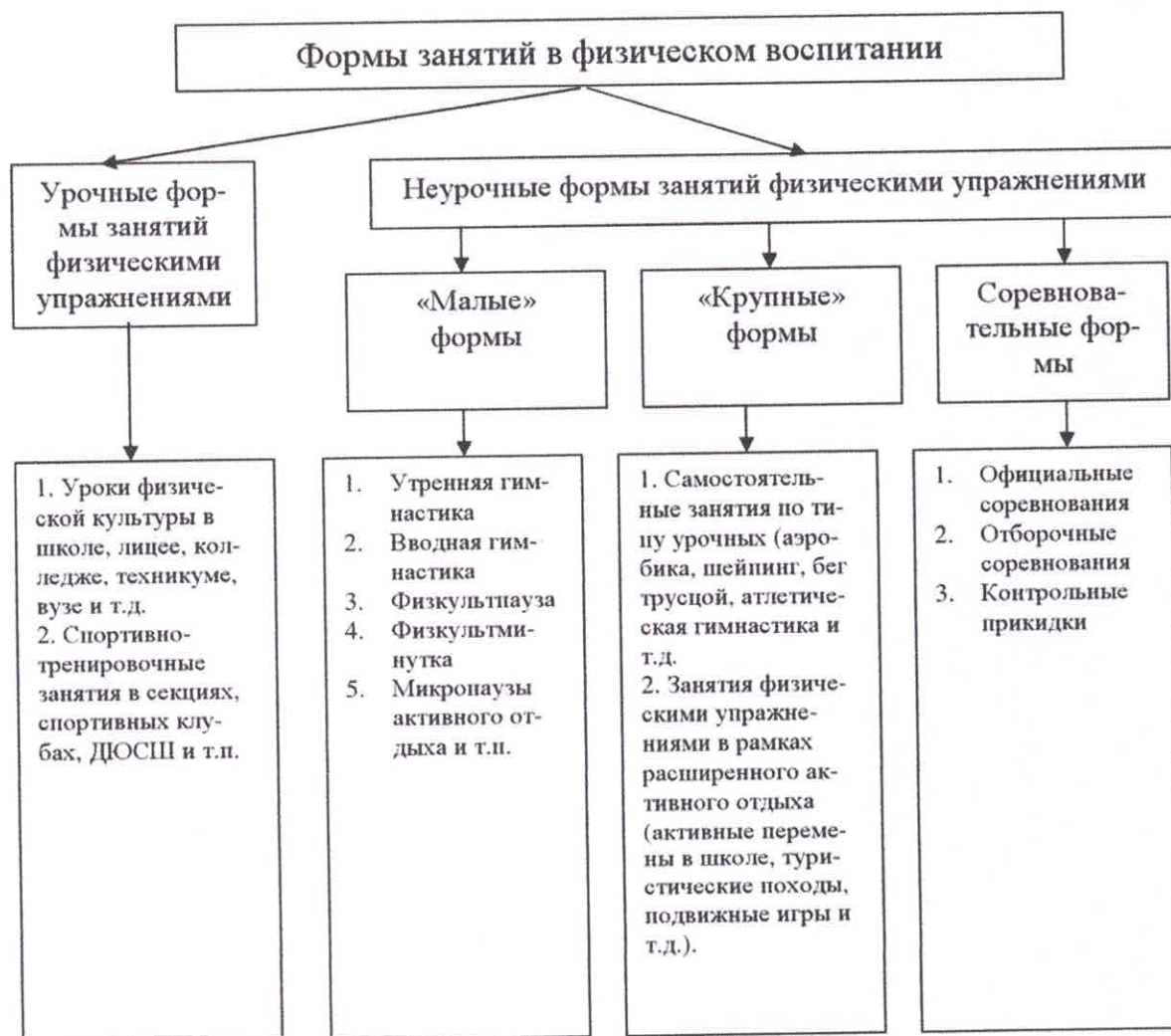


## Понятие содержания и формы занятий физкультурой.

Формы занятий физкультурой тесно взаимосвязаны с их содержанием, под которым понимается деятельность по усвоению теории и практическому выполнению упражнений для реализации задач физического воспитания по образованию и оздоровлению.

В свою очередь, форма занятий физкультурой представляет собой комплекс условий проведения этих занятий и управления данным процессом. Занятие физкультурой нельзя провести вне какой-либо формы и без определенного содержания.

Несмотря на то, что содержание принято считать главным компонентом занятия, форма его проведения имеет крайне важное значение. Правильное сочетание различных форм занятий физкультурой и их содержания обеспечивает наиболее продуктивную реализацию задач физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями делятся на урочные и неурочные. В каждой из этих групп объединены более конкретизированные формы.



## Урочная форма

Урочная форма – это занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом занимающихся по стандартным государственным программам в общеобразовательных учреждениях, и спортивно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Урочные практики применяются в коллективах (классах, группах), рассчитанных на определённое количество участников. Занятия проводятся под руководством профессионального преподавателя или тренера.

Урочные виды организации учебного процесса:

1) **классические уроки физкультуры** – традиционная система средств, которая содержится в программе обязательной физической подготовки школьников, учащейся молодежи профессионального звена и учебных заведений высшего образовательного уровня;

2) **спортивные тренировки** – комплекс нагрузок определённого направления в ДЮСШ, школьных секциях.

Урочная система организации физической подготовки школьников – основная форма физического воспитания. С точки зрения педагогической практики считается самой эффективной. Она обеспечивает обязательный уровень двигательной активности, способствует формированию соответствующих теоретических знаний, практических умений и навыков. Образовательный эффект достигается благодаря непрерывности и последовательности учебно-воспитательного процесса, органичному подбору двигательных игр, комплексу гимнастических, легкоатлетических упражнений, правильной дозировке, планомерному чередованию, соблюдению санитарно-гигиенических и других требований.

Урочная форма основана на взаимодействии участников процесса, предполагает контроль наставником четкости выполнения поставленных задач. Значительным мотивационным фактором урочных занятий является воздействие коллектива на конкретного юного индивидуума.

Уроки физкультуры способствуют гармоничному развитию личности, улучшению физических качеств, воли, стойкости, целеустремленности, независимо от природных способностей или учебных достижений. Количество уроков определяется программой обучения, а основным содержанием является двигательная активность.

В урочной практике применяются такие **методы**, как:

- фронтальный (коллективное выполнение упражнений);
- групповой (выполнение заданий преподавателя в группах, выделенных с учётом уровня подготовки, медицинских показателей, половой принадлежности);
- индивидуальный (предусматривается самостоятельное решение физкультурных приемов каждым учащимся);



- круговой (характеризуется последовательностью выполнения серии упражнений).

Отсюда можем выделить **особенности урочной формы занятий**:

1. Педагог-специалист выполняет ведущую роль. Он самостоятельно организует и проводит занятие.
2. Расписание проводимых занятий базируется на постоянном графике. Это необходимо для обеспечения систематичности и правильной смены работы и перерывов.
3. Состав лиц, занимающихся спортом, является постоянным. Он подбирается по однородности пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовки.
4. Учебный материал соответствует программе и особенностям категории лиц, посещающих занятия.

## Неурочная форма

Под неурочными формами занятий понимаются те учебные часы, которые отданы на изучение предмета, но проводятся не в форме уроков. В физическом воспитании получили распространение неурочные формы организации занятий:

- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ вводная гимнастика (перед уроками, лекциями, работой);
- ✓ физкультурные паузы и минутки;
- ✓ спортивные развлечения (игры, катания на коньках, велосипедах и др.);
- ✓ прогулки, туристические походы, соревнования и др.

Эти занятия могут быть:

- эпизодическими, однократными (например, походы, спортивные развлечения, соревнования);
- систематическими (утренняя вводная гимнастика, физкультурные минутки и паузы, гигиенические прогулки и др.).

Чаще всего они характеризуются относительно ограниченным содержанием и упрощенной структурой (например, оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки и паузы), но требуют проявления личной инициативы, самостоятельности. Задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятия в значительной степени определяются интересами и склонностями занимающихся.

Большинство неурочных занятий самостоятельные и проводятся с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или восстановления работоспособности, развития двигательных качеств, совершенствования в спортивных движениях и др.

### **Общие черты форм занятий.**

Структура (построение) занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется адаптационными реакциями организма человека на выполняемую нагрузку. По данным физиологических исследований, при выполнении физической нагрузки работоспособность человека проходит 4 фазы:

- ✓ 1-я фаза – предробочие сдвиги (предстартовое состояние). В этой фазе происходит общая мобилизация сил, связанная с осознанными намерениями выполнить работу, с психологическими переживаниями и с предметной ориентацией на предстоящую деятельность.

Функциональные сдвиги в организме в этой фазе могут быть весьма значительными. Так, ЧСС может возрасти на 10 ударов, а легочная вентиляция увеличиться на 1 ли более, хотя человек еще не приступил к выполнению работы, а только настроился на ее выполнение.



✓ 2-я фаза — вработываемость. Начало воздействия нагрузки.

В это время происходит перестройка физиологических функций, организм постепенно приспосабливается к особенностям выполнения работы, уровень его функциональной активности возрастает, налаживается взаимодействие всех органов и систем, обеспечивающих работу, при ведущей роли центральной нервной системы. Вработываемость выражается в постепенном нахождении правильного ритма работы, согласованности движений и деятельности внутренних органов и систем организма.

✓ 3-я фаза — относительно устойчивое состояние.

Работоспособность, достигнув необходимого уровня, некоторое время удерживается на этом уровне с относительными колебаниями, которые зависят от интенсивности выполняемой работы, индивидуальных особенностей занимающихся, внешних условий, регламентации работы и отдыха в процессе выполнения физической нагрузки.

✓ 4-я фаза — снижение работоспособности.

Если работа достаточно интенсивная и длительная, состояние повышенной работоспособности сменяется постепенно развивающимся утомлением. Это выражается в снижении количественных и качественных показателей работоспособности. Субъективно утомление проявляется чувством усталости, нежеланием продолжать работу. Степень общего утомления к концу занятия зависит от его конкретной направленности, особенности содержания, объема и интенсивности нагрузки.

#### **Особенностями неурочных форм проведения занятий является:**

1.Содержание является относительно ограниченным, структура - упрощенной. На занятии предусмотрено проявление занимающимися инициативы и самостоятельности.

2.Проведение занятия самостоятельное. Его целью является укрепление здоровья, сохранение работоспособности, активный отдых, развитие физических качеств и совершенствование имеющихся навыков.

3.Определение задач, содержания и форм занятий физкультурой самими занимающимися лицами, исходя из собственных интересов и склонностей к определенному виду спорта.



**Классификация неурочных форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе**



## **Заключение**

Итак, при любых формах упражнений регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально- значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.

Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности.

Согласно научным исследованиям- достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности.

Быть физически активным - это не только посещать спортивный зал или заниматься каким либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой-нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.