ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ «ГУБЕРНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(ГБПОУ ВО «ГПК»)

Цикловая методическая комиссия психолого – педагогических и общественных дисциплин

 **КУРСОВАЯ РАБОТА**

по учебной дисциплине МДК 01.01 Методика обучения предмету «Физическая культура»

 на тему:

**ФОРМЫ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

 Выполнила:

 Студентка группы 3.1

 Специальность 49.02.01ФКЗ

 Правдивая Инна Николаевна

 Руководитель:

 преподаватель первой

 квалификационной категории

 ГБПОУ ВО «ГПК»

 Доценко Оксана Ивановна

 Павловск, 2020

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………… 3

Глава I Организация, формы организации внеклассной работы в физическом воспитании обучающихся…………………………………………………... 10

 1.1.Организация внеурочной работы………………………………. 10

 1.2.Формы организации внеурочной работы……………………… 12

Глава II Формы внеклассной работы……………………………………… 15

 2.1. Игры и развлечения…………………………………………….. 15

 2.2. Спортивные соревнования…………………………………….. 18

 2.3. Спортивные секции…………………………………………….. 22

 2.4.Дни здоровья. Неделя физической культуры. Месячники здоровья.

 Спортивные праздники…………………………………………….. 24

 2.5.Экскурсии и походы…………………………………………… 27

 2.6. Утренняя гимнастика. Физкультминутки…………………… 30

 2.7. Кружки физической культуры……………………………….. 31

Заключение………………………………………………………………… 32

Список использованных источников…………………………………….. 34

Приложение. Анкета для родителей……………………………………… 36

**Введение**

 Внеклассная работа отличается от учебной работы тем, что:

-осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы;

-она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов;

-педагогическое руководство внеклассной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся.

Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтоб она была эффективной и результативной. В этом и заключается актуальность данной темы.

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

В настоящее время современные педагоги, родители испытывают такие затруднения в воспитании, физическом развитии детей, как:

- Ухудшение здоровья детей в процессе обучения;

- Недостаточная двигательная активность;

- Увеличение числа обучающихся, имеющие вредные привычки;

- Отсутствие приоритета здорового образа жизни.

**Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию**

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

Задачи внеклассной работы:

- содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;

-содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;

- углублять и расширять здания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;

- воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;

- организовывать здоровый отдых учащихся;

- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Содержание внеклассной работы**

Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по легкой атлетике, туризму, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков, учащихся в выполнении различных упражнений, как в обычных условиях, так и в усложнённых, в частности на местности.

Дополнительный материал берется из журналов «Физическая культура в школе», и соответствующей литературы. Значительнее место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках. Разучиваются комбинации вольных упражнений и пирамиды для выступлений на пионерских сборах, утренниках, праздниках.

Самое большое место во внеклассной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширяется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Особое внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала, изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: походы, занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

**Организация внеклассной работы**

Общее руководство работой коллектива физической культуры возлагается на учителя физической культуры.

На общем собрании членов коллектива выбирается совет, который организует и проводит всю работу по плану, утвержденному директором школы.

Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых школой.

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции. В первую очередь создается секция общей физической подготовки, работающая весь учебный год. Основой занятий секции общей физической подготовки является учебная программа. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки, в выполнении упражнений, усложненных условиями местности, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов.

В секцию общей физической подготовки следует привлекать как можно больше учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников.

В учебных группах секции 15-20 человек. Комплектование групп производится с учетом возраста и физической подготовленности учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований. Участники команд не прекращают занятий в секции. Кроме того, с участниками команд могут проводиться дополнительные занятия (тренировки).

Занятия учебных групп проводятся один-два раза в неделю, в свободное от уроков время, по расписанию, утвержденному директором школы. В каждой учебной группе избираются старосты, а в командах - капитаны. Старосты и капитаны напоминают учащимся о занятиях, учитывают посещаемость, помогают совету коллектива (кружка) и руководителям групп в их работе.

Обязательными условиями для создания секций по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное - квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми [12, с. 287].

Разносторонняя общая физическая подготовка является основой успехов в любых видах спорта, поэтому на занятиях всех секций значительное внимание уделяется играм, легкой атлетике.

Кроме организации практических занятий Совет физической культуры вместе с учителями, привлекает учащихся к работе по устройству новой спортивной площадки; организует изготовление простейшего инвентаря; проводит спортивные соревнования, физкультурные праздники, выступления на утренниках и других мероприятиях; помогает врачу и учителям в пропаганде физической культуры и спорта среди учащихся и родителей и так далее.

Актуальность работы заключается в том, что только на трех уроках в неделю физической культуры нельзя решить проблему физического воспитания, получить физическую нагрузку, необходимую для полноценного развития растущего оргазма. Урок физической культуры, хотя и является основной формой занятий, физическими упражнениями обеспечивает 13 – 15% недельной двигательной активности учеников. Примерная норма двигательной активности учеников 5 – 8 классов составляет 10 – 12 часов в неделю. И только организация полноценной внеклассной работы по физической культуре поможет решить эту проблему.

Внеклассная работа по физической культуре позволяет учителю не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и призвана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

Дети, увлекающиеся спортом, вырабатывают чувство уверенности в себе, волю, успешно учатся в школе, а затем и в высших учебных заведениях, достойно служат в рядах Российской армии, участвовали в военных действиях, где физическая подготовленность порой становилась гарантией жизни.

Для общества всегда была актуальна проблема использования свободного времени подрастающего поколения для всестороннего воспитания и развития. В любой момент деятельности детей происходит воспитание, но для наибольшей продуктивности это воспитание необходимо проводить в свободное от обучения время. Отсюда следует, что внеурочную деятельность обучающихся необходимо направлять на их культурно-творческую деятельность и духовно - нравственный потенциал, высокий уровень самосознания, дисциплины. Даже удачный урок имеет один минус – на его проведение отводится определенное количество времени, и даже когда учащиеся с большим интересом относится к той или иной деятельности, отвлекаться дополнительно на нее в ходе урока нельзя. В данном случае на помощь приходят внеурочная деятельность, в которой педагог не скован временными и плановыми рамками. Внеурочная деятельность тесно связана с учебной деятельностью, и строится с учетом принципа добровольности и личных интересов учащихся. Благодаря применению внеурочной деятельности появляется возможность учесть запросы учащихся и их индивидуальные наклонности, тем самым продифференцировать тематику занятий. Однако необходимо заметить, что при проведении внеурочной работы, нельзя исходить только из желания учащихся. Учитель должен выполнять свою направляющую роль потому, что лучше знает, что понадобиться детям в самостоятельной жизни. Уже давно доказано, что физическая культура – это часть образа жизни человека. Физическая культура – система специальных упражнений и спортивной деятельности, которая направлена на развитие физических и духовных сил человека. Физическая культура является важной основой полноценной жизнедеятельности в системе всестороннего совершенствования личности: организационного и активного труда и полноты творческого самовыражения.

Под физическим воспитанием принято понимать целенаправленную и чѐтко организованную, планомерно осуществляемую деятельность в системе физкультурной и спортивной деятельности, в состав которой входят разные формы занятий физической культурой, военно-прикладной деятельностью, спортом. Благодаря применению физической культуры тело ребенка развивается гармонично в единстве с его чувствами, интеллектом, волей и нравственностью. Основной целью физического воспитания является гармоничное развитие каждого учащегося в тесном, органическом единстве с умственным, эмоционально нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием. Перед физической культурой стоят следующие задачи: укрепить здоровье, закаливать, повышать работоспособность; воспитывать высокие нравственные качества, потребность в регулярных физкультурных упражнениях; понимать необходимость физической культуры и заботу о здоровье; стремится к физическому совершенствованию; готовить к труду и защите Отечества; дать возможность приобрести минимум знаний в области гигиены, физической культуры, спорта, медицины, военно-прикладной деятельности; обучать двигательным навыкам и умениям, а также их применению в сложных ситуациях; развивать двигательные качества. Физическое воспитание помогает преодолеть некоторые жизненные противоречия. Ребѐнок, с рождения является активным деятельным существом и удовлетворяет естественные потребности организма за счѐт движения. Когда он попадает в школу, он оказывается в условиях ограниченной физической подвижности, что порождает гиподинамию, застойные явления в организме, патологические нервно-психические и сердечно - сосудистой изменения, ожирение. Физкультурно-спортивная деятельность способствует проявлению и закреплению одних из основных черт характера – выдержки, упорство, самодисциплины, настойчивости, трудолюбия [13, с. 209].

Главным стимулом деятельности для ребенка является стремление развить физические силы, сохранить здоровье, быть полезным и активным членом общества, оказывать помощь людям благодаря приобретенным физкультурно - спортивным умениям и навыкам. Основные задачи внеурочной работы по физическому воспитанию: содействовать укреплению здоровья, закаливать организм, физически разносторонне развивать учащихся, воспитывать у детей определенные организационные навыки, прививать учащихся систематически заниматься физической культурой и спортом.

 **Объект исследова**ния – внеурочная деятельность обучающихся. **Предмет исследования** – внеурочная деятельность обучающихся по физической культуре. **Цель исследовани**я – систематизировать теоретический и практический опыт внеурочной деятельности обучающихся на уроках физической культуры, на его основе разработать методические разработки и рекомендации в данной области, доказать их эффективность. **Задачи исследования –** определить виды и формы внеурочной деятельности обучающихся, изучить их особенности.

**Глава I Организация, формы организации внеклассной работы в физическом воспитании**

**1.1.Организация внеклассной работы**

Общее руководство работой коллектива физической культуры возлагается на учителя физической культуры.

На общем собрании членов коллектива выбирается совет, который организует и проводит всю работу по плану, утвержденному директором школы.

Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых школой.

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции. В первую очередь создается секция общей физической подготовки, работающая весь учебный год. Основой занятий секции общей физической подготовки является учебная программа. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки, в выполнении упражнений, усложненных условиями местности, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов.

В секцию общей физической подготовки следует привлекать как можно больше учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников.

В учебных группах секции 15-20 человек. Комплектование групп производится с учетом возраста и физической подготовленности учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований. Участники команд не прекращают занятий в секции. Кроме того, с участниками команд могут проводиться дополнительные занятия (тренировки).

Занятия учебных групп проводятся один-два раза в неделю, в свободное от уроков время, по расписанию, утвержденному директором школы. В каждой учебной группе избираются старосты, а в командах - капитаны. Старосты и капитаны напоминают учащимся о занятиях, учитывают посещаемость, помогают совету коллектива (кружка) и руководителям групп в их работе.

Обязательными условиями для создания секций по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное - квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми.

Разносторонняя общая физическая подготовка является основой успехов в любых видах спорта, поэтому на занятиях всех секций значительное внимание уделяется играм, легкой атлетике.

Кроме организации практических занятий Совет физической культуры вместе с учителями, привлекает учащихся к работе по устройству новой спортивной площадки; организует изготовление простейшего инвентаря; проводит спортивные соревнования, физкультурные праздники, выступления на утренниках и других мероприятиях; помогает врачу и учителям в пропаганде физической культуры и спорта среди учащихся и родителей и так далее.

**1.2.Формы организации работы**

Кружки физической культуры организуются для учащихся начальных классов.

Учебно-тренировочная работа кружка направлена на решение следующих задач:

- активизацию двигательного режима младших школьников;

 - расширение круга занятий по физической культуре;

 -овладение новыми двигательными умениями и навыками, полученными учащимися на уроках физической культуры;

  - формирование интереса к занятиям физической культурой.

Основой содержания занятий является программа по физическому воспитанию, но основное место отводится подвижным играм. В состав одного кружка привлекаются не более 25 учащихся. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю продолжительностью 40-60 минут в 1-2 классах и 60-90 минут в 3-4 классах.

В каждом кружке учащиеся распределяются на группы по уровню их физического развития и подготовленности.

Секции общей физической подготовки создаются для желающих улучшить свою физическую подготовленность. Группы формируются по 20-25 человек в соответствии с возрастом, полом, уровнем физической подготовленности. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45-60 минут.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта.

В процессе тренировочных занятий решаются следующие задачи:

  -приобщение наиболее подготовленных школьников к систематическим занятиям спортом;

  - содействие совершенствованию учащихся в избранном виде спорта;

  - подготовка школьников к участию в соревнованиях за команду школы;

  - подготовка к инструкторской работе и судейству.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 60-90 минут, в форме урока и самостоятельной тренировки по заданию тренера.

В секцию принимаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям.

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия.

К массовым внутришкольным физкультурным и спортивным мероприятиям относят дни здоровья и спорта, физкультурные праздники и разнообразные спортивные соревнования, которые занимают особое место во внеклассной работе по физической культуре [6, c. 35-37].

В общеобразовательной школе различают соревнования внутри класса или секции, между классами.

По характеру зачета соревнования могут быть личными, командными и лично-командными.

Физкультурные праздники являются действенным средством пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся. Праздник должен демонстрировать достижения школьного коллектива физической культуры и подводить итоги его работы за определенный период времени.

Программу практики составляют следующие мероприятия:

  - открытие праздника (парад участников, торжественная часть);

  - показательные физкультурные и спортивные выступления;

  - массовые спортивные соревнования;

  - массовые игры, спортивные развлечения;

  - завершение праздника (награждение победителей, торжественное закрытие).

Дни здоровья и спорта в школах должны решать следующие основные задачи:

  - укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся;

  - повышение интереса детей к занятиям физической культурой;

  - активный отдых учащихся.

Особенности проведения дней здоровья:

Главным критерием дней здоровья и спорта является их массовость.

По продолжительности они не должны превышать трех часов для 1-4 классов, четырех часов для учащихся 5-9 классов, пяти часов для учащихся 10-11 классов.

Проведение дней здоровья требует совместных усилий всего педагогического коллектива.

**Глава II Формы внеклассной работы**

**2.1. Игры и развлечения**

Самыми простыми и массовыми формами внеклассной работы с учащимися являются игры и развлечения.

**Игры** организуются как с небольшой группой учащихся одного класса, так и с большими группами учащихся двух-трех классов. Чем многочисленнее группа играющих, тем лучше должны быть подготовлены организаторы и затейники из учащихся. Игры следует проводить в виде так называемого «часа игр», общее руководство которым осуществляется учителями.

**«Часы игр**» проводятся во внеурочное время, а также и каникулярный период, причём сбор детей для участия в играх назначается в определенный день и час в школе или на площадке. В хорошую погоду осенью и зимой, а также в летнее время игры проводятся на открытом воздухе; лишь в ненастную, ветреную и холодную погоду они проводятся в закрытом помещении где температурные условия для игр на воздухе те же, что и для занятий другими упражнениями. Проводимые игры всегда должны соответствовать возрасту и подготовленности играющих, быть доступными для мальчиков и девочек, простыми по содержанию, легко объяснимыми, интересными и увлекательными. Комплекс игр составляется так, чтобы в нем были игры с различным содержанием, и нагрузкой и чтобы эти игры правильно чередовались. В одно занятие вводяться игры спокойные и игры с большой подвижностью, игры с пением и плясками. При этом наиболее подвижные игры проводятся в середине занятия, а игры с пением — в конце его.

В старших классах школы большое применение имеют командные игры, близкие по своему содержанию к спортивным. К ним относятся «Пионерский мяч», «Эстафеты», «Лапта», «Гонка мячей», «Охотники и утки» и многие другие[1, с.174].

Если вводятся новые игры, которые на уроках не были пройдены, то их в одном занятии должно быть не более двух: одна игра с большой подвижностью и другая относительно спокойная. При проведении игр на местности большое применение имеют такие игры, как «Чуткий часовой», «Маскировка», «Невидимка» «Хитрая лиса», «Через цепь» и др.

Как любимое занятие детей во внеурочное время игры проводятся не только в специальные «часы игр», но также на утренниках, праздниках, прогулках, экскурсиях и т. д.

С большой охотой дети участвуют в хороводах, плясках и танцах. Проводятся они и на открытой площадке, и в закрытом помещении в сопровождении музыки или с пением. По своему характеру и содержанию они: должны быть простыми и легко разучиваться даже с большой группой детей. Как и игры хороводы, пляски и танцы проводятся на утренниках, праздниках, прогулках и экскурсиях, вводятся они и в «часы игр». Вполне доступными для учащихся школы является «Марш-хоровод», «Камаринская», «Во саду ли, в огороде», «Гопак», «Полька-приглашение», «Переходная полька», «Лезгинка», «Лявониха» и др.

Для проведения этих видов внеклассной работы подготавливается актив учащихся, с которым предварительно разучиваются новые хороводы или пляски с тем, чтобы они могли оказывать помощь руководителю в проведении указанных мероприятий с другими детьми.

В перерывах между массовыми танцами и плясками организовываются индивидуальные танцы и пляски.

В числе полезных и интересных развлечений для учащихся школы большое применение имеют игровые упражнения типа заданий. К таким относится «Серсо», «Надень кольцо», «Удочка», «Срезание предметов», «Прокати точнее», «Обручи», «Кто больше попадет?», «Набрось кольцо» и многие другие [7, с.175].

Любимым зимним развлечением детей является катание на санках с гор. Существует очень много способов катания с гор и различных игровых усложнений, применяемых но инициативе самих катающихся. Дети катаются на санках сидя, лежа, спиной вперед, стоя, стоя на коленях, по одному, по двое и так далее. Производятся спуски с горы на скорость, на дальность, с поворотами и так далее. Спуски с гор могут сопровождаться дополнительными упражнениями: поднять на ходу малый мяч, снять стоящий флажок, положить мяч, проехать под воротцами (устроенными из лыжных палок), метнуть на ходу в цель, перейти из положения сидя в положение лежа. С учащимися старших классов проводятся соревнования по спуску с гор и эстафеты с санками.

Лучше всего катание на санках проводить с естественных гор; при отсутствии их силами учащихся строят снежную гору на школьной площадке или где-либо поблизости от школы. Используются также и деревянные горки, предназначенные в летнее время для вбегания, которые на зимнее время обкладываются снегом и заливаются водой.

Большое удовольствие доставляет детям, когда учитель не ограничивается наблюдением за детьми, а сам с ними катается[10, с.202].

**2.2.Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы школы. В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение и программы соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Лучшими сроками для проведения соревнований являются каникулы — зимние, весенние и летние (фазу по окончании учебного года).

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями под общим руководством директора школы. Лучшие учащиеся-спортсмены старших классов оказывают помощь в подготовке учащихся начальных классов к соревнованиям и в проведении их. Каждое соревнование проводится в соответствии с положением, в котором указываются: цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников команд, форма заявки и сроки ее представления[5, с.220].

С учащимися школы могут проводиться соревнования по играм, лыжам, легкой атлетике, конькам, а так же по гимнастике.

В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и игры, которые были хорошо разучены на внеклассных занятиях. Соревнования по подвижным играм могут проводиться среди всех учащихся.

Среди учащихся можно проводить соревнования по гимнастическим упражнениям, которые хорошо усвоены на уроках физической культуры или на занятиях в секциях общей физической подготовки: фигурная маршировка, вольные упражнения без предметов и с предметами (с флажками, цветами, лентами, палками), упражнения в равновесии, прыжки в высоту с прямого разбега, метание мячей в цель. Программа любых соревнований разрабатывается с учетом физической подготовленности учащихся.

В программу соревнований по гимнастике и легкой атлетике включается несколько различных видов, но участие в них детей в течение одного дня ограничивается лишь двумя, самое большее тремя видами (например, в гимнастике — вольные упражнения, метание в цель и прыжки в высоту; в легкой атлетике — бег, прыжок, метание). Конкретно эти вопросы решаются учителем класса с учетом индивидуальных способностей учащихся (по согласованию с врачом) [8, с. 56-58].

Соревнования по подвижным играм при наличии соответствующих условий можно проводить в любое время года. Гимнастические соревнования лучше всего проводить в весенние каникулы, а легкоатлетические — по окончании учебного года.

Спортивные соревнования в школе могут проводиться в классе между командами, а в школе между классами.

Внутри класса соревнование организуется и проводится учителем и активом класса. Им помогают коллектив (кружок) физкультуры и родители.

Для подготовки и проведения общешкольных соревнований создается организационный комитет, возглавляемый обычно директором школы.

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы школы. В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение и программы соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями под общим руководством директора школы. Самое активное участие в них должен принимать коллектив физкультуры. Каждое соревнование проводится в соответствии с положением, в котором указываются: цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников команд, форма заявки и сроки ее представления.

С учащимися школы могут проводиться соревнования по играм, легкой атлетике.

В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и игры, которые были хорошо разучены на внеклассных занятиях. Соревнования по подвижным играм могут проводиться среди всех учащихся.

Программа любых соревнований разрабатывается с учетом физической подготовленности учащихся.

Соревнования по подвижным играм при наличии соответствующих условий можно проводить в любое время года. Спортивные соревнования в школе могут проводиться в классе между командами, а в школе между классами.

Внутри класса соревнование организуется и проводится учителем и активом класса. Им помогают коллектив  физкультуры и родители.

Для подготовки и проведения общешкольных соревнований создается организационный комитет. Оргкомитет решает вопросы о сроках и месте проведения соревнований, их материальном обеспечении, об условиях зачета, утверждает распорядок проведения соревнований.

Для подготовки и проведения соревнований надо привлекать как можно больше учащихся. Они обычно готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают судьями (будучи хорошо проинструктированными, они смогут производить измерения и запись результатов, подсчет очков)[11, с. 190].

**2.3. Спортивные секции**

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта. Основные задачи секций:

- приобщить школьников к систематическим занятиям спортом;

- содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;

- готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;

- содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

В секции приглашаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям. Проведение конкурсного отбора нежелательно, так как это противоречит основным задачам внеклассной работы. В секции учащиеся распределяются по группам с учетом возраста (6--7, 8--9, 10--11, 12--13, 14--15, 16--17 лет), пола, уровня спортивной подготовленности. Согласно существующему положению дети допускаются к спортивным занятиям.

с 6-летнего возраста — к занятиям по спортивной гимнастике (девочки), художественной гимнастике, фигурному катанию;

с 7-летнего возраста — к занятиям по фристайлу, шахматам и шашкам, теннису настольному и большому, синхронному плаванию, прыжкам на батуде, в воду, плаванию, спортивной гимнастике (мальчики), акробатике, водно-лыжному спорту;

с 8-летнего возраста — к занятиям по бадминтону, баскетболу, футболу, горно-лыжному спорту, спортивному ориентированию;

с 9-летнего возраста — к занятиям по водному поло, волейболу, конькобежному спорту, легкой атлетике, лыжному спорту (биатлону), лыжным гонкам, лыжному двоеборью, прыжкам с трамплина, парусному спорту, регби, ручному мячу, хоккею на траве, с мячом, с шайбой;

с 10-летнего возраста — к занятиям по скалолазанию, фехтованию, тяжелой атлетике, санному спорту, современному пятиборью, стрельбе пулевой, гребле на байдарке и каноэ, гребле академической, велоспорту, борьбе вольной, классической, дзюдо, самбо, боксу;

с 11 лет — к занятиям по конному спорту, стрельбе из лука, стрельбе стендовой;

с 17 лет — к занятиям бобслеем.

Для учащихся 8—9 и 10—11 лет занятия проводятся два раза в неделю по 45 мин, для остальных возрастных групп — три раза в неделю по 90 мин. Проводят занятия в спортивных секциях учителя физической культуры, военные руководители (по военно-прикладным видам спорта), учителя других предметов, имеющие соответствующую подготовку по определенному виду спорта и компетентные в вопросах методики организации и проведения спортивных занятий с детьми[9,с.543].

**2.4. Дни здоровья. Недели физической культуры. Месячники здоровья. Спортивные праздники**

**Дни здоровья** проводятся один раз в четверть с охватом всех учащихся 1-11-х классов. В программу соревнований входят спортивные и подвижные игры, «Веселые старты» и эстафеты. Выбирается лучший спортивный класс и лучший спортсмен школы.

Луч­шим временем является вторая половина дня в субботу или вос­кресенье. Ученики принимают активное участие в их подготов­ке и проведении. Школьный коллектив физической культуры назначает актив в помощь учителю физической культуры: инст­рукторов и судей по спорту, физоргов, членов совета коллектива физической культуры (комиссия по массовой физической куль­туре и комиссия по спортивным мероприятиям). Участвуют в этом деле все учителя школы. Учителю физической культуры следует умело скоординировать всю работу актива в подготовке и проведении дня здоровья и спорта.
 Сроки проведения дней здоровья и спорта опреде­ляются в каждой школе самостоятельно с учетом кли­матических условий, состояния спортивной базы и установившихся традиций. Чтобы они проходили организованно, интересно и результативно, необходи­мо правильно выбрать дату и место проведения, тща­тельно составить план мероприятия, подготовить об­щественных инструкторов и судей из числа учащихся и распределить обязанности между ними. Следует также позаботиться о наглядной агитации и призах.
 Комиссия по подготовке физкультурного актива должна заботиться о выделении судей, распределить их по бригадам, предусмотреть обеспечение их на­рукавными повязками и другими знаками отличия. На хозяйственную комиссию возлагается подготовка инвентаря и мест соревнований. Она должна органи­зовать подготовку ям для прыжков, беговых доро­жек, секторов для метаний, флагов, транспарантов, лозунгов, пригласительных билетов.
 Директор школы, его заместители, учителя физи­ческой культуры, преподаватели основ безопасности жизнедеятельности и медицинский персонал осу­ществляют общее руководство подготовкой и проведе­нием мероприятий, следят за соблюдением правил техники безопасности. Классные руководители обес­печивают организованное участие своих учащихся в проводимых соревнованиях.
 Основным критерием оценки дня здоровья и спор­та является массовость. Учащиеся, временно осво­божденные от занятий физической культурой, также участвуют в проводимых мероприятиях (исключая туристские походы), оказывая посильную помощь ор­ганизаторам и классным руководителям.
**Отличие «Дня здоровья» от других форм:**

- мероприятие комплексное и требует координационных усилий большинства учителей- предметников, родителей, шефов, спонсоров;

- проводится на природе в составе всей школы и требует решения вопросов быта и безопасности.;

 - объединяет почти все формы работы по ФВ (туризм, соревнования, подготовка по ОФП, утренняя гимнастика), требует серьезной подготовки физкультурного актива из числа учащихся, учителей, родителей, шефов;

- создаются условия для межпредметной связи.

  **Недели физической культуры**

В течение недели проводятся различные спортивные мероприятия во всех классах по параллелям.

В рамках недели физкультуры были проведены следующие мероприятия:

|  |  |
| --- | --- |
| Веселые старты» | 1-2 классы |
| «Веселые старты» | 3-4 классы |
| Спортивная викторина | 11 классы |
| Конкурс спортивных   стенгазет | 5-11 классы |
| «Чемпионат веселого мяча» | 5-6 классы |
| «Комические эстафеты» | 7-8 классы |
| «А, ну-ка, парни!» | 9-11 классы |
| Соревнования по армрестлингу | 7-11 классы |
| Соревнования по настольному теннису [2, с.112]. | 7-11 классы |

 **Месячники здоровья**

В рамках месячника проводятся конкурсы рисунков, стенгазет, плакатов, конкурс частушек о ЗОЖ, классные часы с привлечением медицинских работников - родителей, беседы, спортивные мероприятия. Издаются и распространяются различные памятки, листовки о здоровом образе жизни. Проводим рейды на оздоровительную тематику.

 **Спортивные праздники**

Спортивные праздники обычно посвящены тематическим датам. В школе традиционно проводятся следующие мероприятия, посвященные знаменательным датам: «А, ну-ка, парни!», «Вперед, девчата!», Смотр строя и песни другие.

**2.5. Экскурсии и походы**

**Прогулки, экскурсии, походы**

Прогулки, экскурсии и походы имеют большое образовательное и воспитательное значение, поскольку дети знакомятся с природой, родным краем и его достопримечательностями.

Эти мероприятия содействуют совершенствованию навыков в ходьбе, беге и играх, закаляют организм и укрепляют здоровье детей, способствуют приобретению навыков самообслуживания, поведения и ориентировки на местности и т п. Неоценимую роль они играют в создании и укреплении детского коллектива, в воспитании чувства дружбы и товарищества.

Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи.

Прогулки обычно совершают без определенных образовательных целей, ради отдыха на лоне природы. Экскурсии имеют определенные образовательные цели и проводятся по заранее намеченной тематике.

В походах в отличие от экскурсий сочетается выполнение образовательных задач с условиями походной жизни (разбивка бивака, приготовление пищи, преодоление трудностей, встречающихся в любом исходе, и т. д.).

Тематика экскурсий и походов должна соответствовать общеобразовательной подготовке детей и школьным учебным программам.

Небольшие прогулки и экскурсии (при минимальном расстоянии) могут проводиться в любой учебный день; прогулки и экскурсии на большое расстояние, а также походы только в выходные или каникулярные дни. Каждое из этих мероприятий тщательно подготавливается, подробно разрабатывается план проведения. В плане предусматриваются задачи мероприятия, маршрут, места непродолжительного и длительного отдыха, занятия и игры в пути и на большом привале, инвентарь, личное к коллективное снаряжение участников[3, с.130].

О предстоящей прогулке или экскурсии учащиеся предупреждаются заранее. Руководитель прогулки, экскурсии или похода обязан хорошо знать состав и состояние здоровья учащихся, чтобы решить вопрос о допуске их к участию в проводимом мероприятии. Необходимо также хорошо знать и физическую подготовленность учеников. От этого зависит выбор маршрута и скорость движения группы. Если группа разнородна но составу, руководитель при определении скорости движения ориентируется на более слабых участников.

Для наиболее физически подготовленных учащихся с разрешения врача в летние каникулы могут проводиться двухдневные походы с одним ночлегом.

План похода разрабатывается руководителем и утверждается директором школы. Готовность каждого участника проверяется руководителем за один два дня до похода и непосредственно перед выходом. К участию в походах следует привлекать медицинский персонал школы (врача или медсестру).

При подготовке к такому походу руководитель предварительно проводит с участниками несколько тренировочных занятий в ходьбе, беге и прыжкам, изучает маршрут похода и распределяет обязанности. Большое внимание уделяется подготовке коллективного и личного инвентаря (в частности, одежды и обуви) и подготовительной работе по организации ночлега и питания. Ночлег должен быть обеспечен в закрытом помещении (в доме, школьном здании), удовлетворяющем санитарно-гигиеническим требованиям. Питание должно быть обязательно горячим. Поход проводится по заранее разработанному плану, с соблюдением определенного режима движения, отдыха, питания.

При определении маршрута учитываются места для привала, наличие источников питьевой воды, мест для купания.

Составление меню и раскладка продуктов на разовые приемы питания должны проводиться до похода.[3, с.130]

Во время походов детей следует учить ориентироваться на местности по компасу и часам.

В походе детей следует учить разжиганию костра. Костер разжигать надо в таком месте, чтобы он не портил корней зелени, не мог служить причиной лесного пожара; от ближайших деревьев костер разжигается в 5-6 м.

После возвращения участников похода один из номеров школьной стенной газеты следует посвятить итогам его проведения [11, с.190].

**2.6. Утренняя гимнастика. Физкультминутки**

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед занятиями в режиме учебного дня. Для проведения зарядки готовятся 2-3 ученика из класса. Комплекс УГ меняется 1 раз в две недели, разрабатывается учителями физической культуры и разучивается с детьми, ответственными за проведение УГ. Контроль за проведением УГ осуществляет учитель-предметник, который проводит 1 урок. Зарядка длится 10 минут.

Физкультминутка - это  кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности  учащихся средствами физической культуры. На большое значение этого мероприятия  указывал известный педагог К. Д. Ушинский. Он отметил, что, заставив детей  встать и сесть, повернуться, поднять  руки и опустить их, выйти из-за стола  и снова сесть за него стройно, ловко и без шума,— можно  способствовать не только сохранению здоровья детей, но и лучшему усвоению учебного материала. Действительно, научными исследованиями доказано, а практикой  подтверждено, что выполнение упражнений во время общеобразовательных уроков способствует увеличению количества хороших  и отличных оценок в 3,2 раза и уменьшению плохих в 2 раза.
Физкультминутку проводят в  каждом классе учитель, физорг или общественный инструктор. Она не должна ни утомлять, ни возбуждать детей, и содержать  от одного до трех упражнений (для туловища, ног, рук, шеи), выполняемых сидя за партой или стоя.
Физкультпауза, как правило, практикуется на спаренных уроках труда в школьных мастерских или во время выполнения домашних заданий, в том числе в группах продленного дня. Ее рекомендуется проводить через каждые 40—45 мин в течение 10—15 мин. Она включает различные упражнения и игры [8, с.56-58].

**2.7.Кружки физической  культуры**

 Они организуются для учеников  школы. В зависимости от условий  и количества, желающих они могут  быть организованы отдельно в  каждом классе, для отстающих  в усвоении учебного материала,  для всех учащихся начальной  школы. Внутри кружка комплектуются  группы по 20-25 человек с учетом  их возраста и физической подготовленности. Занятия проводятся два-три раза  в неделю, их продолжительность  60-90 мин.
Задача кружка - активизировать двигательный режим детей, расширить их знания, двигательные умения и навыки; формировать у них потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями. Направленность занятий должна обеспечивать разностороннее физическое развитие учеников, овладение ими школой движений, формирование у них правильной осанки, улучшение качества усвоения материала учебной программы. В занятия включаются главным образом упражнения школьной программы, выполняемые в усложненных условиях и преимущественно в игровой форме [4,с.304].

**Заключение**

Затронутые вопросы организации внеклассной  физкультурно-оздоровительной  и спортивно-массовой  работы   в   школе  свидетельствуют о многогранности форм и методов этой  работы .

Безусловно, данная  работа  требует большого труда педагогического коллектива  школы , особенно учителей физического воспитания.

Поэтому, главным направлением в проведении любых  физкультурно-спортивных  и других мероприятий должно быть живое, заинтересованное участие, прежде всего самих школьников. Данная  работа  по организации  физкультурно-оздоровительных  мероприятий не должна быть стихийной, бесконтрольной. Ее следует систематически направлять администрацией, учителями физического воспитания, в данную  работу  должен включиться весь педагогический коллектив  школы , однако эта работа должна стать более плодотворной, если она будет тесно связана и подкреплена внешкольными формами физического воспитания самих учащихся.

Эффективность внеклассной работы обеспечивается при соблюдении следующих условий:

- тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационно-методические приемы и т. д.);

- доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;

- преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательно-воспитательной работы при широком участии ученического актива;

- привлечение родителей и шефов к материально-техническому обеспечению условий для занятий, к руководству секциями, командами;

- четкое руководство со стороны администрации и учителей деятельностью школьного коллектива физической культуры.

Среди родителей обучающихся, с целью определения того, какое место в их семье занимает физкультура и спорт, проводится анкетирование (см. Приложение 1).

**4. Список использованных источников**

1. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.:"Просвещение". 1983 - 174 с., ил.

2. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: "Просвещение". 1982 г. -112 с., ил.

3. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: "Просвещение".1978 - 130 с., ил.

4. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение, 1973. - 304 с.

5. Козленко М.П., Теория и методика физического воспитания. - М: Высшая школа, 1984. - 220 с.

6. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. . Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: "Просвещение". 2003г.

7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Просвещение"1986 - 175 с., ил.

8. Лосева О.А, Параничева Т.М. Физиолого-гигиенические предпосылки к организации обучения детей шестилетнего возраста//Нач. шк. - 1986. - №7. - С. 56-58.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. - 543 с.

10. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: "Просвещение". 1984 - 202 с., ил.

11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: "Просвещение". 1981 - 190 с., ил.

12. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвешение, 1990. - 287 с.

13. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Вайнбаума. - М.: Просвешение, 1979. - 209 с.

14. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физическая культура трудящихся. – Мн.: Олимп. Лит., 1987.- 309 с.

**Приложение 1.**

**Анкета для родителей:**

«Какое место в вашей семье занимает физкультура и спорт?»

Уважаемые **родители**! Просим Вас ответить на нашу анкету, объективно отвечая на вопросы. Надеемся на сотрудничество!

1. Читаете ли Вы литературу о **физкультуре и спорте**?

а) да; б) нет; в) иногда.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании **Вашего ребенка**?

а) да; б) нет; в) иногда.

3. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Кто из **родителей занимается или занимался спортом**? Каким? Есть ли спортивный разряд? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Посещает ли ваш ребенок **спортивную секцию**? Какую?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ради какой цели Ваш ребенок посещает (будет посещать) секции по физкультуре и спорту?

* поддержать или улучшить здоровье,
* сохранить илиулучшить телосложение, осанку, походку;
* развить силу, ловкость и другие физические качества;
* испытать свои силы, проверить себя;
* уметь постоять за себя;
* достигнуть высоких спортивных показателей;
* сделать здоровым свой образ жизни;
* занятия не посещаем, пока не планируем посещение;
* другое (напишите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. На что, на **Ваш взгляд**, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

* Соблюдение режима дня;
* Рациональное, калорийное питание;
* Полноценный сон;
* Достаточное пребывпание на свежем воздухе
* Физкультурные занятия
* Закаливающие мероприятия

8. Установлен ли для **Вашего ребенка режим дня**?

а) да; б) нет.

9. Соблюдает ли ребенок этот **режим**?

а) да; б) нет.

10. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

а) да; б) нет; в) иногда.

11. Есть ли в доме спортивный уголок, снаряд? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей?

а) да; б) нет; в) иногда

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

а) да; б) нет; в) иногда.

10. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

* Подвижные игры, Спортивные игры и упражнения**,** Настольные игры
* Сюжетно - ролевые игры
* Музыкально - ритмическая деятельность (любит петь и танцевать),
* Просмотр телепередач,
* Конструирование, лепка
* Чтение книг.

11. Смотрите ли Вы по телевиденью детские спортивные передачи?

а) да; б) да, редко; в) нет, но хотелось бы; г) нет

Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за оказанную помощь. Желаем Вам здоровья и благополучия!