



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА

**ВНЕКЛАССНАЯ СПОРТИВНО-МАССОВАЯ  
РАБОТА В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ  
СЭПШ**

Методические рекомендации для учителей физической культуры

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА

**ВНЕКЛАССНАЯ СПОРТИВНО-МАССОВАЯ  
РАБОТА В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ  
СЭШ**

Методические рекомендации для учителей физической культуры

Харьков  
Издательство НУА  
2014

УДК 373.016 : 796  
ББК 74.200.584.71 : 75  
В 60

*Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
Народной украинской академии.  
Протокол № 5 от 2.12.2013 г.*

Автор - составитель *В. В. Галяс*

Рецензент канд. техн. наук *М. А. Красуля*

У методичних рекомендаціях розглянуто особливості фізичного розвитку дітей середнього та старшого шкільного віку, описані методика проведення та організація позакласних спортивно-масових заходів у середній школі, а також надано практичні рекомендації для педагогів щодо організації самостійної ігрової діяльності дітей.

В 60

**Внеклассная** спортивно-массовая работа в средних и старших классах СЭПШ : метод. рекомендации для учителей физ. культуры / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; авт.-сост. В. В. Галяс]. – Харьков : Изд-во НУА, 2014. – 20 с.

В методических рекомендациях рассмотрены особенности физического развития детей среднего и старшего школьного возраста, описаны методика проведения и организация внеклассных спортивно-массовых мероприятий в средней школе, а также даны практические рекомендации для педагогов по организации самостоятельной игровой деятельности детей.

**УДК 373.016 : 796**  
**ББК 74.200.584.71 : 75**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
I. СУЩНОСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ .....	5
II. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА СРЕДИ УЧАЩИХСЯ .....	7
III. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ.	9
IV. РУКОВОДСТВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТОЙ .....	12
V. ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ .....	13
VI. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ .....	16
VII. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	19

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура – часть образа жизни человека, система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоничное развитие физических, психологических сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения. Массовость и всеобщность физической культуры обеспечивается обязательными программами физического развития дошкольников в детском саду; комплексной программой физического воспитания учащихся всех классов общеобразовательной и профессиональной школы; физической подготовкой в вузах, спортобществах, клубах и секциях здоровья; программой спортивных школ, секций, кружков, систематической зарядкой дома и на производстве. Широко используется многообразие национальных форм осуществления физической культуры. Вместе с тем, в целях поднятия уровня физической культуры народа, имеет место недостаточное использование стадионов и парков, слабая инициатива в строительстве простейших спортплощадок и спортзалов, в организации спортивных, туристических и других клубов на кооперативных началах. Между тем, каждый цивилизованный человек смолоду должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни. Немаловажную роль в формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями играет внеклассная спортивно-массовая работа в средних школах.

## I. СУЩНОСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

**Цель** физического воспитания состоит в гармоничном развитии тела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием. В комплексной программе физического воспитания учащихся V—XI классов общеобразовательной школы к **основным задачам**, вытекающим из основной цели, отнесены: укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности; воспитание высоких нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях; понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию; готовность к труду и защите Отечества; приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, военно-прикладной деятельности; обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитие двигательных качеств. **Задачей** физического воспитания является также эстетическое развитие детей, преодоление трудностей в период полового созревания подростков, борьба за трезвость среди школьников, против употребления наркотиков и табака.

Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активным деятельным существом, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни.

Еще одно субъективно создаваемое и обостряемое противоречие возникает между нормальной целью физического воспитания как средства достижения здоровья, удовлетворения потребностей в отдыхе, общении, деятельности, с одной стороны, и стремлением некоторых педагогов-тренеров, родителей использовать физкультурно-спортивные занятия часто в ущерб детям, для удовлетворения своих честолюбивых притязаний, – с другой. Они поощряют, а порой и принуждают детей заниматься спортом, лелея надежду, что из ребенка вырастет выдающийся спортсмен. На почве внушенных

иллюзий возникает трагическая ситуация не свершившихся стремлений и надежд. Попавшие же в избранный круг нередко развивают в себе уродливое сознание своей исключительности и вседозволенности, попадают в плен мещанства, вещизма, духовной ограниченности.

Противоречия и их отрицательные последствия преодолеваются за счет включения детей в систему всеобщего физического воспитания, использования всех механизмов и стимулов физического совершенствования. Основными **механизмами** физического воспитания являются: физкультурно-спортивная деятельность, система отношений в процессе этой деятельности и возникающее на ее основе духовное общение. Благодаря физкультурно-спортивной деятельности крепнут мышцы, укрепляются костная, нервная, сосудистая системы, растет сопротивляемость организма заболеваниям, оттачиваются физические способности, повышается уровень морально-психологической устойчивости. В ней проявляются, закрепляются такие черты характера, как выдержка, упорство, самодисциплина, настойчивость и трудолюбие. Система отношений, как результат хорошо организованной физкультурно-спортивной деятельности, воспитывает нравственные качества: коллективизм, иммунитет против индивидуализма и эгоизма, самоотверженность и взаимовыручку, сдержанность, скромность в победе, достоинство в поражении. Общение удовлетворяет духовную потребность в другом человеке, в освоении опыта товарищей, формирует общественное мнение, объединяет детей в полезном использовании свободного времени.

Деятельность, отношения и общение в физкультурно-спортивной работе с детьми педагогически стимулируются. 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. С этими стимулами сочетается естественное стремление детей к деятельности, подвижности, активности, которое лучше всего реализуется в общественно значимых формах физкультуры и спорта. В стимулировании детей к занятиям физкультурой имеет значение и то, что их результатом бывает ощущение прилива сил и бодрости, переживание физического удовольствия. Дети постепенно развивают в себе эстетическое чувство, способность наслаждаться красотой человеческого тела и созидать красоту. Переживание радости победы над внешними препятствиями и собственными слабостями рождает у школьников стремление к труду и борьбе. Горечь поражения побуждает к новым и новым попыткам добиться успеха и утвердиться в собственном и общественном мнении. Физкультурно-спортивную деятельность ребят стимулирует и здоровое честолюбие, желание быть популярным в кругу товарищей.

## II. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Являясь составной частью общей системы физического воспитания детей школьного возраста, внеклассная работа по отношению к учебной занимает подчинённое положение, обогащая последнюю специфическим содержанием и разнообразием форм организации занятий, и при единстве целевой направленности отличается от нее следующими особенностями:

1. Внеклассная работа осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации занятий определяются с учётом интересов большинства учащихся и условий школы: учащимся предоставляется возможность выбора вида занятий в соответствии с их желаниями.

2. Внеклассная работа строится на основе широкой общественной активности самих школьников, объединённых в коллектив физической культуры, при постоянном контроле и руководстве их деятельностью со стороны администрации, учителей физкультуры и других педагогов школы.

3. Педагогическое руководство в процессе внеклассной работы приобретает в большей мере инструктивно–методический и консультативно–рекомендательный характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся в проведении различных форм внеклассной работы.

Значение внеклассной работы огромно: она способствует повышению уровня двигательной активности детей и укреплению их здоровья; содействует полезной организации отдыха школьников; удовлетворяет их индивидуальные интересы в физическом совершенствовании и способствует формированию интереса к занятиям спортом; развивает социальную активность школьников.

Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе рекомендуется создание коллектива физической культуры. Руководство в школьном коллективе физической культуры должно осуществляться на основе самоуправления учащихся – членов коллектива. Высшим руководящим органом является общее собрание членов коллектива, которое ежегодно в начале сентября открытым голосованием избирает совет коллектива физкультуры. В состав совета входят по одному представителю от класса, преподаватели физкультуры, медицинский работник школы, заместитель директора школы по воспитательной работе. На совет возлагается функции непосредственного руководства деятельностью коллектива. Из своего состава совет избирает председателя, секретаря и распределяет обязанности между членами.

В решении задач физического воспитания школьников внеклассная работа призвана **содействовать**:

1) вовлечению в систематические занятия физическими упражнениями возможно большего количества школьников;

2) расширению и совершенствованию знаний, умений и навыков, двигательных, моральных и волевых качеств, приобретённых в процессе обязательных уроков физического воспитания, и на этой основе обеспечению

готовности школьников к более качественному усвоению материала учебной программы;

3) формированию умения и привычки самостоятельно использовать доступные средства физического воспитания в повседневной деятельности с целью полезного проведения свободного времени, собственного физического совершенствования и оздоровления;

4) выбору спортивной специализации и достижению результатов в избранном виде спорта на уровне нормативных требований спортивной классификации для соответствующего возраста;

5) выработка организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

6) подготовка общественного физкультурного актива школы.

В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд **направлений**. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков.

В школе в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники должны проводить с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления здоровья человека. В средних и старших классах отдельно с мальчиками и девочками проводится разъяснительная работа по половому воспитанию и нравственных основах интимных чувств. Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школе проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Обычно они сопровождаются сообщением детям определённых знаний и правил поведения в походе.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах спорта. Эта задача в нашей школе решается с помощью организации работы спортивных секций по спортивным играм, лёгкой атлетике, рукопашному бою, ритмической гимнастики и пр.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т.д. Спортивные соревнования среди младших школьников обычно проводят также по знакомым детям подвижным играм и по другим упражнениям учебной программы, не вызывающим у школьников чрезмерных физических напряжений. Физкультурные праздники в начальных

классах обычно посвящаются каким-либо знаменательным датам. В программу таких праздников, как правило, включают парад участников и торжественное открытие праздника с подъемом флага, показательные выступления спортсменов, простейшие спортивные соревнования, игры, аттракционы, пляски, хороводы, песни. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в режиме учебного и продленного дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене, продленка. Для их проведения совет физкультуры проводит семинары по подготовке физоргов класса.

### **III. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ**

Внеклассная работа по физическому воспитанию состоит из двух основных разделов, различаемых по признаку преимущественной направленности их содержания.

**1. Физкультурно-оздоровительная работа**, которая включает в себя массовые соревнования, спортивные праздники, а также физкультурные мероприятия в режиме учебного дня. Для проведения мероприятий совет физической культуры пишет положение, в котором обязательно указываются цели и задачи, время и место проведения, программа, судейство и награждение участников состязания. Положение вывешивается на доске объявлений.

Все спортивные праздники обязательно включают в себя торжественное поднятие флага, показательные выступления, выступление выпускников школы, гостей праздника. Открывает праздник директор школы. В заключение праздника проходит торжественное награждение победителей.

Ниже приведены примеры возможных спортивно-массовых мероприятий.

#### **ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЁТ**

Туристический слёт можно проводить в сентябре; он проводится с целью пропаганды туризма, приобретения туристических навыков и умений, пропаганды здорового образа жизни. Туристический слёт для учащихся 5 – 6 классов лучше проводить в лесной зоне микрорайона. Начинается мероприятие со сбора участников около школы, обязательного инструктажа по технике безопасности в походе и по правилам дорожного движения, т. к. приходится переходить различные участки дорог. Затем колонна участников слёта выдвигается к месту проведения мероприятия. Дорогу перекрывают флажками судьи, назначенные советом физкультуры. По прибытию на поляну проводится общее построение и сообщение распорядка дня. Затем ребята расходятся со своими преподавателями и родителями устраивать бивуак. После устройства бивуака проводятся игры на местности и туристическая эстафета. Во время проведения слёта ребята должны придумать и изготовить из природного материала эмблему слёта и выпустить «лесную газету». Очень большое

внимание уделяется развитию бережного отношения к природе, учащиеся следят за своим бивуаком, наводят порядок и чистоту на поляне, где проходит слёт. При подведении итогов учитывается умение ребят правильно разбить место своего отдыха на природе. В конце мероприятия подводятся итоги и награждаются победители.

Все поделки и «лесные газеты» вывешиваются в школе. В заключение слёта проверяются все классы, и все организованно возвращаются в школу.

Для учащихся 7 – 9 классов туристический слёт можно проводить возле водоема. Ребятам приходится выполнять пеший переход до водоема.

После перехода даётся 30 минутный отдых, во время которого ребята устраивают свой бивуак. Затем общее построение, где сообщается распорядок и план проведения мероприятия. Во время слёта проводятся игры на местности, туристическая полоса препятствий, игры по интересам (волейбол, пионербол, футбол). Ребята получают навыки вязки узлов, работе с компасом и картой, учатся выполнять навесную переправу. В конце слёта проводится награждение победителей.

### ТУРНИР «ЛИДЕР»

В декабре в школе можно проводить спортивный праздник – турнир «ЛИДЕР». Это мероприятие проходит неделю, в программу соревнований входят шашки, шахматы, силовое многоборье, армрестлинг, пионербол, показательные выступления. Соревнования проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни, развития различных видов спорта. В первый день проходит торжественное открытие соревнований с показательными выступлениями ребят. Перед ребятами выступают выпускники прошлых лет, спортсмены, которые не один год защищали спортивную честь школы на различных соревнованиях. Затем проводятся игры шашки и шахматы. На следующий день проводятся игры по пионерболу у девушек, армрестлинг у юношей. На третий день соревнований проходит силовое многоборье, где выступают три девушки и три юноши от каждого ученического коллектива.

В силовое многоборье входит:

#### *Юноши*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
2. Подтягивание на перекладине.

#### *Девушки*

1. Подъём туловища за 30 сек.
2. Прыжки через скакалку за 20 сек.

Завершаются соревнования показательными выступлениями на спортивную тематику. Итоги соревнований подводятся по возрастам: 5 – 6 классы, 7 – 8 классы и 9 – 11 классы. Победители награждаются переходящим кубком, а победители по видам награждаются дипломами.

### «ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

Для учащихся 5 – 6 классов и их родителей в мае можно проводить спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!». Это мероприятие проводится с целью привлечения детей и их родителей к совместным занятиям физической культурой.

От каждого учебного коллектива выставляется команда в составе двух пап, двух мам и двух детей (мальчика и девочки). Праздник начинается с торжественного выхода команд. Затем начинается представление команд, которые имеют свой девиз и эмблему. Ведущий представляет судейскую бригаду, в которую входят преподаватели физкультуры, председатель совета физкультуры, заместитель директора по воспитательной работе.

В соревнования входят следующие эстафеты:

- Гладкий бег.
- Переправа в обручах.
- Эстафета пингвинов.
- Хоккей.
- Прыжки в мешках.
- Дартс.
- Бег с ракеткой.
- Комбинированная эстафета.

В перерывах между эстафетами проходят показательные выступления учащихся старших классов.

При подведении итогов все участники награждаются сладкими призами, победители дипломами, команда лучших болельщиков награждается тортом.

Огромное значение в спортивно-массовой работе играют соревнования на первенство школы. В школе в течение учебного года могут проводиться следующие соревнования:

1. Осенний кросс (сентябрь).
2. Мини – футбол (октябрь).
3. «Весёлые старты» (ноябрь).
4. Первенство по баскетболу (октябрь – декабрь).
5. Первенство по шашкам (ноябрь).
6. Первенство по волейболу (январь).
7. Первенство по шахматам (январь).
8. Футбол (апрель).

В конце учебного года подводятся итоги по школьной спартакиаде, и лучший классный коллектив награждается переходящим кубком «Самый спортивный класс года».

## **2. Работа спортивной направленности.**

Это занятия в спортивных секциях и соревнования по видам спорта. При общей подчинённости задачам всестороннего развития учащихся этот раздел внеклассной работы направлен на совершенствование отдельных сторон двигательной подготовленности занимающихся. В его содержании значительное место занимают средства и методы, характерные для специализированных занятий спортом. В школе могут работать, например, следующие секции:

1. Футбол.
2. Настольный теннис.

### 3. Ритмическая гимнастика.

С учащимися, которые приходят в секции, должны работать педагоги с высокой квалификацией. Ребята должны принимать участие в различных районных и городских соревнованиях.

## IV. РУКОВОДСТВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТОЙ

Непосредственное руководство возлагается на совет физической культуры, который решает все проблемы, связанные с организацией и проведением спортивно – массовой и оздоровительной работы.

Педагогическое руководство возлагается на директора школы, заместителя директора по воспитательной работе, преподавателей физической культуры, классных руководителей и тренеров спортивных секций.

Директор должен обеспечивать единую направленность усилий работников школы, предусматривать в общешкольном плане вопросы внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся; выносить их по согласованию с учителем физической культуры на обсуждение педагогического совета, контролировать деятельность по руководству школьным коллективом физической культуры.

Заместитель директора по воспитательной работе координирует деятельность учителей и ученических общественных организаций по планированию и проведению внеклассных мероприятий в системе воспитательной работы в школе, участвует в руководстве совета физической культуры.

Учителя физической культуры оказывают помощь членам педагогического коллектива по вопросам физкультурной работы через систему инструктивно – методических мероприятий.

Классные руководители в условиях повседневного общения с учащимися имеют наиболее благоприятные возможности для приобщения каждого из них к систематическим занятиям физическими упражнениями, они оказывают помощь в осуществлении самоуправления учащимися по всем вопросам физкультурной работы. Принимают личное участие в организации и проведении со школьниками своего класса физкультурных мероприятий в режиме дня, туристических походах, прогулках и т.п.; контролируют выполнение учениками поручений коллектива физической культуры; направляют деятельность физкультурного актива класса, оказывают конкретную помощь в планировании, организации работы.

Тренер спортивной секции несет ответственность за безопасность занимающихся; проводит селекцию; назначает дату и время тренировок (при согласовании с дирекцией школы); принимает решение об участии (или не участии) в каком-либо соревновании; несет ответственность за результаты подопечных в соревнованиях перед лицом дирекции.

## V. ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ

Планирование внеклассной работы – одна из важнейших предпосылок воплощения в жизнь цели и задач физического воспитания школьников. Внеклассная работа в школе планируется на учебный год. В план желательно включать следующие разделы:

1. Подготовка физкультурного актива.
2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно – массовая работа.
3. Роль педагогического коллектива и родителей в организации работы по физическому воспитанию учащихся.
4. Медицинский контроль.
5. Хозяйственная работа.

План составляется совместно с советом физической культуры и утверждается директором школы.

Возможный пример календарного плана внеклассной работы приведен в табл. 5.1.

*Таблица 5.1.*

### Календарный план физкультурно-оздоровительной и спортивно – массовой работы в школе

№ п./п	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные
<b>1. Подготовка физкультурно-спортивного актива.</b>			
1.	<i>Проведение конференции коллектива физкультуры школы.</i>	Сентябрь	Преподаватели физкультуры и зам. директора школы.
2.	<i>Проведение семинара с советом физической культуры.</i>	Сентябрь	Преподаватели физкультуры.
3.	<i>Проведение семинаров судей накануне соревнований.</i>		Совет физкультуры, преподаватели физкультуры.
	• Туристический слёт	Сентябрь	
	• Легкая атлетика	Сентябрь	
	• Настольный теннис	Октябрь	
	• «Весёлые старты!»	Ноябрь	
	• Баскетбол	Октябрь, Ноябрь	
	• Шашки и шахматы	Январь	
	• Волейбол	Декабрь	
	• Футбол.	Сентябрь, апрель	
4.	<i>Семинар с физорганами классов по организации физкультурных минуток и физкультурных пауз.</i>	Сентябрь	Председатель совета физкультуры
5.	<i>Проведение совещаний актива по проведению физкультурных праздников.</i>	В течение года	Председатель совета физкультуры, преподаватели физкультуры.

<b>2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно- массовая работа.</b>			
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная работа.</i>		
	– Обсуждение на совете физкультуры порядка проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах	Сентябрь	Совет физкультуры, администрация школы.
	– Назначение инструкторов – общественников по проведению оздоровительных мероприятий в школе.	Сентябрь	Физорги класса. Инструктора общественники.
	– Проведение физкультминуток.	Сентябрь	
	– Занятия физическими упражнениями и играми в группах продлённого дня.	Ежедневно	
	– Организация работы спортивных секций.	2–3 раза в неделю	
2.	<i>Спортивно – массовая работа.</i> <b>Спортивные праздники:</b>		
	• Туристический слёт	Сентябрь	Зам. директора по воспитательной работе. Совет по физкультуре
	• Турнир «ЛИДЕР»	Декабрь	Зам. директора по воспитательной работе. Совет физкультуры.
	• «День Защитника Отечества»	Февраль	Зам. директора по воспитательной работе.
	• «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Май	Родители. преподаватели физкультуры.
	<b>Соревнования в школе:</b>		
	• Осенний кросс	Сентябрь	Преподаватели физкультуры Совет физкультуры, родители.
	• «Весёлые старты!»	Ноябрь	
	• Первенство по баскетболу	Октябрь	
	• Первенство по шашкам	Январь	Шашечно–шахматный клуб.
	• Первенство по волейболу	Ноябрь	Учителя физкультуры.
	• Первенство по шахматам	Январь	Шашечно–шахматный клуб.
	• Первенство по футболу	Апрель	Учителя физкультуры.

<b>3. Работа с родителями и педагогическим коллективом.</b>			
1.	<i>Лекции для родителей на темы:</i>		
	• Личная гигиена школьника	Ноябрь.	Врач школы
	• Распорядок дня и двигательный режим школьника	Октябрь.	Классные руководители.
	• Воспитание правильной осанки у детей	Сентябрь.	Классные руководители.
2.	<i>Приглашение родителей на спортивные праздники и соревнования</i>	В течение года.	Преподаватели физкультуры.
3.	<i>Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления здоровья.</i>	В течение года.	Врач школы.
4.	<i>Помощь учителям в планировании работы по физической культуре</i>	Первая неделя каждого месяца.	Преподаватели физкультуры.
5.	<i>Организовать секции для учителей</i>	В течение года.	Преподаватели физкультуры
<b>4. Медицинский контроль.</b>			
1.	<i>Медицинский осмотр учащихся</i>	В течение года	Выездная врачебная комиссия.
2.	<i>Лекции для учащихся:</i>		
	• О половом воспитании	Ноябрь	Врач школы:
	• О физическом развитии и закаливании	В течение года на уроках физкультуры.	Врач, преподаватели физкультуры.
	• О контроле и самоконтроле при занятиях физической культурой	В течение года	Преподаватели физкультуры.
	• Оказание первой медицинской помощи	В течение года	Преподаватели ОБЖ, врач школы.
3.	<i>Контроль за состоянием учащихся на уроках физкультуры</i>	В течение года	Врач школы.
<b>5. Хозяйственная работа.</b>			
1.	<i>Оформить уголок физической культуры, стенд «Лучшие спортсмены школы», стенд с призами.</i>	Сентябрь	Совет физкультуры.
2.	<i>Выпуск стенной газеты «Стартуем все!»</i>	Каждую четверть	Редколлегия.
3.	<i>Выпуск информационного листка о спортивных событиях</i>	В течение года	Редколлегия.
4.	<i>Организация показательных выступлений на праздниках и соревнованиях</i>	В течение года	Танцевальный и спортивные коллективы.
5.	<i>Ремонт спортивного зала и спортивного ядра школы</i>	Июнь – август	Хозяйственная часть.

## VI. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ

Важным средством физического воспитания учащихся являются домашние задания. Выполнение их – одна из форм самостоятельной работы школьников, характерной особенностью которой является отсутствие непосредственной помощи и руководства со стороны учителя. Практика подтвердила **главное назначение** домашних заданий – укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках. Домашние задания по физической культуре должны стать неотъемлемой частью в режиме дня школьника, способствовать внедрению физической культуры в быт. Сегодня учащиеся знают, что к уроку здоровья нельзя подготовиться наскоком, выполнив в один присест все заданные на дом физические упражнения. Готовиться к уроку – значит регулярно делать утреннюю гимнастику, не забывать о физкультминутках и физкультурных паузах во время умственной деятельности, каждый день отводить определенные часы активному досугу, и в том числе выполнению заданий учителя физической культуры. Домашние задания помогают учащимся овладевать программным материалом. Учителю физической культуры, внедряющему домашние задания в своей школе надо учитывать, что без помощи их не может быть решена проблема воспитания у школьников привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Первый шаг на этом пути – интерес ребят. Пусть домашние задания, а, значит, и достижения посредством их выполнения определенных целей, вызывают у школьников особую заинтересованность.

Что же конкретно следует сделать, чтобы поднять заинтересованность детей? Для этого надо давать упражнения, содействующие развитию двигательных качеств, в том числе и качеств, которые у данного ученика находятся на высоком, по сравнению с другими качествами, уровне. В этом случае интерес ученика к физической культуре повышается, активизируется его самостоятельная деятельность. И это понятно, ведь обычно люди охотнее занимаются тем, что у них лучше получается. Таким образом, развитие ведущих двигательных качеств, способствует повышению уровня и отстающих. Внедряя домашние задания лучше всего с 5 класса. Основным доводом в их пользу должна стать повышенная восприимчивость детей этого возраста к воздействию физических упражнений. У детей легко вырабатывается привычка к ежедневным занятиям, чему способствует естественное тяготение к движениям. Система домашних заданий должна способствовать решению следующих **задач**: повысить двигательную активность; укрепить основные мышечные группы; формировать правильную осанку; содействовать комплексному развитию двигательных качеств; освоению правильных движений в легкой атлетике, гимнастике и спортивных играх. Для выполнения этих задач в школе можно ввести следующие тесты-упражнения: *прыжок в длину с места*. Ученик выполняет 3 попытки, лучшая из них заносится в протокол. *Наклоны вперед из положения стоя*. Ученик выполняет упражнения, стоя на гимнастической скамейке. Ноги на ширине ступни, не

сгибая колени, выполняет три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон выполняется как зачетный и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. *Челночный бег 4 x 9 м.* По команде «Марш!» ученик дотрагивается до линии старта и начинает бег. Каждый раз при приближении к линии старта и финиша он должен их коснуться. *Приседания на одной ноге.* Упражнение выполняется на правой и левой ноге поочередно. Учащиеся 5 – 6 классов выполняют упражнения, держась одной рукой за стенку, другая – на поясе. Учащиеся 7 -11 классов выполняют упражнение без поддержки, руки – произвольно. *Подъем в сед из положения лежа за 1 мин.* Поднимание туловища выполняется из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, что локти касаются коленей, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество подъемов за 1 мин. Упражнение выполняется на мате. *Сгибание и разгибание рук в упоре.* Исходное положение – руки на ширине плеч, на полу, туловище прямое, по команде ученик, сгибая руки, грудью достает до предмета, высота которого от 6 см до 14 см – зависит от контингента (класс, пол). *Наклоны вперед из положения «сидя».* Ученик сидит на полу, ноги расставлены на ширину 30 см, колени держат два партнера, не позволяя сгибать ноги. Выполняются три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон выполняется как зачетный и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. *Поднимание туловища из положения «лежа на спине».* Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, руки за головой. Учащийся, поднимая туловище, ноги не поднимает, руки не раскрывает.

Все результаты и оценки заносятся в специальную тетрадь учителя. Если ученик на данном уроке не справился с упражнением или его не устраивает оценка, то он имеет возможность выполнить задание позднее, во время работы спортивной секции. При наличии третьего урока физической культуры эту работу можно проводить и прямо на уроке. При проверке выявляются не только результаты самостоятельной работы ученика при выполнении домашних заданий, но и плоды его труда на уроках. Так и должно быть, поскольку только в тесной взаимосвязи этих двух видов деятельности школьника можно достичь успеха в обучении. При подведении результатов самое главное, чтобы был замечен положительный сдвиг в развитии двигательных качеств. Результаты проверок домашних заданий показывают, что в конце учебного года уровень двигательной подготовленности учащихся значительно увеличивается. Это способствует выполнению учебных контрольных нормативов.

## **VII. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

Благодаря внеклассной работе количество детей, занимающихся в спортивных секциях, растет. Уменьшается количество пропущенных уроков по болезни, улучшается состояние здоровья, занятия спортом и физическими упражнениями отвлекают детей от вредного влияния улицы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Колисниченко Ж. А.* Задания для самостоятельных занятий физической культурой : метод. рекомендации родителям учащихся СЭПШ по работе с детьми / Ж. А. Колисниченко. – Харьков : Изд-во НУА, 2012. – 21 с.
2. *Кузнецова З. И.* Физическая культура в школе: Методика проведения уроков в IV–VIII классах. / З. И. Кузнецова – М. : Просвещение, 1972. – 352 с.
3. *Портных Ю. И.* Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. / Ю. И. Портных. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
4. *Яковлев В. Г., Ратников В.П.* Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. институтов. / В. Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М. : Просвещение, 1977. – 143 с.

*Навчальне видання*

# **ПОЗНАВЧАЛЬНА СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА В СЕРЕДНІХ І СТАРШИХ КЛАСАХ СЕПШ**

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури  
(російською мовою)

А в т о р - у п о р я д н и к    Г А Л Я С Валерій Володимирович

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *К. С. Столяренко*

Підписано до друку 24.01.2014. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 1,16. Обл.-вид. арк. 1,09  
Тираж 5 пр. Зам. №

*План 2013/14 навч. р., поз. № 5.7 у переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.