**Формы физического воспитания школьников во внеурочное время**

Внеклассная работа отличается от учебной 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.

**1.1. 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.

**1.2. 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.

**1.3. 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 т. д.

**1.4. Формы внеклассной работы**

**1.4.1. «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 вводятся игры спокойные и игры с большой подвижностью.

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.

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.

Для проведения этих видов внеклассной работы подготавливается актив учащихся.

**1.4.2. Спортивные соревнования**

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 начальных классов 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).

**1.4.3. 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.

**1.4.4. 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 | 7-11 классы |
| Соревнования по футзалу | 7-11 классы |

**1.4.5. Дни здоровья**

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.

**1.4.6. Месячники здоровья**

**1.4.7. Экскурсии и походы**

Экскурсии и походы выходного дня проводят классные руководители вместе с учителями физической культуры и родителями. 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.

Прогулки и экскурсия проводятся с учащимися всех начальных классов школы, походы организуются для учащихся III классов. Обычно эти мероприятия проводятся для каждого класса отдельно.

**1.4.8. Утренняя гимнастика**

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.

**1.4.9. 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.

**Выводы**

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.