**Организация внеклассной работы как фактор совершенствования физического воспитания обучающихся**

**Введение.**

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.

Актуальность опыта 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.

**Цели и задачи.**

Внеклассное и общешкольное направление физического воспитания входит в систему внеурочных занятий школьников физическими упражнениями и направлены на решение педагогических задач. Имеет место своеобразие в организации внеурочных занятий. Школьнику предоставляется свобода выбора форм занятий по своему усмотрению. Они проводятся вне урочного расписания, в свободное для учащихся время.

В учебном плане школы на уроки физической культуры отводится ограниченное количество времени. Поэтому для физического совершенствования обучающихся и их спортивной подготовки широко используются внеурочные формы занятий физическими упражнениями.

Внеурочные формы занятий школьников составляют особое содержание работы учителя физической культуры. Они способствуют более успешному решению общих задач физического воспитания, и в то же время имеют свои специфические особенности.

Такими задачами являются следующие:

1. Осуществлять неразрывную связь учебной и внеклассной работы.

2. Привить интерес к физической культуре и спорту, к профессии учителя физической культуры, тренера.

3. Побудить обучающихся к активным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

4. Реализовать скрытые возможности каждого ученика.

5. Развить необходимые физические качества.

6. Достижение спортивных результатов учащимися на основе Единой спортивной классификации.

7. Привлечь к физическому воспитанию обучающихся, педагогический коллектив, родителей, общественные организации.

 При этом должно быть осуществлено повышение здоровья школьников, разностороннее физическое развитие, достижение высокого уровня двигательной и физической подготовленности, нравственной воспитанности учеников, усвоение учениками гигиенических навыков занятий физическими упражнениями, правилами врачебно – педагогического контроля спортсмена.

Важным в решении задач физического воспитания школьников является обучение школьников умениям самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями, формировать личный двигательный режим.

**Обзор литературы по организации внеклассной работы**

**по физическому воспитанию учащихся.**

В Законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» отмечена необходимость непрерывности и последовательности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности.

Организация внеурочных форм занятий физическими упражнениями регулируется информационными материалами Мини­стерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения. К таким документам относятся школьная про­грамма по физическому воспитанию, программы по внеклассной спортивной работе, Положение о коллективе физической куль­туры, а также методические письма по организации процесса физического воспитания учащихся. При этом определяется, что систему взаимосвязанных форм организации физического вос­питания школьников составляют уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, обя­зательные для школы формы внеклассной спортивно-массовой работы, спортивно-массовая работа по месту жительства, вне­школьная спортивная работа.

Действенность системы физического воспитания в школе обеспечивается высокой эффективностью уроков физической культуры как ведущей формы занятий физическими упражне­ниями обучающихся.

В организации двигательного режима ученика, класса, шко­лы большое значение имеют рациональный объем физкультур­но-оздоровительной и спортивно-массовой работы, широкое привлечение учащихся во внеурочные занятия физической культурой и спортом, туризмом. Внедрение физических упражнений в повседневную жизнь школьников, регулярное осуществление врачебно-педагогического контроля за здоровьем, физическим раз­витием и двигательной подготовленностью учащихся способ­ствуют полноценному решению задач физического воспитания. Комплексное воздействие на школьников различных форм занятий физическими упражнениями должно обеспечить вос­питание всесторонне развитых людей.

Основным организаци­онно-педагогическим принципом физического воспитания школьников является индивидуальное и дифференцированное применение средств физической культуры и спорта в занятиях с учащимися разного пола и возраста.

За организацию физического воспитания в школе несет от­ветственность директор. Он обеспечивает необходимые условия для физического воспитания школьников и осуществляет конт­роль за работой в этом направлении. На директора школы воз­лагается обязанность по организации регулярных медицинских осмотров обучающихся.

Заместитель директора школы по учебно-воспитательной ра­боте, организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы с детьми, учитель физической культуры, классные руко­водители и учителя, воспитатели групп (классов) продленного дня, выполняя свои служебные обязанности, информируют ди­ректора о выполненной работе, советуются о планах на будущее.

Для непосредственной организации физкультурно-оздоро­вительной работы в школе создается коллектив физической культуры, который действует согласно Положению о коллективе.

Коллектив физической культуры школы организует свою работу на основе ученического самоуправления, широкой творческой инициативы, самодеятельности учащихся в тесном контакте с врачом и общественными организациями.

Общую ответственность за организацию и работу коллектива физической культуры несет директор школы. Методическую помощь в деятельности коллектива обеспечивает учитель физической культуры, организатор внеклассной и внешкольной вос­питательной работы.

Школьный коллектив физической культуры совместно с учи­телями:

* использу­ет для пропаганды спортивные праздники;
* создает уголок (стенд) физической культуры, размещает иллюстрированные и другие материалы;
* организует беседы о значении физической культуры и спорта, правилах гигиены, режиме дня, двигательной активности, при­влекая для этого педагогов, родителей учащихся, медицинский персонал школы;
* обеспечивает судейство спортивных со­ревнований силами школьников и учителей; помогает учителю физической культуры в определении результатов соревнований;
* содействует благоустройству спортив­ных сооружений, обеспечивает сохранность спортивного обо­рудования и инвентаря;
* разрабатывает спортивную эмблему школы, образцы спортивной формы, спортивный флаг.
* участвует в проведении гимнастики до уроков, подвижной перемены, Дней здоровья

Члены коллектива физической культуры школы обязаны успешно сочетать учебу в школе с регулярны­ми занятиями физической культурой и спортом.

Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом призваны расширить и совершенствовать знания и дви­гательные умения, полученные школьниками на уроках, содей­ствовать их подготовке к сдаче учебных нормативов, повышать спортивные достижения на основе требований спортивной клас­сификации.

Формы внеклассных занятий физической культурой и спортом: реализуются в кружке подвижных игр и в кружке фи­зической культуры, в группах общей физической подготовки, в спортивных секциях, турис­тическая работа и др.

**1. Занятия в кружке подвижных игр и в кружке физической культуры.** Подвижные игры являются прекрасным средством массовой внеклассной работы со школьниками. Ценность их заключается в том, что они не требуют специальной подготов­ки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физи­ческой культуры.

Занятия в кружке подвижных игр проводятся на доброволь­ных началах. Они могут быть организованы в зале, на площад­ке, в рекреации, в коридоре, классной комнате (во внеурочное время) 2—4 раза в неделю. Продолжительность игр — до 30—45 ми­нут для обучающихся 1—2 классов и до 60 минут — для учеников 3— 4 классов. Количество занимающихся в группе 15—20 человек. Один человек избирается старостой. В его обязанности входит подготовка группы к занятиям, а также ведение учета посещае­мости. Он строит группу и докладывает о готовности к играм. В помощь руководителю кружка (это может быть учитель началь­ной школы или ученик старшего класса) для подготовки места занятий, мелкого инвентаря и его раздачи, судейства игр выде­ляются (по очереди) 1—2 дежурных.

Подготовка к проведению занятий заключается в планиро­вании игр на определенный отрезок времени (с целью решения задач физического воспитания), правильном выборе игр на оче­редное занятие, определении оборудования, инвентаря. Важно, чтобы была тщательно проведена подготовка мест для занятий. Следует учесть количество необходимых для игр мячей, булав, скакалок, гимнастических скамеек, палок, затем подготовить различные мелкие предметы: мел, свисток, веревочку, резинку для прыжков и др.

Содержание подвижных игр заимствуется из соответствую­щих пособий. Выбираются те игры, которые более всего знако­мы и интересны детям.

При выборе игр учитываются их образовательное, воспита­тельное и оздоровительное влияние, возможное количество иг­рающих, размеры помещения (площадки), а также время года, погода, температура окружающего воздуха.

На каждую игру составляется игровая карточка, выполнен­ная на плотной бумаге (картоне).

В одно занятие включается от 2 до 4 игр. Вначале дается про­стая игра малой подвижности, ставящая целью организацию группы, вовлечение занимающихся в игровую деятельность. За­тем проводятся игры средней и большой подвижности, более продолжительные по времени. Они наиболее нагрузочны для учащихся, эмоциональны и достаточно сложны (в зависимости от возраста) по характеру игровых действий. В заключение дает­ся игра на приведение организма занимающихся в более спокой­ное состояние, обеспечивающая снижение возбуждения и фи­зиологической нагрузки.

Во избежание резкого утомления детей делаются перерывы для отдыха, используемые для уточнения правил, объяснения но­вых вариантов игры, указаний, определения результатов, под­ведения итогов.

С учащимися 1—2 классов рекомендуется в начале занятий проводить простые игры, с несложными правилами. Широкое распространение могут иметь сюжетные игры, игры с речитати­вами, игры-хороводы, региональные игры.

Руководитель кружка должен воспитывать у детей честность в выполнении правил игры, чувство товарищества, коллекти­визм, организованность, способствовать развитию основных, жизненно необходимых движений человека: бега, прыжков, ме­таний, лазания, перелезания и др.

Объяснять игру следует образно, кратко, четко и точно с учетом словарного запаса учеников в сочетании с показом от­дельных игровых приемов.

Содержание игр для обучающихся 3—4 классов является более сложным, с точки зрения выполнения правил и разнообразных двигательных действий. В этом возрасте используются команд­ные игры, подготовительные к спортивным, с выраженными элементами соперничества, соревнований. Судейство игр дол­жно быть всегда четким и объективным. Допущенные учеником ошибки следует терпеливо разъяснять, показывая пути правиль­ных действий.

Задачами игр являются дальнейшее совершенствование дви­гательных умений и навыков учеников в усложненных игровых условиях, развитие творчества, взаимопомощи, ответственнос­ти перед товарищами, командой. Подвижные игры, разученные в кружке, могут быть широко использованы на подвижных пе­ременах, при проведении часа и дня здоровья, в массовой части спартакиады школы, на празднике начала учебного года, на про­гулке.

Занятия в кружке физической культуры проводятся со 2-го класса и строятся на материале уроков физической культуры с широким включением подвижных игр. Они направлены на по­вышение двигательной активности учеников.

**2. Занятия в группах общей физической подготовки (ОФП).**Они направлены на разностороннее физическое развитие учеников, повышение уровня физической подготовленности и здоровья, выполнение нормативных требований программы, на ликвида­цию пробелов в знаниях учебного материала программы. Занятия строятся по типу уроков физической культуры и про­водятся во второй половине дня. Учитывая, что наполняемость группы не должна превышать 15 человек, при однородном со­ставе школьников физиологическая нагрузка на каждого ученика должна быть высокой.

3. **Занятия в спортивных секциях.** Занятия в спортивных сек­циях организуются после уроков и проводятся учителем физи­ческой культуры, старшими учениками (по спортивным играм), имеющими подготовку в объеме инструктора по спорту, и под контролем педагога. Работа строится на добровольном участии учеников в занятиях при их широкой самодеятельности под об­щим руководством школьного коллектива физической культу­ры. Различные вопросы функционирования секции должны ре­шаться и обеспечиваться самими школьниками посредством направляющих советов педагога.

В помощь учителю физической культуры на общем собрании спортивной секции избирают совет секции в количестве 3 чело­век. Члены совета выбирают председателя. В обязанности сове­та входят: организация систематических занятий, вовлечение новых членов в секцию, организация команд и выборы в них капитанов, подготовка команд к участию в соревнованиях, учет посещаемости занятий, определение команд-победителей и луч­ших спортсменов года, совершенствование спортивной базы, уход за оборудованием и инвентарем, организация медосмотров членов секции, контакты с классными руководителями и роди­телями учеников. Для проведения занятий в спортивной секции ученики орга­низуются в группы по 15—20 человек в каждой соответственно спортивным достижениям, возрасту, физической подготовлен­ности: мальчики и девочки 3—4,5—6,7—8 классов, юноши и де­вушки 10—11 классов. Однако может иметь место и организа­ция занятий в смешанных возрастных группах школьников. В этом случае младшие ученики учатся у старших школьников.

Старшие помогают младшим ученикам овладеть спортивными действиями, делятся опытом участия в спортивных соревнова­ниях.

В зависимости от вида спорта устанавливается начальный возраст для занятий в спортивных секциях. Тренировки прово­дятся на основе учебного плана работы секции 2—4 раза в неде­лю по расписанию. Это обеспечивает регулярную посещаемость занятий, постоянство состава группы, команды.

В настоящее время в школе составляется единое расписа­ние учебной и внеурочной работы с тем, чтобы полнее занять свободное время школьников интересной познавательной дея­тельностью, двигательными действиями в целях всестороннего развития.

Занятия в спортивной секции проводятся по специальным программам, одобренным Министерством образования и Спорт­комитетом, или на основе классификационной программы. Материал программы надо рассчитать на школьный учебный год, разделив его на два периода: подготовительный и основной (соревновательный). В этом специфика спортивной трениров­ки обучающихся общеобразовательной школы, так как в летнее вре­мя они уезжают в лагеря отдыха, на отдых с родителями, в сель­скую местность к старшим членам семьи. Календарные сроки каждого периода тренировки определяются, исходя из продол­жительности учебы детей в школе, а также участия школьников в общешкольных, районных, городских, областных соревнованиях.

В подготовительном периоде решаются задачи разносто­роннего физического развития занимающихся, их общей фи­зической подготовки, тренировки, развития физических ка­честв с учетом особенностей вида спорта.

В связи с этим опре­деляется количество занятий беговую подготовку, прыжки, метание и др. В подготовительном периоде плани­руют знакомство с общими основами техники спортивных движений с некоторым акцентом спортивной специализации. Этим задачам подчинены содержание и методика тренировоч­ных уроков. Физиологическая нагрузка строится по нараста­ющей кривой со стабилизирующими периодами кратковре­менного «отдыха».

В основном (соревновательном) периоде осуществляется изу­чение и совершенствование техники спортивных движений. Главными задачами основного периода тренировки являются достижение занимающимися спортивной формы и достаточно высоких для своего возраста спортивных результатов, участие в соревнованиях, выполнение требований спортивной классифи­кации, получение (или повышение) спортивного разряда.

Перед соревнованиями нагрузка в занятиях со школьника­ми снижается. В дни соревнований рекомендуется выполнять бо­лее объемный комплекс упражнений утренней гимнастики и другие физические упражнения в режиме дня.

Важным условием тренировки школьника-спортсмена и его участия в соревнованиях является регулярное прохождение ме­дицинских осмотров. Каждый ученик, желающий вступить в спортивную секцию, должен посоветоваться с родителями и получить разрешение врача школы, учитывая при этом началь­ный возраст занятий спортом.

Тренировочные уроки в спортивной секции строятся с уче­том общих педагогических требований с соблюдением доступ­ности, последовательности, постепенности, систематичности, индивидуализации и других принципов дидактики.

Частота и продолжительность тренировочных занятий зави­сят от возраста учеников. Для школьников 3—4 классов могут быть рекомендованы двухразовые занятия по 60 минут каждое. В конце первого года обучения проводятся трехразовые 45-ми­нутные тренировки. С 5-го класса двухразовые занятия прово­дятся продолжительностью 90 минут. С 7 класса продолжитель­ность одного занятия доходит до 120 минут.

В младшем возрасте преимущественное внимание на трени­ровках уделяется обучению двигательным действиям, а также основам тактики. В этом возрасте должны быть предусмотрены облегченные условия спортивных соревнований.

Предупреждение спортивного травматизма на тренировоч­ных уроках и спортивных соревнованиях должно быть постоян­ной заботой учителя физической культуры. Тренировочные за­нятия в спортивной секции должны давать обучающимся высокую физиологическую нагрузку и соответствовать функциональным возможностям учеников. Педагогически недопустимо включать учеников в соревнования при недостаточной их подготовленно­сти, тем более нацеливать на высокий спортивный результат.

Участие в соревнованиях разрешается после соответствующей технической, тактической и психологической подготовки уче­ников, при появлении желания помериться силами со свер­стниками. Недопустима и узкая специализация школьников, начинающих заниматься спортом в каких-либо одних видах уп­ражнений. Тренировки должны быть построены на «многобор­ном» содержании учебного материала и носить разносторон­ний характер.

Тренировки юных спортсменов строятся на умении педагога сочетать возрастные особенности занимающихся с требовани­ями прогрессирующей спортивной подготовки от урока к уроку, от одного периода тренировки к другому, от одного года заня­тий к последующим годам подготовки. При этом строго учиты­ваются особенности занимающихся. К занятиям в секции допускаются все желающие заниматься спортом школьники. Отстранение от занятий из-за спортивной непригодности ученика недопустимо.

Спортивными секциями руководит учитель физической культуры. Он проводит тренировочные занятия, совместно с активом составляет команды спортсменов по видам спорта.

Представителем команды на спортивном соревновании вне школы является учитель.

Нравственное воспитание юных спортсменов осуществля­ется на основе демократических, общечеловеческих ценностей. Большое значение в подготовке школьника-спортсмена имеет авторитет учителя-тренера. Общий облик учителя, его внешний вид, культура, форма общения с учениками, манера держаться перед группой (командой), требовательность и доброжелатель­ность должны сочетаться с заботой о здоровье учеников, воспи­танием эстетической культуры занятий спортом.

Воспитание сознательного отношения к учению в школе, раз­витие познавательной и общественной активности учеников, гражданской ответственности и культуры поведения занимают большое место в тренировочном процессе. Необходимо помнить, что ученик-спортсмен должен воспитываться в коллективе де­тей, имеющих общие учебные и спортивные интересы. Решение воспитательных задач, формирование у школьников умения пра­вильно вести себя на тренировочных занятиях и соревнованиях, в школе, на улице, дома, в общении со сверстниками, воспита­ние умений выполнять общие правила культуры поведения — одна из главных сторон тренировочного процесса. Использованию учителем методов убеждения, личного примера в поведении на тренировке придается большое значение. Приводим тематику бесед тренера с юными спортсменами: «Спорт и труд», «Спорт и учеба», «О честности и справедливости», «О коллективной дис­циплине и самодисциплине», «О спортивной чести», «Спорт помогает дружить», «Спорт помогает закалять свою волю», «Что значит быть вежливым», «О режиме спортсмена», «О культуре поведения» и др.

**4. Туристическая работа.**Туристическая работа в ее разнооб­разных формах в школе как средство активного отдыха детей решает задачи формирования основ естественных движений че­ловека (в ходьбе, беге, прыжках, лазании, перелезании, мета­ниях), приучает учащихся к интересным условиям походной жизни. Так как туристические походы и путешествия проходят на свежем воздухе в сочетании с активными формами передви­жения.

Они способствуют закаливанию организма школьников, повышению их сопротивляемости инфекционным заболевани­ям. Большие возможности раскрывает туризм в решении вос­питательных задач.

Таким образом, в педагогической работе со школьниками ту­ризм рассматривается как средство и метод физического воспи­тания. Как средство физического воспитания он направлен на широкую двигательную подготовку учащихся, на комплексное развитие физических качеств. Как метод физического воспита­ния, туризм (в многочисленных формах туристической работы) способствует полноценному решению общих задач физическо­го воспитания в разных возрастных группах школьников. По­этому туризм должен быть неотъемлемой частью процесса фи­зического воспитания в каждой школе.

При организации туристической работы в первую очередь не­обходимо изучить Инструкцию по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий с обучающимися.

**6. Игры школьников «Зарница» и «Орленок».**Они популяр­ны среди детей и так же, как туризм, способствуют приобрете­нию прикладных навыков в действиях на местности. Это необ­ходимо, особенно юношам. Подготовка учеников к играм «Зар­ница» и «Орленок» и их проведение описаны в соответствующей литературе.

Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные ме­роприятия проводятся с целью полноценного решения задач фи­зического воспитания, формирования здорового образа жизни школьников, повышения двигательной активности, спортивных достижений учеников и выполнения требований Единой Все­российской спортивной классификации.

Формами общешкольной физкультурно-массовой и спортив­ной работы являются: дни здоровья и спорта, соревнования младших школьников «Веселые старты», массовые соревнова­ния «Старты надежд», разные внутришкольные соревнования, физкультурные праздники и др.

**1. Дни здоровья и спорта**должны в первую очередь иметь оз­доровительную направленность, способствовать повышению двигательного режима учеников. В программу дня здоровья и спорта включают: 1) подвижные и спортивные игры; 2) соревнования по программе «Старты на­дежд»; 3) открытые старты на лучшего бегуна (короткие и сред­ние дистанции), прыгуна, метателя; 4) физкультурные и спортив­ные развлечения, аттракционы; 5) игры на местности, туристические походы с местом сбора на школьной площадке; 6) показательные спортивные выступления.

Организуют дни здоровья и спорта один раз в триместр. 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.

День здоровья и спорта проводят одновременно для всех классов или отдельно для 1—4, 5—8, 9—11 классов. Продолжи­тельность его не должна превышать для обучающихся начальной школы 3 часа, средних классов — 4 часа, старших классов — 4—5 часов. Необходимо, чтобы о проведении дня здоровья и спорта были своевременно оповещены обучающиеся и учителя, родители учени­ков, общественные организации школьников. Важно при этом четко наладить взаимодействие работников школы в осуществ­лении намеченной программы.

**2. Соревнования «Веселые старты»**способствуют широко­му привлечению младших школьников к занятиям подвижны­ми играми, различными физическими упражнениями (бег, прыжки, метания), содействуют активному отдыху учеников. Они проводятся в течение всего учебного года и организуются между командами одного класса, командами классов (напри­мер, три-четыре команды одного класса соревнуются с соот­ветствующим количеством команд другого, параллельного класса), между учениками 1—2, 3—4 классов. Могут соревно­ваться сборные команды 2—3 школ, близко расположенных друг от друга. Эти соревнования включаются в школьную спарта­киаду, в содержание праздника начала и окончания учебного года, проводятся в рамках программы дня здоровья. Важно, чтобы школьники, участвующие в соревнованиях «Веселые старты», хорошо знали правила подвижных игр, условия вы­полнения различных физических упражнений, были подготов­лены к проявлению физических качеств. Подготовка школь­ников осуществляется на уроках физической культуры, в про­цессе занятий в кружках.

Руководит соревнованиями школьный коллектив физичес­кой культуры. При этом действуют общие правилу проведения школьных спортивных соревнований.

**3. Спортивные соревнования «Старты надежд».**Спортивные соревнования организуются под девизом: «Чемпион школы», «Лучший спортсмен», «Команда—чемпион» (в возрастной груп­пе). Они проводятся с целью привлечения мальчиков и девочек, юношей и девушек к систематическим и результативным заня­тиям спортом.

Соревнования «Старты надежд» ставят задачей выявление чемпиона — спортивной личности ученика (команды учени­ков) и выделение его (их) как спортивно развитой здоровой особи человека.

Соревнования могут предусматривать выполнение упражне­ний, входящих в школьную программу по физической культуре. Учитываются традиции школы, возможности и интересы уча­щихся. Программу таких соревнований определяет физкультурно-спортивный актив класса, школы.

В соревнованиях принимают участие школьники, допущен­ные врачом к занятиям физической культурой. Ученики, отне­сенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, при­нимают участие в видах упражнений, разрешенных врачом. Школьники, освобожденные от уроков физической культуры и участия в соревнованиях, привлекаются к их организации и су­действу.

**4. Общешкольные спортивные соревнования.**Проводятся по упражнениям общей физической подготовке, видам спорта (классификационные соревнования), соревнования на первен­ство школы, соревнования школьной спартакиады. Они опре­деляют результативность занятий учеников физической культу­рой и спортом, стимулируют их дальнейшее физическое совер­шенствование.

Правильно подготовленные, хорошо проведенные спортив­ные соревнования в школе содействуют развитию интереса уче­ников к урокам физической культуры, занятиям физическими упражнениями дома, в спортивных секциях.

 На каждое соревнование составляется положение о спортив­ных соревнованиях. Оно является главным документом, на ос­нове которого организуются соревнования. Положение содер­жит следующие разделы: 1. Цель, задачи и характер соревнова­ний. 2. Время и место проведения. 3. Участники соревнований. Сроки представления заявок на соревнования. 4. Руководство соревнованиями. 5. Программа. 6. Порядок и условия выявле­ния личных мест и команд победителей. 7. Награждение. 8. Фор­ма участников. 9. Документация соревнований. Положение под­готавливается учителем физической культуры и утвер­ждается директором школы.

Школьные спортивные соревнования должны отвечать тре­бованиям массовости и проводиться при объективном и грамот­ном судействе. Следует тщательно подготавливать места прове­дения соревнований, украшать их лозунгами, плакатами, вым­пелами. На соревнованиях у учеников должно быть создано радостное, приподнятое настроение. Дети должны приходить на соревнования, как на праздник.

Для обучающихся начальных классов продолжительность сорев­нований не должна превышать 1,5 часа, для средних школьни­ков — 2 часов и для старших учеников — 3 часов. С учениками 1 —4 классов соревнования проводятся один раз в два месяца. Для учеников 5-8 классов — один раз в полтора-два месяца. Для школьников старших классов — одно соревнование в месяц при условии полной готовности в нем участвовать.

Задачи, поставленные педагогом, определяют виды соревно­ваний в школе. Так, имеют место спортивные соревнования на первенство класса, школы; отборочные, показательные, классификационные соревнования. Наиболее распространенными и массовыми являются соревнования по видам спорта, культивируемым в школе.

При проведении дней здоровья и спорта, открытии спарта­киады школы, праздника начала учебного года, на спортивном вечере проводят показательные соревнования (выступления), в которых принимают участие технически хорошо подготовлен­ные ученики.

По системе зачета соревнования бывают личные, лично-коман­дные, командные. Лично-командные и командные соревнования наиболее приемлемы для школы, так как дают возможность вы­явить как личный результат школьника-спортсмена, так и луч­шую команду, занявшую призовое место.

В школе могут проводиться закрытые соревнования (для уче­ников одной школы), открытые соревнования, в которых при­нимают участие ученики близлежащих школ, товарищеские со­ревнования между классами, сборными командами нескольких классов разных школ, матчевые встречи.

**5.** В 2003 году приказом Минобразования России утвержде­но новое **Положение о Всероссийской олимпиаде школьников.**Олимпиада проводится ежегодно по учебным предметам школь­ного обучения, в том числе и по физической культуре.

**6. Спортивно-физкультурные праздники.**Проводятся в разное время года с учениками объединенных классов. В программу праздника включают массовые гимнастические, ритмические выступления классов. Используют вольные упражнения (не­сложные по содержанию, но выразительные) с мячами, обруча­ми и другими предметами. Они выполняются под записанную на магнитную ленту музыку.

В состязания включают различные эстафеты, перетягива­ние каната, быстрый турнир по спортивным играм. Могут быть организованы показательные выступления школьников на гимнастических снарядах, по акробатике, художественной гимнастике.

Завершается праздник массовыми подвижными играми, в которых, помимо учеников, могут принять участие учителя, ро­дители учеников, затем следуют физкультурные развлечения и аттракционы.

В качестве разновидности спортивного праздника можно проводить спортивные вечера, посвященные знаменательным датам. На спортивно-физкультурном празднике проводят на­граждение лучших спортсменов школы, команд-победителей спортивных соревнований, физкультурного актива школы.

**7. Мама, папа, я — спортивная семья.**Семейные физкультурно-спортивные развлекательные состязания, проводятся в од­ном или параллельных классах школы. В них участвуют совмес­тно дети и родители учеников. Команда-победитель соревнова­ний награждается большим, свежеиспеченным домашним тортом (пирогом). Участники соревнований после их заверше­ния за круглым столом участвуют в чаепитии из самовара.

**Организационно – методическое обеспечение.**

Внеклассная работа по физической культуре в нашей школе проводится на основании календарного плана спортивно – массовых мероприятий на учебный год и плана по организации физического воспитания обучающихся.

К работе с обучающимися привлекается весь педагогический коллектив и родители. Организатор внеклассной и воспитательной работы, учителя начальных классов проводят подвижные перемены, соревнования для младших школьников «Весёлые старты», «Папа, мама, я – дружная семья». Подвижные игры на свежем воздухе проводятся в группах продлённого дня. Постоянно действуют спортивные кружки по баскетболу, волейболу, футболу, лёгкой атлетике, настольному теннису для среднего и старшего возраста.

В школе сложилась система соревнований, которые планируются с учётом календаря районных и областных соревнований. Традиционными и наиболее любимыми учениками стали «Весёлые старты для младших классов, посвящённые Дню защитника отечества, легкоатлетическая эстафета, туристический слёт.

Совместно с администрацией сельского Совета ежегодно проводятся товарищеские встречи по футболу, волейболу, настольному теннису с учащимися школы и молодежью села. Учащиеся с удовольствием посещают совместные тренировки со взрослыми волейболистами и футболистами. Всё это позволяет юношам и девушкам совершенствовать своё спортивное мастерство.

Обучающиеся школы регулярно принимают участие в районных и областных соревнованиях, товарищеских встречах и добиваются хороших результатов. Проведение полноценной внеклассной работы невозможно без соответствующей спортивной базы.

При помощи администрации сельского поселения оборудован простейший стадион со стандартным футбольным полем и беговой дорожкой. На средства, выделенные администрацией района и комитета по образованию, приобретён спортивный инвентарь.

На базе школы работают группы детско-юношеской спортивной школы по общей физической подготовке, волейболу, футболу.

**Заключение.**

Основной идеей опыта является через организацию внеклассной работы привить обучающимся любовь к физической культуре и спорту, навыки самостоятельных занятий, здорового образа жизни, добиться высоких спортивных результатов, привить любовь к профессии учителя физической культуры, тренера.