

**Физическое воспитание  
школьников в процессе  
спортивных и  
физкультурно-массовых  
мероприятий**

Сейчас здоровье населения, прежде всего молодежи, оставляет желать много лучшего, и динамика развития показателей здоровья неблагоприятна. Два школьных урока физической культуры в неделю не позволяют учащимся полностью выработать потребность к регулярным занятиям физической культурой. Внеклассная спортивная и физкультурно-оздоровительная работа становится неотъемлемой частью педагогического процесса, направленного на воспитание всесторонне физически и духовно развитой личности. Этому способствует организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

- цель - внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.



## Задачи, решаемые в процессе внешкольной работы:

- содействие укреплению здоровья, закаливанию и  
разностороннему физическому развитию школьников;



- воспитание их в духе патриотизма, коллективизма и дружбы, выработка высоких морально-волевых качеств, повышение дисциплины и организованности;



- широкое развитие отдельных видов спорта в школе и повышение спортивно-технических результатов учащихся;





- подведение итогов учебно-тренировочной работы, выполнение спортивной классификации, выявление интересов детей к отдельным видам спорта, привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, пропаганда и популяризация спорта.

# Подготовка и проведение спортивных соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий

- создание оргкомитета;
- разработка “Положения о соревновании”;
- составление программы соревнования;
- разработка сценария (время, место, разметка площадки, подготовка инвентаря и т.д.);
- распределение обязанностей среди членов оргкомитета;
- подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации;
- проведение совещаний с физорганами или капитанами команд и ознакомление их с программой соревнований;
- тренировка команд (с учетом, использованием различных форм занятий);
- подбор и утверждение судейской коллегии из числа учащихся, педагогов;
- заседание судейской коллегии совместно с представителями оргкомитета;
- подготовка дипломов, грамот, призов, сувениров, подарков и т.д.;
- определение состава жюри, почетных гостей и своевременное их оповещение;
- подготовка ведущего и судьи-информатора;
- подготовка членов комиссии по пропаганде (фотограф, телевидение и др.);
- проверка материальной части;
- подбор и запись музыкального сопровождения;
- оформление мест соревнований (флаги, ограждения, транспарантов и т.д.);
- проведение соревнований;
- оформление информационного стенда;
- подведение итогов и составление отчета о соревновании.

# Спортивные и физкультурно-массовые мероприятия

Сентябрь

- Соревнования по туризму (Спортивное ориентирование, преодоление полосы препятствий, конкурсы)



- Праздник, посвящённый началу учебного года (Легкоатлетическая эстафета)



Октябрь

● Осенний кросс “Золотая осень”



Ноябрь

● Подвижная игра “Снайпер”



# ● Волейбол



Декабрь

- Первенство школы по гимнастике.



- “День открытых дверей”: конкурс “Мама, папа, я –



Январь

● Пионербол



## ● Весёлые старты



Февраль

● Первенство школы по  
ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ



- Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества “А, ну-ка, парни!”  
(Массовые старты по военно-прикладным видам спорта )



## Март

- Праздник, посвящённый Международному Дню “А, ну-ка, девушки!”

(Упражнения с предметами, элементы современных танцев, игры, эстафеты)



# ● Баскетбол



Апрель

● День здоровья



- Первенство школы по прыжкам в высоту



Май

● Соревнования по лёгкой атлетике



# ● Первенство школы по футболу



- Праздник, посвящённый окончанию учебного года



Наиболее популярными в “День открытых дверей” стали конкурс “Мама, папа, я – спортивная семья” и соревнования по волейболу (баскетболу) между командами детей, родителей, учителей.



Подготовка ко “Дню открытых дверей” начинается за месяц до назначенной даты. На заседании совета коллектива физкультуры выбирается организационный комитет, в состав которого входят:

- завуч по воспитательной работе, председатель совета коллектива физкультуры,



- – представитель родительского комитета, учителя физической культуры.



- Оргкомитет разрабатывает программу соревнований, проводит агитационную работу. За 10–15 дней красочно оформленное положение вывешивается на школьных стендах, а объявления о дате, времени и месте проведения соревнований по всему поселку. К соревнованиям привлекаются различные общественные и частные организации для оказания спонсорской помощи. При подготовке конкурса “Мама, папа, я – спортивная семья” определяется возраст ребенка, и в соответствии с возрастными особенностями составляется программа соревнований.



- Открытие праздника начинается с построения команд участников, на котором они сами представляют название и девиз своей семейной команды. Затем называется состав жюри, членами которого являются представители администрации школы, родителей, учащихся. Объявляется программа соревнований и система оценок за каждый конкурс. Очки, полученные командами, сразу помещаются на информационное табло, чтобы участники и зрители могли непосредственно видеть итог каждого конкурса.



# Проводя спортивно-массовые мероприятия, обязательно учитываются особенности учащихся.

## ● Младший школьный возраст (1–IV классы)

характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить мероприятия со значительной интенсивностью действий. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе мероприятий делаются короткие перерывы для отдыха. Организуются конкурсы, эстафеты, праздники на основе сюжетов сказок.



## ● Средний школьный возраст (V–VI классы)

характеризуется растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономные движения, требующие затраты сил, что позволяет ребятам участвовать в мероприятиях с большой интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий. В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система, формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность и инициатива.



## ● **Подростковый возраст (VII–IX классы)**

- характеризуется интенсивным развитием и перестройкой всего организма.
- Усиленно растет костная система (особенно трубчатые кости), дети заметно прибавляют в росте. Сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к длительным двигательным действиям непрерывного характера. К 14–15 годам заканчивается развитие двигательного анализатора, что способствует улучшению координации, точности и экономичности движений.



## ● У старшеклассников (X–XI классы)

- широко применяю упражнения военно-прикладного характера, спортивные игры (волейбол, футбол и др.), все игровые формы сюжетно-конфликтного характера без соприкосновения и с соприкосновением соперников.



- Необходимо, чтобы все эти виды активного отдыха проходили без чрезмерной повышенной физической нагрузки, интересно для всех учащихся. Для подготовки и проведения дней здоровья директор школы привлекает весь педагогический коллектив школы во главе с организатором внешкольной работы. Необходимо, в рамках проведения дней здоровья привлекать родительский комитет школы, обеспечивая присутствия родителей на спортивных праздниках по плану школы.



- Специальные задачи по подготовке юных спортсменов решают группы подготовки ДЮСШ. Организационная структура этой работы позволяет привлечь широкий круг детей и подростков к регулярным занятиям спортом. В зависимости от специфики видов спорта культивируемых в школе могут создаваться филиалы ДЮСШ при школе.



- В группы начальной подготовки ДЮСШ осуществляется по принципу осуществления массовости спорта, а затем уже с целью достижения определенных спортивных результатов. Создание в структуре школы такого звена позволяет дополнительно привлечь к регулярным занятиям большое количество учащихся.



- Данная группа начальной подготовки ДЮСШ - должна являться самостоятельной структурной единицей школы, которая должна решать главную задачу – привлечение к физической культуре и спорту максимального числа школьников средствами ОФП на базе одного из видов спорта. Важно помнить, что в этих группах, учащиеся должны приобщаться к спорту в целом.

