

Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе

- 1 День здоровья, спорта и туризма:
актуальность и теоретические основы
- 2 Требования к организации и проведению
дней здоровья, спорта и туризма
- 3 Содержание дней здоровья, спорта и туризма

1 День, здоровья, спорта и туризма: актуальность и теоретические основы

- С 2007 года в стране проводится республиканская акция «Здоровый я — здоровая страна!», которая предполагает многолетнее планирование и проведение разнообразных мероприятий, направленных на профилактику, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового, физически активного образа жизни.

- Одной из наиболее эффективных внеклассных форм работы с учащимися является организация и проведение в течение учебного года в каждом учреждении образования страны ежемесячных дней здоровья, спорта и туризма. Перед организаторами данных мероприятий поставлена задача использования разнообразных активных форм отдыха, снимающих накопленное в процессе обучения психическое, интеллектуальное и физическое утомление, и способствующих улучшению физической и умственной работоспособности учащихся.

- Содержание дней здоровья, спорта и туризма тесно связано с учебно-воспитательным процессом и является продолжением действующих учебных программ по физической культуре. В процессе подготовки и проведения дней здоровья, спорта и туризма происходит закрепление и совершенствование учебного материала, изученного на уроках физкультуры и здоровья. Кроме этого, у учащихся расширяются и углубляются знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований формируется стойкая мотивация для занятий тем или иным видом спорта.

- Нельзя не учитывать еще один существенный фактор – привлечение к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях практически всех учащихся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры. Данный контингент учащихся с успехом привлекается к оформлению мест соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, судейству спортивных соревнований, а также участию в различных конкурсах, например, рисунков на спортивную тему, семейных фотографий на тему «Здоровый образ жизни» и др.

- Использование многообразных форм организации и проведения дней здоровья, спорта и туризма в практике работы учреждений образования активизирует пропаганду регулярных занятий физической культурой и спортом среди учащихся, приобщает их к систематическим занятиям в физкультурных кружках и спортивных секциях.

- Одним из важнейших требований, предъявляемым к дням здоровья, спорта и туризма, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор и использование упражнений, подвижных и народных игр, спортивных соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся и проводиться при безусловном соблюдении действующих правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учреждениях образования.

- 2 Требования к организации и проведению дней здоровья, спорта и туризма

- В каждом учреждении образования планируются и проводятся для учащихся ежемесячно в течение учебного года девять дней здоровья, спорта и туризма. Сроки их проведения определяет администрация учреждения образования по согласованию с отделом (управлением) образования.
- Дни здоровья, спорта и туризма проводятся в качестве физкультурно-спортивного праздника с участием всех учащихся учреждения образования. При этом рекомендуется планировать и проводить мероприятия одновременно со всеми классами по подгруппам - отдельно для учащихся начальной, базовой и средней школы.

- Продолжительность мероприятий, как правило, не должна превышать трех часов для учащихся 1-4 классов, четырех часов для учащихся 5-9 классов и пяти часов для учащихся 10-11 классов.
- Тематика дней здоровья, спорта и туризма должна учитывать возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции учреждения образования, наличие спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, участие родителей, классных руководителей, других педагогических работников. В организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися могут участвовать представители спортивных обществ и организаций. Большой воспитательный эффект на учащихся оказывает присутствие и участие в спортивных праздниках знаменитых спортсменов, чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр.

- В содержание дней здоровья, спорта и туризма следует включать подвижные, народные и спортивные игры, игры на местности, туристские походы (пешие, лыжные и др.), соревнования по смотру уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси», открытые старты (дни рекордов) на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т.д. Особой популярностью у учащихся пользуются такие соревнования, как «Олимпийская снежинка», «Золотая шайба», «Неделя лыжника», «День бегуна», «День метателя», а также внутришкольные соревнования по гимнастике, баскетболу, волейболу, ручному мячу, настольному теннису.

- Для учащихся начальных классов рекомендуется проводить детские спортивные игры «Спортландия», «Весёлые старты», «Папа, мама, я — спортивная семья», а в зимний период - различные мероприятия с катанием на коньках, лыжах, санках.
- Подготовка и проведение дней здоровья, спорта и туризма требует участия не только учителей физической культуры, но и всего педагогического коллектива, а также членов совета коллектива физкультуры и родительского актива.
Администрация учреждения образования обязана обеспечить во время проведения мероприятий и соревнований присутствие медицинского персонала (врача, медицинской сестры или фельдшера).

- На этапе организации и подготовки мероприятия или соревнования на учителя физической культуры возлагается организация тренировок и репетиций с учащимися, проведение семинаров и инструктажей для членов жюри и судей по спорту, привлечение к судейству соревнований учащихся старших классов, проведение совещаний с классными руководителями, физоргками, капитанами команд, судьями, обсуждение и корректировка содержания положения о днях здоровья, спорта и туризма, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн Республики Беларусь, награждение победителей и т.д.).

- При организации и проведении дней здоровья, спорта и туризма необходимо красочно оформить места проведения соревнований. Желательно, чтобы каждый класс имел спортивную эмблему и девиз. При этом классные руководители помогают сами и привлекают к подготовке и участию школьников в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях их родителей.
- Как правило, возглавляет проведение общешкольных мероприятий и спортивных соревнований заместитель директора по воспитательной работе.

- Успех любого спортивного мероприятия зависит от его правильного и своевременного планирования. В годовом плане физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий учреждения образования предусматриваются ежемесячные дни здоровья, спорта и туризма, определяется их тематика, устанавливаются сроки их проведения, регламентируется участие в них школьников различных классов.

- Годовой план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий утверждается руководителем учреждения образования. Как правило, на первом педагогическом совете учебного года с ним знакомят классных руководителей. План вывешивается в учительской и спортивном уголке учреждения образования. С целью освещения хода подготовки и проведения дней здоровья, спорта и туризма используются школьные стенгазеты, объявления, бюллетени, организуются радиопередачи на спортивные темы.

- В соответствии со спортивными и общепедагогическими требованиями для проведения спортивных соревнований разрабатывается положение, а для физкультурно-оздоровительных мероприятий – сценарий или сценарный план.
- Положение о спортивном соревновании должно включать в себя следующие разделы:
 - – общие положения;
 - – участники спортивных соревнований;
 - – условия участия в спортивных соревнованиях;
 - – программа спортивных соревнований;
 - – условия проведения спортивных соревнований и определения победителей;
 - – награждение победителей спортивных соревнований;
 - – условия финансирования спортивных соревнований;
 - – протесты.

- Сценарии или сценарные планы физкультурно-оздоровительных мероприятий значительно отличаются от положения о спортивном соревновании. Вместо обязательных разделов в них, как правило, указываются:
 - — описание организации начала мероприятия, например, торжественное построение учащихся, подъём флага под гимн Республики Беларусь, вступительное слово представителя администрации учреждения образования, представление членов жюри, выступления знаменитых спортсменов, родителей, приглашенных и т.п.;
 - — перечень участвующих команд, их капитаны и классные руководители;
 - — порядок участия команд в конкурсах и прохождения этапов эстафет;

- место и время показательных выступлений лучших спортсменов школы, города, района, номера художественной самодеятельности и т.п.;
- – описание организации закрытия мероприятия, включающая в себя торжественное построение учащихся, заключительное слово администрации учебного заведения, подведение итогов мероприятия, награждение победителей, призёров, классных руководителей и т.п.).

- Накануне дней здоровья, спорта и туризма рекомендуется провести в каждом классе организационную и воспитательную работу по привлечению всех школьников к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Классный руководитель совместно с детьми и членами родительского комитета разрабатывают и рисуют эмблему, выбирают девиз, определяют спортивную форму и др. Отдельно оговариваются условия участия в мероприятии учащихся с ослабленным здоровьем. Например, им можно поручить подготовку плакатов в поддержку своей команды, они могут выступать в качестве помощников классного руководителя и др.

- Большую помощь в организации и проведении спортивных соревнований и праздников может оказать физкультурный актив учреждения образования. Как правило, в состав физкультурного актива входят физорги классов, а также учащиеся старших классов, активно занимающиеся в детских спортивных школах различными видами спорта. С физкультурным активом проводятся семинары, инструктажи, методические занятия, на которых вырабатываются практические навыки организации и проведения спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

- Физкультурный актив может работать в следующих направлениях:
- оказывает помощь администрации учебного заведения, классным руководителям и учителям физической культуры в организации и проведении общешкольных дней здоровья, спорта и туризма;
- помогает учителю физической культуры в организации и проведении внутриклассных дней здоровья, спорта и туризма;
- проводит агитационную работу по вопросам физической культуры, спорта и туризма, используя для этого стенную печать, радио учебного заведения, фотовитрину, плакаты, альбомы;
- обеспечивает подготовку физкультурного инвентаря и оформление мест соревнований.

- Большую профессиональную помощь в подготовке учащихся к предстоящим дням здоровья, спорта и туризма могут оказать тренеры региональных ДЮСШ и СДЮШОР. Они, при необходимости, помогут разработать положение о спортивном соревновании или сценарий физкультурно-оздоровительного праздника, предоставят для судейства соревнований тренеров по видам спорта, проведут организационно-пропагандистскую работу по широкому привлечению учащихся и их родителей к участию в соревнованиях.

- При подготовке мест соревнований необходимо соблюдать не только санитарно-гигиенические нормы, но и действующие «Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» (утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 №10).
- Организаторам внутришкольных спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий следует помнить, что школьники, не прошедшие медицинский осмотр, не допускаются к участию в названных мероприятиях.
- При проведении дней здоровья и спорта, а также различных соревнований врач или медсестра обязаны присутствовать на месте соревнований и, при необходимости, оказывать медицинскую помощь.

- 3 Содержание дней здоровья, спорта и туризма

- Как указывалось выше, в содержание дней здоровья, спорта и туризма могут быть включены и спортивные соревнования, и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Предлагаем примерный календарь дней здоровья, спорта и туризма, который может быть положен в основу разработки аналогичного календаря для каждого учреждения образования.

Таблица Примерный календарь дней здоровья, спорта и туризма на 200__ - 200__ учебный год для учащихся I-IV и V-XI классов

Сроки	Классы	Мероприятия	Примерная программа
Сентябрь	I-IV	Спортивный праздник, посвященный началу учебного года	Народные игры, эстафеты, подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!»
	V-XI	Спортивный праздник, посвященный началу учебного года «День бегуна»	Соревнования смотра уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси» (беговая программа). «День рекордов» по бегу на различные дистанции.
Октябрь	I-IV	День туриста «Всем классом в поход!»	Экскурсии в лесопарковые зоны, однодневные туристские походы.
	V-XI	День многоборья	Легкоатлетические многоборья, подвижные и народные игры и эстафеты.

Ноябрь	I-IV	Физкультурный праздник «Папа, мама, я – здоровая семья!»	Подвижные игры и эстафеты с участием родителей учащихся.
	V-XI	Осенний кросс. «Стремительный мяч!»	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся. Соревнования по гандболу.
Декабрь	I-IV	Спортивный праздник «Я – гимнаст!»	Соревнования на лучшее исполнение комплексов упражнений утренней гимнастики
	V-XI	День гимнаста (акробата, атлета...)	Соревнования смотра уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси». «День рекордов» по выполнению гимнастических упражнений на снарядах и с инвентарем.

Январь	I-IV	Физкультурный праздник «Здравствуй, зимушка-зима!»	Игры и эстафеты на лыжах, с санками, с метаниями снежков в цель и др.
	V-XI	День лыжника	Соревнования в лыжных гонках на классических дистанциях, биатлон со снежками, игры со спусками с горки на санках и др.
Февраль	I-IV	Физкультурный праздник «Папа, мама, я – здоровая семья!»	Подвижные игры и эстафеты с участием родителей учащихся.
	V-XI	День баскетболиста (волейболиста, гандболиста...) «Стремительный мяч!»	Соревнования в штрафных бросках, в передачах и ловле мяча и др.

Март	I-IV	Физкультурные праздники: «Кузнечики!», проводы зимы «Масленица»	Соревнования в прыжках в длину с места, в прыжках через короткую скакалку и др. Подвижные игры и эстафеты на лыжах, катание с гор на санках.
	V-XI	День пловца (при наличии бассейна). День прыгуна. Соревнования «Золотая скакалка»	Плавание различными способами на различных дистанциях. Прыжки в высоту с разбега, в длину с места. Прыжки через короткую скакалку
Апрель	I-IV	Физкультурный праздник «Играй и побеждай!»	Подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!»
	V-XI	Весенний кросс День спортивных игр «Стремительный мяч!»	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся. Соревнования в штрафных бросках, в передачах и ловле мяча, игры между классами и др.

Май	I-IV	Спортивный праздник, посвященный окончанию учебного года	Народные игры, эстафеты, подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!»
	V-XI	День легкоатлета. День туриста.	Легкоатлетические соревнования в беге, метаниях, прыжках. Туристский слёт, туристские походы, экскурсии

- Соревнования по видам спорта, входящие в программу дней здоровья, спорта и туризма, а также физкультурно-оздоровительные мероприятия могут планироваться и проводиться в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады.
- Спортивные соревнования и физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в следующих формах:
 - — соревнования по видам спорта между классами;
 - — матчевые встречи между классами;
 - — дни бегуна, метателя, прыгуна, спринтера, многоборца, гимнаста, баскетболиста и т.д. (проводятся как лично-командные, так и личные);

- — открытые первенства учреждения образования по видам спорта (проводятся как лично-командные, так и личные, в которых могут принимать участие учащиеся других параллелей классов, а также учащиеся близлежащих учебных заведений, например, малокомплектных школ);
- — туристские слёты и соревнования;
- — комплексные соревнования по народным, подвижным и спортивным играм, лёгкой атлетике, лыжным гонкам, гимнастике, допризывной подготовке и т.д.