

«Организация внеклассной работы по физической культуре в школе».

Оглавление

Введение	2
I. Сущность и система физического воспитания школьников	3
II. Внеклассная работа по физической культуре	6
III. Организация внеклассной работы	10
IV. Руководство внеклассной работой в школе	12
V. Планирование внеклассной работы	13
VI. Контроль внеклассной работы	15
Заключение	18
Список литературы	19
Приложения.	

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 гармоническое развитие всех природных сущностных 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; программами спортивных школ, секций, кружков, систематической зарядкой дома и на производстве. Широко используется многообразие национальных форм осуществления физической культуры. Каждый цивилизованный человек с молодости должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни.

Сущность и система 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 I—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 красотой человеческого тела, особенно в процессе гимнастических и атлетических упражнений, в игровых и состязательных ситуациях. Физкультурные и спортивные занятия помогают преодолению трудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость среди

школьников, против употребления наркотиков, токсических средств и курения табака.

Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активнореактивным 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, участник сборной страны и международных соревнований. 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 самопреодоление и самодисциплина, настойчивость и трудолюбие. Система отношений, как результата 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 демократического 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.

Внеклассная работа по физической культуре

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в основных и средних школах создается коллектив физической культуры, а в начальных классах - кружки физической культуры. Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, а кружком — на одного из учителей начальных классов. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

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. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека. 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 школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др.

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», «Недель здоровья», олимпиад, велоэстафет, кроссов и др.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в режиме учебного и продленного дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене, в продленке.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

В разделы других школьных программ не входит внеклассная работа с учениками, но практически все школы имеют функционирующие в своих рядах различные секции, кружки, группы, клубы.

Главная цель внеклассной работы – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.

Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, в основном, по урочному типу, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден. Однако такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависят от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации. Тем не менее и в такой ситуации предпочтительными формами организации процесса физического воспитания зачастую являются урочные формы, особенно, когда необходимо обеспечить четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго

направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностями. Урочные формы занятий, как следует из сказанного, представляют для этого наиболее благоприятные возможности.

Занятия, организуемые в условиях добровольного физкультурного движения урочного типа более вариативны. Они видоизменяются в зависимости от профилирования содержания в направлении, добровольно избираемом занимающимися соответственно их индивидуальным устремлениям (спортивное совершенствование, либо пролонгированная ОФП, либо физкультурно–кондиционная тренировка, либо занятия, направленные на реализацию частных задач), а также в зависимости от ряда переменных обстоятельств (изменение в режиме жизни занимающегося, конкретные возможности выделения времени для занятий, условия их оснащения и т. д.) Это обуславливает своеобразие используемых форм урочных занятий. В различных ситуациях они значительно различаются, в частности, по соотношению структурных элементов, способам организации активности занимающихся, уровню и динамике предъявляемых нагрузок, объему и характеру распределения затрат времени.

К внеклассной работе по физической культуре относятся: спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, хореография, бальные танцы, шейпинг, различные виды единоборств и др.), спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды и т.п.

Организация внеклассной работы

Внеклассную работу можно организовать несколькими путями: в виде спортивных секций, спортивных кружков, групп ОФП, спортивных клубов, команд, индивидуальных и репетиторских занятий. Для достижения какого-либо эффекта от процесса работы требуется, как нам известно, 4-5 занятий в неделю плюс возможность проверять достигнутый результат в товарищеских матчах и соревнованиях.

Во многих школах много внимания уделяется внеклассной работе по физкультуре. Проводятся недели Здоровья, праздники Здоровья, которые включают школьные спортивные соревнования. Это "Веселые старты", лыжные гонки, осенний кросс, соревнования по волейболу, баскетболу, футболу, пионерболу, настольному теннису; велоэстафеты, смотр строя и песни и др.

спортивные игры, эстафеты, соревнования зачастую являются составляющими компонентами коллективно-творческих дел.

Большой популярностью среди школьников разных возрастов пользуется народная игра «Лапта». Интересно и увлекательно проходят военно-спортивные игры на местности.

Ученики школы активно участвуют в районных и областных соревнованиях, где нередко занимают призовые места. Традиционно ученики Медынской

школы защищают честь района на финале военно-спортивной игры «Зарница» и «Орленок», конкурсе «Самый спортивный класс», зимнем двоеборье.

Команды Медынской СОШ постоянные победители «Дней призывника», участники «Кросса нации», «Лыжни России».

Каждый год в День здоровья школьники ходят в туристические походы.

Основная задача, которую учителя физической культуры ставят перед собой – это воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Формированию здорового образа жизни помогают не только уроки физкультуры, но большую роль играют здесь играет и внеклассная работа, вовлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях и клубах. В МОУ Медынская СОШ учащиеся занимаются в различных спортивных секциях: волейбол, баскетбол, ОФП, футбол, лыжная подготовка, тяжелая атлетика, настольный теннис, шашки, шахматы. Несколько раз в неделю проводятся дополнительные занятия по общей физической подготовке.

В школе традиционно проводятся спортивные конкурсы и игры, эстафеты и кроссы, первенства по различным видам спорта. С удовольствием ребята принимают участие в спортивных эстафетах, веселых стартах. Ежегодно проводятся соревнования по баскетболу, футболу, волейболу на первенство школы. Традиционными стали товарищеские встречи по баскетболу с учащимися Степановской ООШ.

Стали традиционными спортивные состязания «Безопасное колесо». Подобные соревнования укрепляют контакт между учащимися в классах, сотрудничество между школой и ГИБДД.

Для учеников 5 – 7 классов на каждом уроке проводятся физкультминутки. На переменах все желающие могут прийти в спортзал и

теннисный класс. Теннисные столы стоят также в коридорах школы, где ребята могут получить динамическую разрядку между уроками.

Систематическая внеклассная работа по физкультуре способствует укреплению здоровья детей.

В последние годы наладились тесные связи Медынской СОШ и КДЮСШ №2. Учащиеся посещают не только спортивные секции, но также в спортшколе созданы специальные условия для проведения уроков физкультуры, классных часов, массовых праздников и соревнований.

Учащиеся Медынской средней школы также посещают спортивные секции и кружки в ДДТ и Медынской спортивной школе.

Руководство внеклассной работой в школе

Непосредственное руководство секцией возлагается на педагога, который решает все проблемы, связанные с организацией занятий, а именно:

- самостоятельно выбирает и использует выбранную методику обучения;
- несет ответственность за безопасность занимающихся;
- проводит селекцию (может отказать ученику в занятиях в секции);
- 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.

В права и обязанности руководства школы входит:

- создание условий для беспрепятственной работы секции;
- несение ответственности за создание и функционирование секции перед муниципальными органами;
- по необходимости прекратить работу секции.

Учителя физкультуры во внеклассное время проводят секции по различным видам спорта (от 2 до 4х часов в неделю), а также 24 часа в месяц – дополнительные занятия по ОФП. Главная цель секций и занятий – повышение общего уровня здоровья. Стратегическими задачами являются: повышение спортивного мастерства школьников.

Планирование внеклассной работы

Планирование внеклассной работы – одна из важнейших предпосылок воплощения в жизнь цели и задач физического воспитания школьников. Занятия в секции требуют у занимающихся мобилизации двигательных и морально-волевых качеств. Тренеру необходимо знать и рационально использовать общие и специфические принципы обучения, а также умело применять их на практике. «Не навреди!» - гласит первая заповедь тренера – воспитателя.

Планирование – это первая ступень в построении тренировочных занятий. То, как бы хотел видеть тренер рабочий процесс. В планировании, как в шахматах: нужно продумывать сразу на несколько ходов вперед. План составляется не на одну-две тренировки, а на весь процесс работы. Но чем на большее время рассчитан план, тем труднее точно предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности; вместе с тем, если вести планирование лишь в расчете на ближайшее время, исчезает перспектива. В этом и заключается основная сложность. То что вычислено и проанализировано на бумаге, не обязательно воплотится на практике. Кроме

того, в процессе планирования важно учитывать конкретно – предпосылочные данные. Исходные данные о конкретном состоянии контингента занимающихся и их подготовленности к реализации целевых установок; мотивационные и личностные установки.

Для того, чтобы успешно решать задачи физического воспитания необходимо, чтобы из занятия в занятие ученикам предлагалась достаточная нагрузка, которая, с одной стороны, несли бы кумулятивный эффект и, с другой стороны, не была бы чрезмерной. Дозировка тренировочных нагрузок сугубо индивидуальна. Она зависит от возраста, физического состояния и пр.

Таким образом, кроме общих педагогических принципов, которые несут основополагающие требования к проведению занятий, крайне важную роль играет специфические принципы воспитания, выполнение которых ведет к решению главной цели физического воспитания, а игнорирование их ведет либо к деградации физических качеств спортсмена, либо, что гораздо страшнее, к ухудшению состояния здоровья и даже к патологиям.

Перечислим специфические принципы физического воспитания и их характеристику:

1. принцип сбалансированного повышения нагрузок. Предписывает учитывать изменения параметров нагрузки, в соотношении с закономерностями адаптации к ней. Многократно повторяющаяся одинаковая нагрузка не ведет к развитию двигательных качеств. Поэтому параметры нагрузки должны постоянно повышаться;
2. принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся;
3. принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Предусматривает рациональное чередование активности;
4. принцип постепенного наращивания нагрузок. Предусматривает постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок, планомерное усложнение решаемых двигательных задач по мере роста функциональных возможностей организма.

Контроль внеклассной работы

Как уже отмечалось ранее, планирование лишь косвенно указывает на результат процесса воспитания, т.е. на то, как процесс должен разворачиваться в ходе тренировочной работы, в соответствии с закономерностями физического воспитания в теории. Но на практике, как часто бывает, получается не так, как планировалось ранее. Педагог-практик постоянно должен сверять текущие результаты с запланированными и, если требуется, вводит корректировку планов. Призван помочь тренеру в этом, контроль занятий.

Процесс воспитания школьников (не только физического, а именно воспитания в целом) очень тонкий и сложный. Именно поэтому результаты планирования иногда расходятся с действительными результатами практической работы. Стоит только какому-либо звену (тренер, дирекция, ученик) снизить требования к своим обязанностям – все пойдет не так.

В современной литературе можно насчитать десятки наименований видов и разновидностей контроля: педагогический, врачебный, биологический, антропометрический, биохимических,

биомеханических, психологический; предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый, что свидетельствует о недостаточной упорядоченности связанных с ним представлений. Мы рассматриваем контроль как реально существующие отношения между субъектом и объектом воспитания, поэтому выделим 2 типа контроля: «педагогический контроль» и самоконтроль занимающихся, причем педагогический контроль играет, естественно, ведущую роль.

Термин «педагогический» в данном случае подчеркивает, что контроль осуществляется педагогом-специалистом соответственно его профессиональным функциям с использованием тех средств и методов, какие он может и должен квалифицированно применять на основе полученного специального образования и практического опыта по профилю специальности. Основные аспекты педагогического контроля:

- контроль направляющих начал и параметров воздействий;
- контроль «объекта и эффекта воздействий» (должен выявлять и прослеживать соотношения педагогически направленных воздействий и их эффектов, оценивать их соответствие или несоответствие запланированным результатам);
- контроль исходного уровня возможностей и готовности воспитываемых к реализации поставленных задач;
- педагогический самоконтроль;
- контроль внешне-средовых факторов;
- контроль двигательной деятельности и непосредственно связанных с нею взаимодействий воспитываемых;
- контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся, эффекта текущих воздействий и общих результатов физического воспитания;
- контроль за формированием знаний, умений, навыков, развитие способностей, совершенствование личностных качеств воспитываемых.

Контроль за внеклассной работой собственного исследования будет таков:

1. главными критериями отбора в секцию является, прежде всего, желание самого ученика участвовать в занятиях и выполнять требования тренера; а также согласие врача на занятия определенным видом спорта.
2. контроль за эффектом нагрузок индивидуальный для каждого ребенка. Для этого используются различные методы врачебного наблюдения: показатели пульсометрии, контроль за внешними признаками утомления у детей и др.;
3. проведение контрольных занятий, посвященных сдаче нормативных требований с целью узнать о готовности занимающихся к реализации поставленных задач, а также об успешности решения выбранной методики тренировок;
4. контролирование тренером собственных поступков, норм педагогической этики, образовательно-воспитательной информации и, опять же, соответствие планирования и итогов тренировок;
5. важно помнить, что естественно-средовые и гигиенические факторы при правильном построении тренировок выступают дополнительными средствами физического воспитания, поэтому занятия проводятся либо на воздухе, либо в чистом проветренном зале;
6. проводится контроль знаний теоретического характера, а также способностей удачно взаимодействовать с партнерами в процессе командной игры.

Субъективный контроль имеет не менее важное значение в процессе физического воспитания. Образование навыков будет максимально эффективным, если соблюдать определенные закономерности формирования двигательных навыков.

Согласно теории управления усвоением знаний, каждое действие состоит из 3 частей:

1. ориентировочная;

2. исполнительная;
3. контрольно-корректировочная.

Ориентировочная часть выполняет функцию программы действия, на основе которого выполняется исполнительная часть. А контрольно-корректировочная – осуществляет контроль за исполнением действия, результат действия сопоставляется с заданием программы и оценивается продвижением к цели. При рассогласовании ориентировочной и исполнительной частей, коррекция направлена на исполнительную часть. При согласовании ориентировочной и исполнительной частей, но не удачному результату действия, коррекция направлена на ориентировочную часть.

Обучение наиболее эффективно, когда педагог управляет формированием ориентировочной основой действия.

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.

Список литературы

1. Арагофская Э.И., Резанова В.Д. Физиология и физкультура. М.: "Просвещение". 1968 – 215 с., ил.
2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: "Просвещение". 1983 – 174 с., ил.
3. Веселая З.А. Игра принимает всех. Минск, Полымя. 1985 – 58 с., ил.
4. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: "Просвещение". 1982 г. – 112 с., ил.
5. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте / Пособие для учителя. М.: "Просвещение". 1981 – 230 с., ил.

6. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 1987 – 190 с., ил.
7. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: "Просвещение". 1978 – 130 с., ил.
8. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. Мед., 1976 – 102 с., ил.
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. М.: "Просвещение". 1985 – 201 с., ил.
10. Коларевой З.И. Физиология высшей нервной деятельности ребенка. 1968 – 130 с., ил.
11. Лайзане С.П. Физическая культура для малышей. М.: "ФиС". 1978 – 118 с., ил.
12. Лескова Г.П., Ноткина Н.А. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей. М.: "ФиС". 1983 – 120 с.
13. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Просвещение" 1986 – 175 с., ил.
14. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: "Просвещение". 1984 – 202 с., ил.
15. Мушкова Е.Л. Гимнастика с детьми до 14 лет. Мед., 1974 – 76 с., ил.
16. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движения. М.: "Просвещение". 1983 – 104 с., ил.
17. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.: "Просвещение". 1985 – 86 с., ил.
18. Осокина Т.И. Физическая культура в школе. М.: "Просвещение". 1978 – 170 с., ил.
19. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей

на воздухе. М.: "Просвещение". 1981 – 190 с., ил.

20. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника. М.: "Просвещение". 1971 – 107 с., ил.

21. http://www.infovolga.ru/school_2002/school_85/sport.html

Положение о проведении Смотра строя и песни

Общие положения:

1. Смотр строя и песни проводится в рамках направления воспитательной работы «Человек и родной край» и приурочен к Великой Победе.
2. Цели:
 - воспитывать готовность учащихся к защите Родины, боевой дух, уважение к защитникам Отечества;
 - способствовать сплоченности классных коллективов, стремления к поставленной цели;
 - приобщение к здоровому образу жизни.
3. Конкурс проводится совместно учителями физкультуры, ОБЖ, классными руководителями, администрацией.

Участники Смотра: отряды от каждого класса в количестве 14 рядовых + 1 командир.

Программа Смотра:

1. Единообразие внешнего вида (форма, элементы формы).
2. Одна большая эмблема с названием и девизом отряда.
3. Строевая подготовка:

- умение ходить строем;
- выполнение команд командира всем отрядом;
- выполнение команд командира отдельными бойцами.

4. Песня (обязательно на военную тему).

Определение результатов: к судейству привлекаются администрация школы, учителя физкультуры, ОБЖ, работники военного комиссариата, участники областной военно-спортивной игры «Орленок».

Отдельно оцениваются:

- форма
- эмблема
- индивидуальное выполнение команд
- коллективное выполнение команд
- строй
- песня
- действия командира.

Итог определяется суммой полученных баллов.

Сроки проведения:

1 этап. Подготовка – февраль – март.

2 этап. Проведение – конец апреля.

Дополнения:

Подготовка команд осуществляется как на уроках физкультуры и ОБЖ под руководством работающего учителя, так и на классных часах под руководством классного руководителя с привлечением членов команды, участвовавшей в областной игре «Орленок».

Материал для подготовки команд

Строевой смотр.

1. Выполнение команд всем отрядом.

- Становись. – Равняйся! – Смирно! – Налево. – Направо. – Кругом.
– Построение в две шеренги. – Построение в одну шеренгу. –
Шагом марш. – На месте стой. – Вольно. – Разойдись.

2. Индивидуальное выполнение команд

- Выйти из строя. – Налево. – Направо. – Кругом. – Встать в строй.
– Ко мне. – Отдача воинского приветствия командиру. – Доклад командиру.

Приложение II.

План-схема годовичного цикла подготовки
Волейбол

№ недели	Виды подготовки								Кол-во соревн	Приемные,	Итого
	Теоретическая	Физическая		Техническая		Тактическая		Интергрупповая			
		общая	специальная	нападение	защита	нападение	защита				
1		4		1						4	9
2		4	1	1	1					2	9
3		4	1	2	2						9
4		3	1	1	1			1	2		9
5		3	1	1	2	1		1			9
6	2	3	1	1	1		1				9
7	2	3	1	1	1			1			9
8		3	2	1	1	1		1			9
9		2	2	1	1	1	1	1			9
10		2	2		1		1	1	2		9
11		2	1	1		1		1	3		9
12		4	2	1	1						9
13		3	2	1	1		1	1			9
14		3	2	1	1	1		1			9
15		2	2	1	1	1	1	1			9
16	2	2	2		1	1					9
17		2	2	1		1	1	2			9
18		2	2		1				4		9
19				2				1	6		9
20		4	1	1	1		1	1			9
21		4	1	1	2	1					9
22		3	1	1	1	1	1	1			9
23		3	2	1	1	1	1				9
24		3	1	1	1	2	1				9
25		3	1	1	1	1	1	1			9
26		2	1	1	2	1	1	1			9

27	2	2	1	1	1	1	1				9
28	2	2	2	1	1	1					9
29			2	2	1	1	2	1			9
30					1				3	4	9
31				2				1	6		9
32		4	1	2	2						9
33		4	1	2	2						9
34		4	1	1	1		1	1			9
35		3	1	1	2	1		1			9
36		3	1	1	1	1	1	1			9

Приложение III.

Программа «Основы волейбола для школьников» для подростков 14– 17 лет

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения и приложения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В приложении находятся варианты контрольных испытаний-тестов для отдельных возрастных групп занимающихся и список рекомендуемой литературы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и

периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа предназначена для подростков 13-17 лет.

Форма занятий - групповая.

Цели и задачи работы секции

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с

этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Краткое содержание изучаемого курса

1. Физическая культура и спорт в России.
Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения

российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Ожидаемый результат

1. Повышение уровня физического развития подростков, регулярно посещающих секцию.
2. Подготовка спортивного резерва для участия в соревнованиях по волейболу разного уровня.

Приложение IV.

Велозстафета «Трасса»

Велозстафета проводится на школьной спортивной площадке. Все этапы эстафеты располагаются по периметру. Время засекается по старту первого велосипедиста и заканчиваются финишированием последнего. На всех этапах стоят судьи и следит за правильностью выполнения заданий, записывают штрафы за нарушение правил. В конце подсчитывается общее время, к нему добавляется штрафное время (за один штраф к общему времени прибавляется 5 секунд). Побеждает класс, время которого оказалось наименьшим

«Змейка»

На поле выставляются дорожные «колпаки» или набивные мячи на расстоянии 5 метров друг от друга. Велосипедисты должны проехать змейкой возле этих колпаков.

«Проезд под перекладиной»

На поле устанавливаются стойки для прыжков в высоту, и на них кладется перекладина высотой 1,5 метра. Велосипедисты должны проехать под этой перекладиной, не сбив ее при этом.

«Восьмерка»

На поле кладут два набивных мяча (или канат в форме восьмерки). Велосипедисты должны объехать «восьмеркой» вокруг них.

«Проезд по прямой линии»

На поле выкладываются два каната (или один сворачивается пополам) параллельно друг другу на расстоянии 15 см., велосипедисты должны проехать между канатами, не выезжая за их границы.

«Отжимание от гимнастической лавки»

Велосипедисты сходят с велосипедов и отжимаются от лавки 10 раз.

«Бег»

После отжимания участники эстафеты бегут дистанцию 30 метров до «Стрельбища».

«Стрельба из пневматической винтовки»

Участники ложатся на мат. Каждому дается три попытки выстрела. Мишенями служат алюминиевые банки или пластиковые бутылки. Задача - сбить одну мишень. На этом этапе специальный человек заряжает винтовки детям.

«Проход с велосипедом под планкой»

Отстрелившись, участник бежит обратно, берет свой велосипед в руки и проходит под футбольными воротами к финишу.

Приложение V.

Большие манёвры

Описание игры.

Класс-отряд делится на 4 группы по 4 человека в каждой. Каждая группа проходит свой этап, выполняя определенное задание. Этапы:

1. «МЕДЧАСТЬ». Перевозка раненого на санках (1 раненый, 3 санитаров). Это скорее имитация перевозки, т.к. при выполнении данного задания не требуется соблюдение правильности настоящих действий при перевозке раненого - это только игровой, увлекательный момент. У определенной контрольной черты раненый садится на санки, берется за один конец каната, трое санитаров - за другой. Задача санитаров - перетянуть санки с раненым за вторую контрольную черту в круг (расстояние около 60 метров). Раненый, оказавшись в спасительном кругу - в санчасти - должен поднять сигнальный флажок.

2. «СТРЕЛЬБИЩЕ». Снарядами-снежками необходимо сбить все мишени. Это также игровая имитация стрельбы, т.к. вместо снарядов используются снежки, а вместо мишеней -алюминиевые банки, пластиковые бутылки, установленные на снежном пьедестале. Стрелки поднимают сигнальный флажок только тогда, когда сбита последняя мишень. (Расстояние до стрельбища от старта -100 метров).

3. «РАЗВЕДКА». Разведчикам нужно уметь добираться до цели, оставаясь незамеченными, поэтому они должны уметь ловко преодолевать самые разные препятствия. Препятствием является «Паутинка» - натянутые на разной высоте и под разным углом между палками веревки. Разведчики должны преодолеть этот лабиринт любым способом, но не задев веревку. Последний преодолевший препятствие поднимает сигнальный флажок. (Расстояние от старта до этапа 40 метров).. четверо лыжников проезжают по всем этапам, собирая сигнальные

Правила игры

1. Классы-отряды проходят эстафету по очереди на время.
2. Отряд собирается на старте в очерченном кругу. Это «Штаб».
3. По команде первая группа, санитары и раненый, стартует. В этот момент включается секундомер. Группа бежит к контрольной линии, там раненый садится на санки, берется за один конец каната, санитары - за другой, и таким образом везут раненого к следующей контрольной линии - в «Медчасть». Как только санки с раненым оказываются в специально очерченном кругу, раненый поднимает сигнальный флажок. Группа остается на этом этапе.

4. Как только раненый поднял флажок, из «Штаба» выбегает вторая группа - стрелки. Они бегут по снегу до второго этапа - «Стрельбище» и с расстояния 5 метров начинают сбивать заготовленными заранее снежками мишени. Стрелки поднимают флажок, когда сбита последняя мишень. Сами стрелки остаются на этапе.

5. По сигналу стрелков флажком из «Штаба» в центр площадки выбегает группа разведчиков, где для них натянута «Паутинка». Они преодолевают ее, и последний поднимает флажок.

6. После того как разведчики подняли флажок, из «Штаба» выходят десантники-лыжники. Они друг за другом проезжают по кругу, собирая флажки. Первый лыжник забирает флажок в «Медчасти», после этого санитары и раненый бегут в «Штаб». Второй лыжник забирает флажок на «Стрельбище», после чего стрелки также направляются в «Штаб». Третий лыжник забирает флажок у разведчиков, которые после этого тоже бегут в «Штаб». Четвертый лыжник должен взять флажок, который находится в самом «Штабе» (в центре круга).

7. Когда все участники прибыли в «Штаб», все 4 лыжника поднимают 4 флажка. Секундомер выключается.

8. Далее на старт выходит следующий класс-отряд. И так далее. Целесообразно перед началом эстафеты каждому классу-отряду напоминать правила

Штрафы

На каждом этапе находятся лидеры, которые контролируют правильность выполнения задания.

Штрафы назначаются:

1. На этапе «Медчасть» за:

- падение с санок -10 секунд;
- потерю каната -10 секунд;
- непересечение контрольной черты -10 секунд;
- раннее поднятие флажка -10 секунд.

2. На этапе «Стрельбище» за:

- заступ за контрольную черту -10 секунд; "
- раннее поднятие флажка -10 секунд.

3. На этапе «Разведка» за:

- касание веревки -10 секунд;
- опрокидывание стойки - 30 секунд;
- раннее поднятие флажка -10 секунд.

4. На этапе «Десант» за:

- потерю, падение флажка -10 секунд.

Подведение итогов.

К первоначальному времени, набранному отрядами, прибавляется штрафное время. Результаты отрядов сравниваются, распределяются места, выявляется победитель. Лучший результат получит отряд, прошедший все за наименьшее время.

Приложение VI.

Физкульт- минутки

1: Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)
Печет печка калачи (4 приседания)
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

2: Наши ручки

Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем.
А потом их развернем
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрее, быстрее
Хлопай, хлопай веселей.

3: Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И вновь писать начнем.

4: Вот помощники мои

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Постучали, повернули
И работать захотели.
Тихо все на место сели.

5: Раз - подняться, потянуться

Раз - подняться, потянуться,
Два - нагнуть, разогнуться,
Три - в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место ти...

6: Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг
Кря, кря, кря.
Полетел зеленый жук
Ж - ж - ж.
Гуси шеи выгибали
Клювом перья расправляли.
Зашумел в пруду камыш
Ш - ш - ш
И опять настала ти...

7: Раз, два - встать пора

Раз, два - встать пора,
Три, четыре - руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть,
Семь, восемь - лень отбросим
8: Раз, два, три, четыре, пять
Раз, два, три, четыре, пять
Вышел зайка поиграть
Прыгать серенький гаразд
Он подпрыгнул 300 раз.

Приложение VII.

Эстафеты на уроках

1.

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

2.

Дети делятся на 2 команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу дети быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Последний поднимает мяч вверх и данная команда получает 1 балл. Выигрывает команда, набравшая большее количество баллов.

3.

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

4.

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

Приложение VIII.

Физкульт-паузы

1.

1. И. п. - Руки внизу, пальцы сжаты в кулаки. Сесть за парту, руки положить на парту, пальцы разжать и развести врозь, в и. п.

2. И. п. - Руки за головой. Повернуть туловище направо. То же налево.

3. И. п. - Руки на поясе. Поднять правую руку к правому плечу. Поднять руку к левому плечу. Опустить правую руку вниз. Опустить левую руку вниз.

2.

1. И. п. - Руки на парте, вытянуты вперед. Поднять руки вверх, потянуться, в и. п.

2. И. п. - Руки на краю парты, сжаты в кулаки. Выпрямляя руки и разжимая пальцы, дотронуться до противоположного края парты, в и. п.

3 И. п. - Руки за головой, локти вперед. Локти развести в стороны, прогнуться, в и. п.

3.

1. И. п. - Ноги врозь, руки к плечам. Поднять на носки, подняться руки вверх, в И. п.

2. И. п. - Руки за спиной. Присесть на носках, руки вперед, в И. п.

3. И. п. - Руки за спиной. Отставляя левую ногу на носок влево, наклониться влево, правую руку вверх, в И. п. То же в другую сторону, левую руку вверх.

Приложение IX.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»

среди учащихся 5-6 классов

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

1. оздоровление учащихся;

2. привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

3. выявление сильнейших команд;

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: эстафетная палочка-2 шт., скакалки, обручи, мячи

(баскетбольные, волейбольные, теннисные, кегли, скамейки гимнастические, стойки).

Участники: учащиеся 5-6 классов.

Программа праздника:

Парад участников соревнований. Представление судейской коллегии.

Приветствие к участникам организаторов соревнований. Начало

Начинается 1-й блок соревнований:

1. «Бег с эстафетной палочкой» (команды строятся в колонны. Первые номера держат эстафетную палочку. По сигналу участник выполняет бег до стойки, обегает её, возвращается и передаёт эстафетную палочку следующему).

2. «Наездники» (команды стоят в колоннах. Первые два участника держат гимнастическую палку между ног. По сигналу начинают бег до стойки, огибают её, возвращаются и передают гимнастическую палку следующей паре).

3. «Бег сороконожек» (команды строятся по росту. Впереди тот, кто выше. Левую руку просуньте между своих ног. Тот, кто стоит сзади, берёт вашу руку правой рукой. Остальные продолжают эту цепочку таким же образом. Каждая команда по сигналу начинает своё движение к финишу. Побеждает та команда, которая первой приходит к финишу не расцепившись. Финиш по последнему участнику).

Блок № 2:

1. «Гигантский прыжок» (команды строятся в колонны. От стартовой черты первый участник выполняет прыжок в длину с двух ног с места, остальные последовательно выполняют прыжки с места приземления предыдущего участника. Побеждает та команда, которая оказалась дальше от стартовой линии).
2. «Парный бег» (команды делятся на пары. Участники в парах берут друг друга под руки. В свободной руке каждый держит волейбольный мяч. По сигналу пара выполняет бег вокруг стойки и передаёт мячи следующей паре).
3. «Конкурс капитанов» (капитаны стоят со скакалками. По сигналу они выполняют прыжки через скакалку. Побеждает тот, кто выполнил большее количество прыжков за 30 секунд).

Блок № 3:

1. «Бег раков» (эстафета проводится в колоннах. Первые участники садятся на пол, опираясь руками сзади, спиной вперёд. По сигналу они устремляются вперёд, оторвав от пола таз и перебирая руками и ногами, до стойки, обратно без задания. Следующий участник вступает в борьбу тогда, когда финиширует его предшественник).
 2. «Большая эстафета» бег в мешках; пролезть в обруч, лежащий на полу; прыжки через 3 гимнастических скамейки с двух ног; прохождение разновысотных фишек (между первых стоек натянута скакалка на высоте 50 см., участник её перешагивает. Между вторых стоек натянута скакалка на высоте 80 см., участник проползает под ней, возвращается и передаёт эстафету следующему участнику. Проводится соревнование: перетягивание каната
- Жюри объявляет итоги спортивного состязания. Команды награждаются грамотами.