**Содержание**

Введение

1. Обзор литературы

1.1 Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию

1.2 Содержание внеклассной работы

1.3 Организация внеклассной работы

1.4 Формы внеклассной работы

1.4.1 Прогулки, экскурсии, походы

1.4.2 Игры, развлечения

1.4.3 Спортивные соревнования

1.4.4 Кружки физической культуры

1.4.5 Спортивные секции

2. задачи и методы исследования

3. результаты исследования

Выводы

Перечень литературы

**Введение**

*Тема работы:* «Исследование внеклассной работы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах г. Запорожья».

*Актуальность работы:* внеклассная работа отличается от учебной тем, что:

-осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы;

- она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов;

- педагогическое руководство внеклассной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся.

Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтоб она была эффективной и результативной. В этом и заключается актуальность данной темы.

Проблемами организации внеклассной работы занимались Козленко М.П[4], Качашкина В.М[3], Виленский М.Я.[2], Сафин Р.С.[2], Шиян Б.М.[5] и многие другие.

**1 Обзор литературы**

**1.1 Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию**

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

Задачи внеклассной работы:

-содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;

-содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;

-углублять и расширять здания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;

-воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;

-организовывать здоровый отдых учащихся;

-прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.[1]

**1**.**2 Содержание внеклассной работы**

Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке к туризму, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений как в обычных условиях, так и в усложнённых, в частности на местности.[2]

Дополнительный материал берется из журналов «Физическая культура в школе», «Вожатый», «Пионер», «Костер», из газеты «Пионерская правда» и соответствующей литературы. Значительнее место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметам, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках. Разучиваются комбинации вольных упражнений и пирамиды для выступлений на пионерских сборах, утренниках, праздниках.

Самое большое место во внеклассной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширяется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Особое внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: походы, занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.[2]

**1.3 Организация внеклассной работы**

Общее руководство работой коллектива физической культуры возлагается на учителя физической культуры, а руководство кружком — на одного из учителей начальных классов. В кружок и коллектив физической культуры учащиеся вступают добровольно, для этого достаточно устного заявления.

На общем собрании членов коллектива (кружка) выбирается совет, который организует и проводит всю работу по плану, утвержденному директором школы.

Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых школой.

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции. В первую очередь создается секция общей физической подготовки, работающая весь учебный год. Осенью — игры, легкая атлетика и гимнастика; зимой — лыжная подготовка и игры; весной — игры, гимнастика и легкая атлетика. Основой занятий секции общей физической подготовки является учебная программа. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки, в выполнении упражнений, усложненных условиями местности, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов. Кроме программного материала, на занятиях секции разучиваются новые игры, комбинации вольных движений, пирамиды. Учебные группы секции выступают на школьных праздниках.

В секцию общей физической подготовки следует привлекать как можно больше учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников.[3]

В г. Запорожье в общеобразовательных школах такие секции существуют и активно работают, например, в таких школах: № 32, №100, №108, № 102, № 45, № 40 и в др.[1]

В учебных группах секции 15—20 человек. Комплектование групп производится с учетом возраста и физической подготовленности учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований. Участники команд не прекращают занятий в секции. Кроме того, с участниками команд могут проводиться дополнительные занятия (тренировки).

Занятия учебных групп общеобразовательных школ г. Запорожье проводятся один-два раза в неделю, в свободное от уроков время, по расписанию, утвержденному директором школы. Продолжительность каждого занятия не должна превышать 60 мин.

В каждой учебной группе избираются старосты, а в командах — капитаны. Старосты и капитаны напоминают учащимся о занятиях, учитывают посещаемость, помогают совету коллектива (кружка) и руководителям групп в их работе.[4]

В школе наряду с секцией общей физической подготовки могут быть организованы секции по видам спорта: для детей I класса по плаванию, теннису и настольному теннису, фигурному катанию на коньках; для детей II класса, кроме тех, которые предусмотрены для І класса,— по спортивной гимнастике (девочки с восьми, мальчики с девяти лет); начиная с III класса допускаются занятия в секциях плаванья и прыжков в воду. С десятилетнего возраста учащиеся допускаются к занятиям в секциях: бадминтона, художественной гимнастики, конькобежного спорта, легкой атлетики, парусного спорта, футбола.

Обязательными условиями для создания секций по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное — квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми.

Разносторонняя общая физическая подготовка является основой успехов в любых видах спорта, поэтому на занятиях всех секций значительное внимание уделяется гимнастике, играм, легкой атлетике.

Занятиями в группах и командах могут руководить учителя или инструкторы-общественники, старшеклассники (в средней школе), а также спортсмены и тренеры спортивных обществ.

Кроме организации практических занятий, коллектив (кружок) физической культуры вместе с учителями, привлекает учащихся к работе по устройству новой спортивной площадки; в тесном контакте с кружком «умелые руки» организует изготовление простейшего инвентаря; проводит спортивные соревнования, физкультурные праздники, выступления на утренниках и других мероприятиях; помогает врачу и учителям в пропаганде физической культуры и спорта среди учащихся и родителей и т. д.

Членов коллектива (кружка), проявивших интерес к занятиям физической культурой и спортом и добившихся некоторых успехов, школа может направить в детскую спортивную школу.

К учащимся, состоящим в коллективе (кружке) физкультуры, предъявляются определённые требования. Они должны успевать по воем предметам, соблюдать правила личной гигиены, заниматься в одной из групп или команд и участвовать в проведении физкультурных мероприятий.

Члены коллектива, показывающие хорошие успехи в занятиях физкультурой и сочетающие это с высокой успеваемость во всем предметам и примерной дисциплиной, поощряются директором школы.[4]

**1.4 Формы внеклассной работы**

**1.4.1 Прогулки, экскурсии, походы**

Прогулки, экскурсии и походы имеют большое образовательное и воспитательное значение, поскольку дети знакомятся с природой, родным краем и его достопримечательностями.

Эти мероприятия содействуют совершенствованию навыков в ходьбе, беге и играх, закаляют организм и укрепляют здоровье детей, способствуют приобретению навыков самообслуживания, поведения и ориентировки на местности и т п. Неоценимую роль они играют в создании и укреплении детского коллектива, в воспитании чувства дружбы и товарищества.

Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи.

Прогулки обычно совершают без определенных образовательных целей, ради отдыха на лоне природы. Экскурсии имеют определенные образовательные цели и проводятся по заранее намеченной тематике.

В походах в отличие от экскурсий сочетается выполнение образовательных задач с условиями походной жизни (разбивка бивака, приготовление пищи, преодоление трудностей, встречающихся в любом исходе, и т. д.).

Тематика экскурсий и походов должна соответствовать общеобразовательной подготовке детей и школьным учебным программам.

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

Протяженность маршрутов не должна превышать 5—7 км в оба конца, для учащихся I—ІІ классов, 8—10 км — для учащихся ІІІ классов. При этом в середине пути необходим отдых в течение 1—2 ч.

Небольшие прогулки и экскурсии (при минимальном расстоянии) могут проводиться в любой учебный день; прогулки и экскурсии на большое расстояние, а также походы только в выходные или каникулярные дни. Каждое из этих мероприятий тщательно подготавливается, подробно разрабатывается план проведения. В плане предусматриваются задачи мероприятия, маршрут, места непродолжительного и длительного отдыха, занятия и игры в пути и на большом привале, инвентарь, личное к коллективное снаряжение участников.[5]

О предстоящей прогулке или экскурсии учащиеся предупреждаются заранее. Руководитель прогулки, экскурсии или похода обязан хорошо знать состав и состояние здоровья учащихся, чтобы решить вопрос о допуске их к участию в проводимом мероприятии. Необходимо также хорошо знать и физическую подготовленность учеников. От этого зависит выбор маршрута и скорость движения группы. Если группа разнородна но составу, руководитель при определении скорости движения ориентируется на более слабых участников.

Чаще всего прогулками, экскурсиями и походами руководят учителя.

При проведении тематических экскурсий в школах г.Запорожье приглашают участников исторических событий, героев труда, передовиков производства, старожилов.

Одним из решающих условий для успешного проведения любого мероприятия является дисциплина участников и соблюдение ими установленных правил и режима похода (прогулки), а также четкое выполнение поручений. Руководитель похода, экскурсии или прогулки заблаговременно проводит с участниками разъяснительную работу, а во время проведения требует обязательного выполнения установленного порядка.

При подготовке любого мероприятия учителю необходимо заранее выделить из числа учащихся помощников, которые организуют детей, подбирают необходимый инвентарь и снаряжение, проверяют подготовку участников, готовятся сами и помогают другим в проведении игр, хороводов, художественной самодеятельности и т. п.

Для наиболее физически подготовленных учащихся с разрешения врача в летние каникулы могут проводиться двухдневные походы с одним ночлегом.

План похода разрабатывается руководителем и утверждается директором школы. Готовность каждого участника проверяется руководителем за один два дня до похода и непосредственно перед выходом. К участию в походах следует привлекать медицинский персонал школы (врача или медсестру).

При подготовке к такому походу руководитель предварительно проводит с участниками несколько тренировочных занятий в ходьбе, беге и прыжкам, изучает маршрут похода и распределяет обязанности. Большое внимание уделяется подготовке коллективного и личного инвентаря (в частности, одежды и обуви) и подготовительной работе по организации ночлега и питания. Ночлег должен быть обеспечен в закрытом помещении (в доме, школьном здании), удовлетворяющем санитарно-гигиеническим требованиям. Питание должно быть обязательно горячим. Поход проводится по заранее разработанному плану, с соблюдением определенного режима движения, отдыха, питания.

При определении маршрута учитываются места для привала, наличие источников питьевой воды, мест для купания.

Коллективное снаряжение в походе состоит из следующих предметов: топор (в чехле), посуда для приготовления пищи (алюминиевые кастрюли, жестяные луженые ведра, эмалированная посуда), разливательная ложка, сковородка, мешки с завязками для продуктов, нож столовый, консервный нож, фотоаппарат, горн, мячи, сигнальные флажки, малая саперная лопата, компас, клеёнка, ножницы, иголки, нитки, булавки, спички, аптечка. В соответствии с задачами похода в коллективное снаряжение могут войти также гербарные папки, коробки для грунта, насекомых, различных сельскохозяйственных культур.

В индивидуальное снаряжение участников похода входит: летом— рубашка или майка с длинными рукавами, трусы у мальчиков, шаровары у девочек, тренировочные или обычные брюки, светлая панама, хорошо разношенные ботинки, носки, на случай плохой погоды — куртка, пиджак. Кроме того, каждый участник похода берет для себя рюкзак, ложку, кружку, миску, полотенце, мыло, салфетку, тетрадь или блокнот, карандаш.

В рюкзаках укладываются все личные вещи и часть коллективного снаряжения. Общий вес рюкзака не должен превышать 3 кг. Вещи в рюкзак укладываются так, чтобы к спине прилегало все мягкое.

В суточный рацион участников похода входит: 300 г черного и 200 г белого хлеба, 100 г крупы, 1 банка мясных консервов (на двоих), 30—40 г масла, 100 г сахара, 500 г овощей, 0,5 л молока, также соль, чай, лук, морковь.

Овощи и молоко обычно приобретаются на месте или вблизи большого привала. Молоко разрешается употреблять только кипяченое.

Составление меню и раскладка продуктов на разовые приемы питания должны проводиться до похода.[5]

Во время походов детей следует учить ориентироваться на местности по компасу и часам.

Под ориентированием на местности понимается определение сторон горизонта — севера, юга, востока и запада — и расположения населенных пунктов и дороги по отношению к месту нахождения туристов.

Чтобы ориентироваться по компасу, надо компас положить на горизонтальную поверхность (книжку, папку, пень) и отпустить тормоз. Стрелка после колебания остановится и одним своим концом покажет направление на север, другим — на юг. В компасе Адрианова, наиболее приемлемом для юных туристов, северный конец стрелки имеет белый цвет, в других компасах северный конец стрелки темный. Если в соответствии с показаниями компаса встать лицом к северу, то справа будет восток, слева — запад, а сзади — юг.

Компас можно ориентировать. Это значит совместить северный конец стрелки с северной точкой лимба компаса.

При помощи часов ориентироваться можно только днем и в тихую погоду, когда видно солнце. Чтобы ориентироваться в 13 ч, достаточно встать лицом к солнцу и слева будет восток, справа — запад, сзади — север.

В другие часы следует часовую стрелку направить на солнце и угол между часовой стрелкой и направлением на цифру «1» на циферблате часов разделить пополам. Линия деления этого угла указывает направление юг — север.

В походе детей следует учить разжиганию костра. Костер разжигать надо в таком месте, чтобы он не портил корней зелени, не мог служить причиной лесного пожара; от ближайших деревьев костер разжигается в 5—6 м.

Для костра делается кострище: срезается с площади в 1 кв. м дерн и этим дерном обкладывается кострище, при этом дерн кладется травой вниз. В середину кострища накладывается «шалашик» или «колодец» из мелких сухих веточек, бересты, «палочек-зажигалочек». «Шалашик» («колодец») обкладывается тонкими, сухими сучьями и зажигается с той стороны, откуда дует ветер. Когда «шалашик» загорится, в костер подкладываются сначала тонкие сучья, а потом все более толстые и крупные. На костре варится пища, кипятится чай. Чтобы пища хорошо, быстро сварилась и не пахла дымом, надо кастрюли, ведра и чайники подвешивать над костром после того, как пламя будет достаточным, дым уменьшится.

После возвращения участников похода один из номеров школьной стенной газеты следует посвятить итогам его проведения.[5]

**1.4.2 Игры, развлечения**

Самыми простыми и массовыми формами внеклассной работы с учащимися являются игры и развлечения.

Игры организуются как с небольшой группой учащихся одного класса, так и с большими группами учащихся двух-трех классов. Чем многочисленнее группа играющих, тем лучше должны быть подготовлены организаторы и затейники из учащихся. Игры следует проводить в виде так называемого «часа игр», общее руководство которым осуществляется учителями.

«Часы игр» проводятся во внеурочное время, а также и каникулярный период, причём сбор детей для участия в играх назначается в определенный день и час в школе или на площадке. В хорошую погоду осенью и зимой, а также в летнее время игры проводятся на открытом воздухе; лишь в ненастную, ветреную и холодную погоду они проводятся в закрытом помещении где температурные условия для игр на воздухе те же, что и для занятий другими упражнениями. Проводимые игры всегда должны соответствовать возрасту и подготовленности играющих, быть доступными для мальчиков и девочек, простыми по содержанию, легко объяснимыми, интересными и увлекательными. Комплекс игр составляется так, чтобы в нем были игры с различным содержанием, и нагрузкой и чтобы эти игры правильно чередовались. В одно занятие вводяться игры спокойные и игры с большой подвижностью, игры с пением и плясками. При этом наиболее подвижные игры проводятся в середине занятия, а игры с пением — в конце его.

В старших классах школы большое применение имеют командные игры, близкие по своему содержанию к спортивным. К ним относятся «Пионерский мяч», «Эстафеты», «Лапта», «Гонка мячей», «Охотники и утки» и многие другие.[6]

Если вводятся новые игры, которые на уроках не были пройдены, то их в одном занятии должно быть не более двух: одна игра с большой подвижностью и другая относительно спокойная. При проведении игр на местности большое применение имеют такие игры, как «Чуткий часовой», «Маскировка», «Невидимка» «Хитрая лиса», «Через цепь» и др.

Как любимое занятие детей во внеурочное время игры проводятся не только в специальные «часы игр», но также на утренниках, праздниках, прогулках, экскурсиях и т. д.

С большой охотой дети участвуют в хороводах, плясках и танцах. Проводятся они и на открытой площадке, и в закрытом помещении в сопровождении музыки или с пением. По своему характеру и содержанию они: должны быть простыми и легко разучиваться даже с большой группой детей. Как и игры хороводы, пляски и танцы проводятся на утренниках, праздниках, прогулках и экскурсиях, вводятся они и в «часы игр». Вполне доступными для учащихся школы является «Марш-хоровод», «Камаринская», «Во саду ли, в огороде», «Гопак», «Полька-приглашение», «Переходная полька», «Лезгинка», «Лявониха» и др.

Для проведення этих видов внеклассной работы подготавливается актив учащихся, с которым предварительно разучиваются новые хороводы или пляски, с тем чтобы они могли оказывать помощь руководителю в проведении указанных мероприятий с другими детьми.

В перерывах между массовыми танцами и плясками организовываются индивидуальные танцы и пляски.

В числе полезных и интересных развлечений для учащихся школы большое применение имеют игровые упражнения типа заданий. К таким относится «Серсо», «Надень кольцо», «Удочка», «Срезание предметов», «Прокати точнее», «Обручи», «Кто больше попадет?», «Набрось кольцо» и многие другие.

Любимым зимним развлечением детей является катание на санках с гор. Существует очень много способов катания с гор и различных игровых усложнений, применяемых но инициативе самих катающихся. Дети катаются на санках сидя, лежа, спиной вперед, стоя, стоя на коленях, по одному, по двое и т.д. Производятся спуски с горы на скорость, на дальность, с поворотами и т.д. Спуски с гор могут сопровождаться дополнительными упражнениями: поднять на ходу малый мяч, снять стоящий флажок, положить мяч, проехать под воротцами (устроенными из лыжных палок), метнуть на ходу в цель, перейти из положения сидя в положение лежа и т. д. С учащимися старших классов проводятся соревнования по спуску с гор и эстафеты с санками.

Лучше всего катание на санках проводить с естественных гор; при отсутствии их силами учащихся строят снежную гору на школьной площадке или где-либо поблизости от школы. Используются также и деревянные горки, предназначенные в летнее время для вбегания, которые на зимнее время обкладываются снегом и заливаются водой.

Большое удовольствие доставляет детям, когда учитель не ограничивается наблюдением за детьми, а сам с ними катается.[6]

**1.4.3** **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы школы. В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение и программы соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Лучшими сроками для проведения соревнований являются каникулы — зимние, весенние и летние (фазу по окончании учебного года).

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями под общим руководством директора школы. Самое активное участие в них должны принимать пионерская организация и коллектив физкультуры. В восьмилетних и средних школах активное участие в соревновании начальных классов принимает также комсомольская организация. Лучшие учащиеся-спортсмены старших классов оказывают помощь в подготовке учащихся начальных классов к соревнованиям и в проведении их. Каждое соревнование проводится в соответствии с положением, в котором указываются: цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников команд, форма заявки и сроки ее представления.[7]

С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по играм, лыжам, легкой атлетике, конькам, а так же по гимнастике.

В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и игры, которые были хорошо разучены на внеклассных занятиях. Соревнования по подвижным играм могут проводиться среди всех учащихся.

Соревнования по лыжам и конькам проводятся среди учащихся III классов. Дистанция по лыжным гонкам для мальчиков — 500 м, для девочек — 300 м, по конькам и для мальчиков, и для девочек — 60 м.

В программу соревнований по легкой атлетике, которые проводятся среди учащихся III класса, можно включать такие виды: бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, метание мяча. Но дистанцию бега следует ограничить (до 40 м), а метание мяча можно проводить на дальность или в цель.

Среди учащихся II—III классов можно проводить соревнования по гимнастическим упражнениям, которые хорошо усвоены на уроках физической культуры или на занятиях в секциях общей физической подготовки: фигурная маршировка, вольные упражнения без предметов и с предметами (с флажками, цветами, лентами, палками), упражнения в равновесии, прыжки в высоту с прямого разбега, метание мячей в цель. Программа любых соревнований разрабатывается с учетом физической подготовленности учащихся.

В программу соревнований по гимнастике и легкой атлетике включается несколько различных видов, но участие в них детей в течение одного дня ограничивается лишь двумя, самое большее тремя видами (например, в гимнастике — вольные упражнения, метание в цель и прыжки в высоту; в легкой атлетике — бег, прыжок, метание). Конкретно эти вопросы решаются учителем класса с учетом индивидуальных способностей учащихся (по согласованию с врачом).[8]

Соревнования по подвижным играм при наличии соответствующих условий можно проводить в любое время года. Гимнастические соревнования лучше всего проводить в весенние каникулы, а легкоатлетические — по окончании учебного года.

Спортивные соревнования в школе могут проводиться в классе между командами (звеньями), а в школе (дружине) между классами.

Внутри класса соревнование организуется и проводится учителем и активом класса. Им помогают коллектив (кружок) физкультуры и родители.

Для подготовки и проведения общешкольных соревнований создается организационный комитет, возглавляемый обычно директором школы.

В оргкомитет входят учителя, врач школы, коллектива (кружка) физкультуры и родителей. Оргкомитет решает вопросы о сроках и месте проведения соревнований, их материальном обеспечении, об условиях зачета, утверждает распорядок проведения соревнований.

Успех в проведении соревнований в значительной мере зависит от качества работы судейской коллегии, которую возглавляет главный судья, назначаемый директором школы. В обязанности главного судьи входит: подбор судей, распределение между ними обязанностей, контроль за подготовкой мест соревнований, составление плана (расписания) проведения соревнований и обеспечение бесперебойного проведения соревнований в соответствии с положением и программой.

Главному судье предоставлены большие права: его решения обязательны для всех судей и участников соревнований, он разрeшает все спорные вопросы. По окончании соревнований главный судья вместе с секретарем подводят итоги, оформляют документацию, сдают директору школы все материалы соревнований.

Секретарь соревнований принимает заявки, проверяет их, готовит протоколы, проводит жеребьевку, выдает участникам нагрудные номера, совместно с главным судьей подводит итоги.

В состав судейской коллегии (кроме главного судьи и секретаря) в зависимости от объема работы и количества участников могут входить заместители главного судьи, стартеры, судьи секундометристы, судьи по видам, судьи на старте и финише, начальники дистанции, контролеры и др. Все они работают и выполняют свои обязанности под руководством главного судьи.

Для подготовки и проведения соревнований надо привлекать •как можно больше учащихся. Они обычно готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают судьями (будучи хорошо проинструктированными, они смогут производить измерения и запись результатов, подсчет очков).

При подготовке и проведении соревнований по лыжам судейская коллегия выполняет следующую работу. Начальник дистанции за один-два дня до состязаний выбирает место и измеряет дистанцию. Место соревнований выбирается вблизи школы. Лыжня не должна пересекать ни одну дорогу. В день соревнований место старта и финиша красочно оформляется, дистанция размечается флажками. В зависимости от местности на дистанции размещаются два — четыре контролера.

За один-два дня до соревнований секретарь проводит жеребьевку, выдает нагрудные номера и заготавливает протоколы. Самым простым способом жеребьевки является следующий: по количеству участников (мальчиков и девочек отдельно) заготавливаются маленькие полоски бумаги, на которых пишется фамилия участника. Затем эти полоски кладутся на стоя (фамилией вниз) и тщательно перемешиваются. Далее происходит жеребьевка: берется одна полоска бумаги и на чистой стороне пишется № 1, на другой полосе — № 2 и т. д. В таком же порядке выдаются нагрудные номера и составляется протокол старта.[9]

В день соревнований судейская коллегия собирается за 1—1,5 ч до начала соревнований. Главный судья проверяет готовность судей и участников и докладывает об этом директору школы. Дети собираются в теплом помещении, там же проводится окончательная подготовка участников. К месту старта участники выходят по распоряжению судьи при участниках, который перед стартом выстраивает их в порядке нагрудных номеров и последний раз проверяет их готовность, одежду, обувь, головной убор, лыжи и палки.

Со старта лучше всего выпускать по одному участнику (через 15—30 с). На старте должны быть стартер (он же секундометрист) и секретарь, записывающий время ухода со старта каждого участника. Контролеры на дистанции отмечают прохождение участниками контрольных пунктов. Особенно четко должны работать судьи на финише, где как минимум должны быть старший судья, регулирующий работу всей бригады, два секундометриста, фиксирующие время прихода каждого участника, и два секретаря, записывающие время прихода каждого участника и их номера.

По окончании соревнований протоколы старта и финиша обрабатываются, определяются результаты участников и составляется сводный протокол.

Проведение соревнований по гимнастике требует большой подготовительной работы с судьями. Главный судья подробно изучает с ними программу соревнований, инструктирует их по оценке выполнения упражнений, входящих в программу соревнований. Шкала оценок, как правило, устанавливается десятибалльная.

Главный судья составляет график проведения соревнований и, руководя судьями, обеспечивает его выполнение. По окончании соревнований главный судья вместе с главным секретарем подводят итоги соревнований

Работа главного секретаря соревнований по гимнастике идентична работе главного секретаря соревнований по лыжам.

В бригаду для судейства вольных движений входят старший судья, секретарь и судьи, по одному судье (а лучше по два) на каждого участника команды, исполняющей упражнение.

Для выполнения вольных движений требуется достаточно просторное помещение, чтобы могла выступать команда в количестве пяти-шести участников. Пол на площадке для выступления должен быть очень чистым; хороню стелить на пол ковер. Старший судья к каждому из участников прикрепляет для судейства одного или двух судей. Судьи без согласования друг с другом оценивают выполнение упражнений и вслух объявляют своё решение или показывают оценки при помощи судейских книжек. Секретарь записывает результаты. Случаи особенно серьезных расхождений судей в оценках разбирает старший судья, после чего он принимает решение. На выполнение вольных движений даются две попытки, лучшая из которых засчитывается.

Упражнения в равновесии судит бригада из двух человек. Один из них — старший, принимающий решения, другой, вместе со старшим принимает участие в оценке выполнения упражнения, он же ведет протокол.

Для выполнения упражнений в равновесии используется гимнастическое бревно или гимнастическая скамейка, поставленная рейкой вверх, необходимы гимнастические маты. Упражнения участники выполняют по одному, каждому дается две попытки, лучшая из которых засчитывается.

Прыжки в высоту судит бригада, состоящая из двух человек: судья и секретарь.

Для прыжков в высоту требуется следующий инвентарь: две стойки, одна планка или веревочка для прыжков, два-три гимнастических мата, мостик, измерительная планка. На каждой высоте участнику дается две попытки. Каждая высота заранее расценивается баллами.

Метание в цель судит бригада в составе двух человек: судья или секретарь.[10]

Для метания в цель требуются квадратный щит размером 1х1 м с пятью концентрическими кругами (начиная с круга диаметром 20 см, затем увеличивая диаметр каждого круга на 20 см, на каждом круге обозначаются цифры от 1 до 5 или от 2 до 10), теннисные мячи (в зависимости от условий соревнования их 5 или 10), ограничительная планка или линия, за которую нельзя заходить при метании. Ограничительная планка кладется (или обозначается линия) на расстоянии, установленном программой соревнований (5—10 м). Участник старается попадать в центр круга, что дает наибольшую сумму очков. Судья объявляет результат после каждого броска участника, секретарь записывает результат каждого броска, а затем суммирует очки всех бросков и объявляет результат.

Соревнования по легкой атлетике, проводимые весной на спортплощадке, требуют большой подготовки. Все места соревнований должны быть тщательно подготовлены в соответствии с требованиями правил.

Дорожка для бега размечается так, чтобы для каждого бегущего участника была отдельная дорожка шириной 1,25 м. Для проведения соревнований по бегу необходимы флажок для стартера, флажок для отмашки на финише, секундомеры, финишная лента.

Места для приземления при прыжках взрыхляются, брусок для отталкивания белится меловым или известковым раствором, а дорожка для разбега при прыжках в длину и площадка для разбега при прыжках в высоту утрамбовываются.[11]

Для проведения соревнований по прыжкам в высоту требуйте стойки для прыжков, планки или веревочки, измерительные планки, лопата и грабли для рыхления и выравнивания места приземления. Для проведения соревнований по прыжкам в длину требуются рулетка, колышек для отметки прыжка, лопата и грабли.

При подготовке мест для метаний на дальность предусматриваются дорожка для разбега и коридор шириной 10 м, ясно обозначенный Линиями, указателями расстояний или флажками. Обозначается линия броска. Для проведения соревнований необходимы мячи теннисные, колышки для отметки бросков, рулетки.

Легкоатлетические соревнования проводятся на относительно большой площадке, в разных секторах которой проходят прыжки, бег, метания. Чтобы лучше руководить соревнованиями, главная судейская коллегия находится в определенном помещении (месте), где при возможности устанавливается микрофон.

Соревнования по всем видам легкой атлетики начинаются одновременно, поэтому назначается столько судейских бригад, сколько видов соревнований

В бригаде для бега должны быть стартер, два-три секундометриста (по количеству дорожек), судья на финише и секретарь. Стартер дает старт после того, как к бегу все готово и с финиша будет дан условный сигнал флажком (отмашка). Старт дается одновременно стольким участникам, сколько есть дорожек: это также зависит и от количества секундометристов.

Стартер подает три команды:

1. «На старт!» По этой команде участники становятся на старт.

2. «Внимание!» (участники готовятся начать бег).

3. «Марш!» Со словом «марш» стартер резко опускает поднятый вверх флажок, участники начинают бег. Следующий старт стартер дает только после отмашки с финиша.

Секундометристы выполняют решающую роль в точном определении результатов бега. Во время старта все они по взмаху стартера флажком пускают секундомер (нажимают кнопку), а когда бегун, которого принимает секундометрист, коснется финишной ленты или достигнет линии финиша, секундомер останавливается. Показатели секундомера фиксируются секретарем в протоколе. Старший судья на финише руководит всей судейской бригадой, решает все вопросы, возникающие во время соревнований, дает отмашку стартеру, свидетельствующую о готовности бригады на финише.

Соревнования по прыжкам в высоту проводит бригада в составе судьи и секретаря.

В начале соревнований судья устанавливает планку или веревочку на минимальной высоте, секретарь проверяет по протоколу явку участников. По разрешению судьи и вызову секретаря участники начинают прыгать.

На каждой высоте участнику дается три попытки, каждая попытка отмечается секретарем. Учет попыток необходим для того, чтобы решить вопрос о преимуществе прыгуна в том случае, если два участника преодолели одинаковую высоту (преимущество принадлежит тому, кто на преодоление высоты затратил меньшее количество попыток). Высота считается взятой, если планка не упала на землю после прыжка. Неудачной попыткой считается всякий неудавшийся прыжок, а также всякое касание ногами ямы с песком в конце разбега до прыжка.

Прыжки в длину с разбега проводит бригада в составе судьи (он же измеритель), второго измерителя и секретаря. После полной подготовки места для прыжков и проверки явившихся участников. По протоколу судья разрешает участникам прыгать. Каждый участник совершает три попытки, по одной после всех участников. Результат каждой попытки измеряется. В протокол заносятся результаты всех трех попыток. Засчитывается лучший результат. Попыткой считается всякий заход за линию бруска для отталкивания. Каждый прыжок измеряется рулеткой, при этом измеряется расстояние между бруском для отталкивания и ближайшей к бруску точкой прикосновения любой частью тела прыгуна.

Метания на дальность проводятся бригадой в составе судьи (он же измеритель), второго измерителя и секретаря.

Старший судья по вызову секретаря разрешает участнику сделать подряд три броска. Каждый бросок совершается после того, как второй измеритель точно отметил колышком результат предыдущей попытки На колышке должна быть цифра, которую секретарь заносит в протокол против фамилии метающего. Подряд метают 10—15 участников, после чего производится измерение результатов, Измеряется расстояние между линией метания и точкой приземления мяча. Измеряется и заносится в протокол лучший результат.[12]

**1.4.4** **Кружки физической культуры**

Кружки физической культуры организуются для учеников школы. В зависимости от условий и количества, желающих они могут быть организованы отдельно в каждом классе, для отстающих в усвоении учебного материала, для всех учащихся начальной школы. Внутри кружка комплектуются группы по 20— 25 человек с учетом их возраста и физической подготовленности. Занятия проводятся два-три раза в неделю, их продолжительность 60—90 мин.

Задача кружка — активизировать двигательный режим детей, расширить их знания, двигательные умения и навыки; формировать у них потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями. Направленность занятий должна обеспечивать разностороннее физическое развитие учеников, овладение ими школой движений, формирование у них правильной осанки, улучшение качества усвоения материала учебной программы. В занятия включаются главным образом упражнения школьной программы, выполняемые в усложненных условиях и преимущественно в игровой форме.[13]

Методическое руководство занятиями в кружках осуществляет учитель физической культуры. К непосредственному проведению занятий привлекаются общественные инструкторы, учащиеся-спортсмены, инструкторы из шефствующих организаций. Учителя, содействуют вовлечению учащихся в кружки, оказывают помощь в их организации, а при соответствующей подготовленности участвуют и в проведении занятий.

Такие кружки существуют в таких школах: № 24, № 96, № 69, № 32, № 100, № 106.

**1.4.5 Спортивные секции**

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта. Основные задачи секций:

-приобщить школьников к систематическим занятиям спортом;

- содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;

-готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;

-содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

В секции приглашаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям. Проведение конкурсного отбора нежелательно, так как это противоречит основным задачам внеклассной работы. В секции учащиеся распределяются по группам с учетом возраста (6—7, 8—9, 10—11, 12—13, 14—15, 16—17 лет), пола, уровня спортивной подготовленности. Согласно существующему положению дети допускаются к спортивным занятиям:

с 6-летнего возраста — к занятиям по спортивной гимнастике (девочки), художественной гимнастике, фигурному катанию;

с 7-летнего возраста — к занятиям по фристайлу, шахматам и шашкам, теннису настольному и большому, синхронному плаванию, прыжкам на батуде, в воду, плаванию, спортивной гимнастике (мальчики), акробатике, водно-лыжному спорту;

с 8-летнего возраста — к занятиям по бадминтону, баскетболу, футболу, горно-лыжному спорту, спортивному ориентированию;

с 9-летнего возраста — к занятиям по водному поло, волейболу, конькобежному спорту, легкой атлетике, лыжному спорту (биатлону), лыжным гонкам, лыжному двоеборью, прыжкам с трамплина, парусному спорту, регби, ручному мячу, хоккею на траве, с мячом, с шайбой;

с 10-летнего возраста — к занятиям по скалолазанию, фехтованию, тяжелой атлетике, санному спорту, современному пятиборью, стрельбе пулевой, гребле на байдарке и каноэ, гребле академической, велоспорту, борьбе вольной, классической, дзюдо, самбо, боксу;

с 11 лет — к занятиям по конному спорту, стрельбе из лука, стрельбе стендовой;

с 17 лет — к занятиям бобслеем.

Для учащихся 8—9 и 10—11 лет занятия проводятся два раза в неделю по 45 мин, для остальных возрастных групп — три раза в неделю по 90 мин. Проводят занятия в спортивных секциях учителя физической культуры, военные руководители (по военно-прикладным видам спорта), учителя других предметов, имеющие соответствующую подготовку по определенному виду спорта и компетентные в вопросах методики организации и проведения спортивных занятий с детьми.

Такие секции существуют практически во всех общеобразовательных школах г. Запорожья.[1]

**2 задачи и методы исследования**

*Задачи исследования:*

- изучить всю существующую литературу по теме: «Организация внеклассной работы»;

- проанализировать данную тему;

- выделить основные особенности организации внеклассной работы в общеобразовательных школах г. Запорожья;

- выделить результаты исследования;

- сделать определенные выводы.

*Методы исследования:*

- описание;

- анализ;

- объяснение;

- метод системного наблюдения.[14]

**3 результаты исследования**

В результате обзора литературы по данной теме была исследована внеклассная работа в общеобразовательных школах г.Запорожья. В нашем городе существует большое количество общеобразовательных школ. И практически во всех школах проводится внеклассная работа по физическому воспитанию.

Организационной основой внеклассной работы по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах г. Запорожья является: в восьмилетних и средних школах,— коллектив физической культуры, в котором могут состоять учащиеся III—VIII или III—X классов; в начальных школах — кружок физической культуры.

в таких школах № 32, №100, №108, № 102, № 45, № 40, а также и в др., существуют и активно функционируют спортивные секции. В секциях предпочтение отдают тем видам спорта, занятия которыми отличаются простотой организации, не требуют сложного и дорогостоящего оборудования, обеспечивают массовый охват школьников, имеют наиболее прикладное значение и способствуют разносторонней подготовке детей; непосредственно связаны с содержанием учебной программы и соревнований, в которых им предстоит участвовать.

В ходе исследования было выявлено, что во всех общеобразовательных школах нашего города проводятся соревнования по разным видам спорта, проводятся также общешкольные соревнования, районные соревнования и областные. И среди областных соревнований школы г.Запорожья находятся не на последних местах, а совсем наоборот, практически в первенстве.[15]

**Выводы**

Эффективность внеклассной работы обеспечивается при соблюдении следующих условий:

-тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационно-методические приемы и т. д.);

-доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;

-преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательно-воспитательной работы при широком участии ученического актива;

-привлечение родителей и шефов к материально-техническому обеспечению условий для занятий, к руководству секциями, командами;

-четкое руководство со стороны администрации и учителей деятельностью школьного коллектива физической культуры.

В данной работе были рассмотрены такие вопросы:

- задачи организации внеклассной работы;

- содержание внеклассной работы в общеобразовательных школах г.Запорожья;

- организация внеклассной работы по физическому воспитанию;

- формы организации внеклассной работы по физическому воспитанию.

Для того, чтобы форма работы дала желаемый результат, нужно, чтобы она была внутренне принята учителем физической культуры, педколлективом школы и её руководством и конечно же учениками.

**Перечень литературы**

1. Методичні рекомендації до виконання курсових робіт для студентів

факультету фізичного виховання / Підготувала доцент, кандидат біологічних наук Т.М. Чиженок - Запоріжжя, ЗДУ, 2003. – 27 с.

2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.- М.: Просвещение, 1989. - 305 с.

3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания.- М.: Просвещение, 1980. - 307 с.

4. Козленко М.П. Теория и методика физического воспитания.- К.: Радянська школа, 1984. - 296 с.

5. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів.- Л.: Видавнитство „Світ”, 1993. - 183 с.

6. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.

7. Зациорский В.М. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1982 – 256 с.

8. Лосева О.А, Параничева Т.М. Физиолого-гигиенические предпосылки к организации обучения детей шестилетнего возраста//Нач. шк. - 1986. - №7. - С. 56-58.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. - 543 с.

10. Козленко М.П., Вільчковський Є.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання. - К.: Вища школа, 1984. - 220 с.

11. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвешение, 1990. - 287 с.

12. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Вайнбаума. - М.: Просвешение, 1979. - 209 с.

13. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение, 1973. - 304 с.

14. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. – 234 с.

15. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физическая культура трудящихся. – Мн.: Олимп. Лит., 1987.- 309 с.