Внеклассная спортивно – массовая работа в сельской школе.

Учитель физической культуры МБОУ Кротовская средняя школа Мердеев Геннадий Александрович

Методическая разработка.

Содержание.

1. Значение внеклассных спортивно-массовых мероприятий.
2. Внеклассная работа в режиме школьного дня.
3. Физкультурные праздники и спортивные соревнования.
4. Заключение

**1.Значение внеклассных спортивно-массовых мероприятий.**

 Одной из важнейших задач школьного физического воспитания является повышение эффективности уроков физической культуры, всемерное содействие развитию массовости физической культуры и спорта среди учащихся.

 Эффективность учебно - воспитательной работы в школе в значительной степени обуславливается тем вниманием спортивно- массовым мероприятиям.

 Внеклассные занятия по физическому воспитанию выполняют в основном те же задачи, что и учебная работа.

 Они способствуют:- совершенствованию, расширению и углублению знаний, полученных на уроках физической культуры, формированию важнейших двигательных навыков и умений;

- рациональному влиянию на физическое развитие , укреплению здоровья и закаливанию, формированию осанки, легкой походки, постановки правильного дыхания;

-обеспечению организованного досуга и активного отдыха ;приобщению к регулярным занятиям в кружках в физкультуры и в спортивных секциях, воспитанию навыков к систематическим занятиям физической культурой и спортом ;

-воспитанию и развитию организаторских навыков у школьников .

 Я работаю в Кротовской 9-летней школе, в которой обучается 200 учащихся .Такой количественный состав позволяет творчески подойти к спортивно-массовой работе .

 При проведении занятий во второй половине дня в соответствии с общепринятой структурой в основном использую в работе детьми игровой и соревновательной методы. Особое внимание при проведении внеклассных занятий , в том числе и игр ,уделяю соответственно учебному материалу ,изучаемому на уроках ,чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей. Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой ,использую самые различные формы ,организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста , состояния здоровья и физической подготовленности .

При планировании внеклассной спортивно- массовой работы учитываю возможности имеющийся спортивной базы(школьный спортзал ,оборудование ,инвентарь ,школьная спортплощадка и др.)и традиции этой школы.

 Исходя из того ,что физическое воспитание школьников является делом всего педагогического коллектива школы, я при планировании не обхожу вниманием ни организатора внеклассной работы ,ни классных руководителей ,пионервожатого –воспитателя ,ни учителей-предметников. Главной опорой в планировании и проведении спортивно-массовых мероприятий в нашей школе является совет коллектива физической культуры и физорги классов. Освобожденные от занятий физической культуры помогают в проведении спортивных праздников и в судействе соревнований.

**2. Внеклассная работа в режиме школьного дня.**

 День в школе начинался с проведением гимнастики до учебных занятий, которая преследовала не только оздоровительные цели, но и воспитательные. В сухую погоду проводилось индивидуально на школьной спортивной площадке и состояло из двух частей. Первая часть – пробежка по стадиону, а вторая – общеразвивающие и силовые упражнения. В зимнее время проводилась в спортивном зале с 5-9 классами, а начальные в коридоре с музыкальным сопровождением. В последние годы гимнастику до занятий заменили гимнастикой-зарядкой, выполняют её ученики дома до школы.

 Очень большое значение имеет физкультура минутка, которая помогает снять утомление и восстановить внимание и работоспособность учащихся, а предупреждает нарушение осанки. Физкультурные минутки в начальных классах проводят учителя, а в старших физорги класса.

 С нетерпением ребята ждут свою «Весёлую переменку».Чтобы подвижные переменки прошли организованно ,в спортивном уголке висит расписание подвижных перемен. Первую перемену отдаём начальным классам. Вторую перемену- пятому и шестому классам, третью- седьмому и восьмому классам и четвёртую перемену отдаём девятому классу. Игры и занятия ребята выбирают по желанию и интересу. В летнее время ребята свои перемены проводят на школьном стадионе, за каждым классом закрепляется спортивный инвентарь для подвижный и спортивных игр.

 В школе ведется спортивная секция , которая проводится 3 раза в неделю (вторник, четверг и суббота ). В секции может заниматься любой желающий .

**3.Физкультурные праздники и спортивные соревнования.**

 Одна из самых увлекательных и массовых форма внеклассных занятий - физкультурные праздники , так называемые «Дни здоровья» и спортивные соревнование .Дети ждут их с интересом и охотно готовятся к этому радостному и волнующему событию . Физкультурные праздники и соревнования включается в общий годовой план работы школы , в котором определяются сроки проведения праздника , его программа , ответственные лица.

 Первый физкультурный праздник намечается вначале сентября, посвященный началу учебного года . В программе футбольный матч ,подвижные игры , спортивные аттракционные. В футбольном матче участвует директор школы – это очень хороший пример для учеников.

 Двенадцатого сентября проводится ежегодно осенний кросс, посвященный годовщине освобождения г.Симбирска от белогвардейце. Участвуют все классы и все ученики, освобождённые помогают судить и проводить соревнования.

 Интересно проходит турнир по футболу, где участвует 3-9 классы и проводится с гандикапом, младший класс имеет перед старшим классом один гол преимущество (например ,матч между 6-8 классом начинается со счётом 2:0 в пользу шестого класса).

 Велосипедный кросс имеет свои особенности, потому что он не встречается в учебной деятельности. И что интересно последний заезд дается для учителей.

 Баскетбольный турнир с гандикапом проводится в конце октября. Имею свои особенности, маленький спортивный зал и малое количество учащихся, первый период играют мальчики ,а второй период продолжают девочки. И каждый младший класс перед старшим имеет преимущество 10 очков (например,6-8 классы начинается со счета 20:0 в пользу шестого класса).

 «Сила каждому нужна» назывались соревнования по сдаче норм комплекса ГТО по гимнастике.

 В декабре проводится открытие зимнего сезона. В программе эстафета : комбинированная и катание на лыжах. В эстафете участвуют 4 команды. Команды комплектуются таким образом 1 класс + 9 класс ; 2 класс + 8 класс ;3 класс + 7 класс ; 5 класс + 6 класс. С каждого класса по два мальчика и по две девочки. Стартуют старшие мальчики на 4 круга (круг =500 м ),после старшие девочки 3 круга, далее младшие мальчики 2 круга, младшие девочки 1 круг. Дальше тоже самое, но в обратном порядке 1 круг – 2 круга - 3 круга – 4 круга. Команда-победительница получает сладкий приз – торт и после соревнования классы сразу идут в столовую со своим призом пить чай.

 Во время зимних каникул проводится соревнование по лыжным гонкам на приз «Деда Мороза», встреча по хоккею между командами « Арское » - «Кротовка» , лыжный поход в лес.

 После зимних каникул провожу отрядные, а потом дружинные соревнования по лыжным гонкам на приз газеты « Пионерская правда».

 Недолго остаются в памяти у ребят Малые Зимние Олимпийские игры, и с нетерпением ждут следующие игры. Неделя полностью посвящается этим играм.

 В программе :

1.Открытие Малых Зимних Олимпийских игр (с поднятием олимпийского знамени , которое веет целую неделю над школой ).

2.Хоккей (играют команды «Арское»- «Кротовка» .

3.Лыжные гонки.

 Девочки Мальчики

 1-3 классы 1 км 2 км

 5-7 классы 2 км 3 км

 8-9 классы 3 км 5 км

4.Горнолыжный спорт 6-9 классы.

5.Конькобежный спорт 1-5 классы.

6.Санный спорт 1-5 классы.

7.Биатлон 6-9 классы.

8.Эстафета ( комбинированная на лыжах ) .

9.Закрытие Малых Зимних Олимпийских игр со спуском олимпийского знамени, с вручением призов классам.

 А каждый день утром на общешкольной линейке награждаем призёров памятными медалями и грамотами, которые поднимаются на пьедестал почёта. Девиз Олимпиады «Главное не победа, а участие».И не только эти соревнования, но и все абсолютно проводятся по такому принципу и команда победительница определяется всегда по формуле:

 количество учащихся участвующих в соревнованиях \*100/ количество учащихся в классе =

И все классы равны: что 1 класс ,что 9 класс ,что значительно повышает интерес к соревнованиям ,победителем может стать любой класс.

Проводиться чемпионат школы по лыжным гонкам.

 23 февраля проводили игру «Зарница»,а в последние годы заменили военизированным походом в лес с элементами игры «Зарница». В этот день проводим всего один урок ( для организации ) и, разделяя на 3 отряда, школа в полном составе ( кроме освобожденных ) двигается в лес ( от школы за 3 км ) , где отряд зеленых и синих ищут знамя, а отряд из начальных классов в поиске знамени не участвует.

 В марте проводился лыжный марафон, дистанция 10 км для мальчиков 5-9 классов, 5 км для девочек 5-9 классов и мальчиков 1-3 классов, 3 км для девочек 1-3 классов. Прошедшие все получают памятные медали, а победители грамоты и призы.

 Зимний сезон завершается эстафетой, такой же, какая была при открытии зимнего сезона, только в этой эстафете участвует ещё одна команда-команда учителей.

 Проведение таких мероприятий имеет практическое значение. Последние 3 года подряд наши ученики занимают первые места в районных лыжных соревнованиях, а в городе наши девушки в этом году были третьими.

 Также проводили хоккейную встречу между командами «Школа» - «Родители» (в команде «Школа» ученики и учителя, а в команде «Родители» любой родитель, если его ребенок учится в школе).

 В весенний период спортивные мероприятия переносятся в спортзале проводил турнир по пионерболу и другие спортивные мероприятия.

После каникул первые соревнования- День прыгуна ,проводим в два дня:

Первый день –прыжки в длину с места ,

Второй день - прыжки в высоту с разбега.

Победитель определяется по формуле:

Прыжки в высоту + прыжки в длину с места/2 = Сумма очков

Следующие соревнования День бегуна.

Мальчики бегут 250 м ,девочки 200м.

 Эти соревнования являются отборочными для сборной школы, которая выступает в Ишеевке среди 8-летних школ и имеет неплохие результаты: занимали вторые третьи места.

 «Пробегом мира» называем традиционный пробег, проводимый перед первомайским праздником. Длина его в метрах равна числу года (например, в этом году будет 1994м). Старт общий, бежит вся школа, в том числе и я. Главное в этом пробеге пройти дистанцию.

 Ко дню «Победы» проводим традиционный спортивный праздник, программа может измениться в зависимости от разных обстоятельств. Проводили эстафету 20 х 100 м, где участвовали 4 команды:

1 класс + 9 класс, 2 класс + 8 класс, 3 класс + 7 класс, 5 класс + 6 класс и в каждой команде по два классных руководителя. Последние годы видоизменили эстафету. Проводим забег для начальных классов и забег для старших классов. Учитывая разницу в возрасте, длина первого этапа различна для каждого класса. Например: для начальных классов : 3 класса – 250 м, 2 класса- 200м, 1 класса 150м; для старших классов:9 класс-350 м,8 класс-300 м,7 класс-250 м,6 класс-200 м,5 класс-150 м.Второй этап бегут классные руководители. Длина этапов 100 м. Длина остальных этапов по 200 м.(Приложение №13).Победители получают грамоты, переходящий кубок и сладкий приз. После эстафеты футбольная встреча между командами «Арское»-«Кротовка».
 Завершающим спортивным соревнованием является летний биатлон(бег + велокросс).
 По итогам учебного года самый спортивный класс получает переходящий кубок.

 **4. Заключение**

 Уделяя особое внимание внеклассной работе, я увеличиваю двигательную активность учащихся.Два урока физкультуры для растущего организма явно маловато. Проводимые мероприятия на свежем воздухе и достаточная физическая активность повышает у учащихся иммунную систему, что ведет к снижению простудных заболеваний и пропусков занятий по болезни.
 Наши выпускники активно занимаются физкультурой и спортом после окончания школы понимая, как важна физкультура и спорт для здоровья, активного долголетия и творческой работы.