**Оглавление**

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 возможностям 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 смолоду 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](http://www.pandia.ru/text/category/atletika/) 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 активнодеятельным 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](http://pandia.ru/text/category/mezhdunarodnie_sorevnovaniya/). 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 стремлен 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](http://pandia.ru/text/category/srednie_shkoli/) созда­ется коллектив физической культуры, а в [начальных классах](http://pandia.ru/text/category/nachalmznie_klassi/) - 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](http://pandia.ru/text/category/klassnie_rukovoditeli/) 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](http://pandia.ru/text/category/massovaya_fizkulmztura/) 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](http://pandia.ru/text/category/legkaya_atletika/) и др.