

Муниципальное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19

«Утверждаю»
Директор школы № 19
В.В.Авцина

ПРОГРАММА
Школьного олимпийского клуба
ШОК

Педагог: Антушева Т.В.
Григорьева С.Н.

Содержание

1. Система и формы внеклассной работы по физической культуре.
2. Цели и задачи внеклассной работы.
3. Планирование и требование к школьным спортивным мероприятиям.
4. Заключение.

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа. Развитие массовости физической культуры, внедрение её в повседневный быт детей – один из важнейших факторов укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, обеспечения полноценного активного отдыха учащихся.

Внеклассная работа строится на добровольных началах. Внеклассные занятия должны развивать навыки самостоятельной работы учащихся. Развитие самостоятельности учащихся – одно из основных направлений массовости физической культуры среди школьников. Никакими усилиями невозможно добиться стопроцентного охвата школьников занятиями в спортивных кружках и спортивных школах, ведь многие школьники участвуют в других школьных кружках, учатся в музыкальных школах, на курсах. И только если каждый захочет найти и найдёт время, чтобы самостоятельно позаниматься физическими упражнениями, задача достижения массовости в физической культуре школьников будет решена.

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, способствующий физическому развитию школьников.

Формы внеклассных занятий могут быть разными:

- Физкультурные кружки - организуются или для учащихся отдельных классов, или для группы учащихся двух–трёх параллельных или смежных классов, по половой принадлежности. Основное содержание кружков - разносторонняя физическая подготовка, но могут быть и профилированные кружки, если есть квалифицированный руководитель.
- Спортивный час – предусмотрен в группах продлённого дня;
 - Школьные спортивные соревнования разделяют на массовые, в которых участвуют все или большинство учащихся, и не массовые – с участием небольших команд. Соревнования разделяются на внутришкольные (учебные, контрольные, товарищеские) и

межшкольные (товарищеские встречи школьных команд, первенства района или города). Для участия во внутришкольных соревнованиях формируют команды классов, а для участия в межшкольных - сборные команды из представителей разных классов. Для участия в межшкольных соревнованиях организуются физкультурные кружки;

- Спортивно-оздоровительная работа – организуется в каникулярное время;
- Физкультурные праздники;

Внешкольная работа – это образовательно - воспитательные занятия для детей, проводимые во внеучебное время в специально созданных учреждениях (детско-юношеские спортивные школы, станции юных техников и др.).

Цели и задачи внеклассной работы по физической культуре:

- содействовать выполнению стоящих перед школой учебно-воспитательных задач;
- воспитание морально-волевых качеств учащихся;
- укрепление здоровья, закаливание организма, разностороннее физическое развитие;
- развитие основных физических качеств;
- развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе одного из видов спорта;
- приобретение теоретических знаний;
- воспитание и развитие организаторских навыков у школьников;
- совершенствование умений и навыков, полученных на уроках физической культуры;
- привитие учащимся интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- умению оказывать первую медицинскую помощь, предупреждать перенапряжение;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

Планирование спортивных мероприятий.

Одним из условий успешности учебно-тренировочного процесса и связи учебной и внеклассной работы является правильное планирование школьных спортивных соревнований. Исходя из задач педагогического процесса, следует наметить виды соревнований и распределить их в течение года по определённой системе.

Начинать соревнования целесообразно со второй половины сентября, чтобы учащиеся смогли адаптироваться к физическим нагрузкам. Планирование внеклассных спортивных соревнований строится исходя из прохождения соответствующего раздела школьной программы по физической культуре. Составляются годовые и календарные планы работы, положения проведения соревнований.

Требования к системе школьных спортивных соревнований:

1. Спортивные соревнования для школьников проводятся по тем видам упражнений, которые входят в комплексную программу по физической культуре, а также по наиболее массовым видам спорта.
2. Каждое соревнование рассматривается как итог учебно-педагогического процесса. Программа и сроки проведения соревнований должны соответствовать последовательности прохождения разделов учебной программы на уроках.
3. Соревнования назначаются на такие сроки, чтобы учащиеся имели возможность подготовиться к ним.
4. К участию в спортивных мероприятиях допускаются учащиеся, отнесённые к основной группе здоровья.

Учащиеся подготовительной медицинской группы могут участвовать в спортивных мероприятиях, но только в тех, по которым не имеют противопоказаний.

От правильной организации внеклассной работы во многом зависят здоровье и работоспособность школьников. Рациональный двигательный режим позволяет обеспечивать высокий уровень двигательной активности, снижает степень утомления, повышает жизненный тонус учащихся.