

Утверждаю:

Директор МКОУ «Кегерской СОШ.

\_\_\_\_\_ Ахмедов Д.И.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Программа  
внеклассной работы по физической  
культуре  
5 - 11 классы**

**2020 – 2021 уч. год**

Учитель физкультуры

Алиев Н.Б.

# Содержание:

1. Введение
2. Внеклассная работа по физической культуре.
7. Тематическое планирование.
8. Заключение.

## 1. 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 организм, 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 программами физического развития комплексной программой физического воспитания учащихся всех классов школ.

## 2. 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 спорту в средних школах создается коллектив физической культуры. Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры. 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.

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.

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», др.

Главная цель внеклассной работы – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект. К внеклассной работе по физической культуре относятся: спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, настольный теннис, шашки, шахматы).

**Главная цель секций и занятий – повышение общего уровня здоровья. Стратегическими задачами являются: повышение спортивного мастерства школьников.**

## **Тематическое планирование**

№	Мероприятия	сроки	Ответственн лицо	
1.	Созвать заседание Совета	До 25.09.2020	<u>Алиев Н.Б.</u>	
2.	Провести диспансеризацию учащихся	По плану М/р	<u>М/Р</u>	
3.	Футбол между учащимися 8 – 11 кл.	28-30.09.2020	<u>Алиев Н.Б.</u>	
4.	Баскетбол 8 – 11 кл.	6.10.2020 – 8.10.2020		
5.	Футбол 5 – 7 кл.	26.10.2020 – 27.10.2020		
6.	Турнир по шашкам 5 – 11 кл.	12.11.2020 – 14.11.2020		
7.	Турнир по шахматам 5 – 11 кл.	19.11.2020 – 21.11.2020		
8.	Настольный теннис 5 – 11 кл.	15.12.2020 – 19.12.2020		
9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 – 11 к	15.01.2021 – 16.01.2021		<u>Ахмедова А.И</u>
10	Национальные виды спорта, «А нука мальчики» 5 – 11 кл. по возрастным группам: метание камня, гранаты, прыжки с места на дальность, бег на 60,100,1000 м., подтягивание на перекладине, подъем переворотом, стрельба в честь праздника «День Защитника Отечества»	17.02.2021 – 20.02.2021		<u>Алиев Н.Б.</u> <u>Ахмедова А.И.</u>
11	Национальные виды спорта. «А нука девушки» 5 – 11 кл.	04.03.2021 – 06.03.2021	<u>Алиев Н.Б</u>	
12	Футбол 5 – 11 кл.	17.03.2021 – 20.03.2021		
13	Стрельба из классического лука 5 – 11 кл.	08.04.2021 – 10.04.2021		
14	Спортивные мероприятия по легкой атлетике к празднику «Первой борозды»	апрель		
15	Волейбол 9 – 11 кл.	12.05.2021 – 13.05.2021		
16	Участвовать в районных соревнованиях по настольному теннису, легкой атлетике, футболу, шахматам,	По заявкам РУО	<u>Алиев Н.Б</u> <u>Алиев Н.Б.</u>	
17	Ежедневно провести утреннюю гимнастику до занятий.	Ежедневно	<u>Алиев Н.Б.</u> <u>классруки</u>	

18	Организовать товарищеские встречи по: волейболу, футболу с учащимися Салтинской СОШ, Кудалинской СОШ, н/Кегерской СОШ.	10.05.2021	Алиев Н.Б.
19	Спортивные достижения учащихся по видам входящих в комплекс ГТО отражать на доске «СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ШКОЛЫ».	постоянно	Алиев Н.Б.

## **8. 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.