

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Внеклассная работа одна из форм физического и двигательного совершенствования

ЖАРИЯЛАНДЫ
22.05.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/121560/>

Алматы қаласы Алмалы ауданы

КММ №34 гимназиясының дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Царёва Ирина Викторовна

Эссе: «Внеклассная работа одна из форм физического и двигательного совершенствования»

В настоящее время современные педагоги, родители испытывают такие затруднения в воспитании, физическом развитии детей, как: ухудшение здоровья детей в процессе обучения, недостаточная двигательная активность, увеличение числа учащихся, имеющих вредные привычки, отсутствие приоритета здорового образа жизни.

Проблема заключается в том, что только на трех уроках в неделю физической культуры нельзя решить проблему физического воспитания, получить физическую нагрузку необходимую для полноценного развития растущего организма. Урок физической культуры, хотя и является основной формой занятий, физическими упражнениями обеспечивает 13-15% недельной активности учеников. Примерная норма двигательной активности учеников 5-8 классов составляет 10-12 часов в неделю. И только организация полноценной внеклассной работы по физической культуре поможет решить эту проблему.

Внеклассная работа по физической культуре позволяет учителю не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и признана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения коллективе, команде.

Дети, увлекающиеся спортом, вырабатывают чувство уверенности в себе, волю, успешно учатся в школе, а затем в высших учебных заведениях.

Внеклассное и общешкольное направление физического воспитания входит в систему внеурочных занятий школьников физическими упражнениями и направлены на решение педагогических задач. Имеет место своеобразие в организации внеурочных занятий. Школьнику предоставляется свобода выбора форм занятий по своему усмотрению. Они

проводятся внеурочного расписания, в свободное для учащихся время.

В учебном плане школы на уроки физической культуры отводится ограниченное количество времени. Поэтому для физического совершенствования учащихся и их спортивной подготовки широко используются внеурочные формы занятий физическими упражнениями.

Внеурочные формы занятий школьников составляют особое содержание работы учителя физической культуры. Они способствуют более успешному решению общих задач физического воспитания, и в то же время имеют свои специфические особенности.

Таковыми задачами являются следующие:

1. Осуществлять неразрывную связь учебной и внеклассной работы.
2. Привить интерес к физической культуре и спорту, к профессии учителя физической культуры, тренера.
3. Побудить учащихся к активным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
4. Реализовать скрытые возможности каждого ученика.
5. Развить необходимые физические качества.
6. Достижение спортивных результатов учащимися на основе Единой спортивной классификации.
7. Привлечь к физическому воспитанию учащихся педагогический коллектив, родителей, общественные организации.

При этом должно быть осуществлено повышение здоровья школьников, разностороннее физическое развитие, достижение высокого уровня двигательной и физической подготовленности, нравственной воспитанности учеников, усвоение учениками гигиенических навыков занятий физическим упражнениями, правилами врачебно-педагогического контроля спортсмена.

Важным в решении задач физического воспитания школьников является обучение умениям самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями, формировать личный двигательный режим.

Действенность системы физического воспитания в школе обеспечивается высокой эффективностью уроков физической культуры как ведущей формы занятий физическими упражнениями учащихся.

В организации двигательного режима ученика, класса, школы большое значение имеют рациональный объем физкультурно — оздоровительной и спортивно — массовой работы, широкое привлечение и учащихся во внеурочные занятия физической культуры спортом. Внедрение физических упражнений в повседневную жизнь школьников, регулярное осуществление врачебно- педагогического контроля за здоровьем, физическим развитием и двигательной подготовленностью учащихся способствуют полноценному решению задач физического воспитания. Комплексное воздействие на школьников различных форм занятий физическими упражнениями должно обеспечить воспитание

всесторонне развитых людей.

Основным организационно — педагогическим принципом физического воспитания школьников является индивидуальное и дифференцированное применение средств физической культуры и спорта в занятиях с учащимися разного пола и возраста.

Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом признаны расширить и совершенствовать знания и двигательные умения, полученные школьниками на уроках, содействовать их подготовке к сдаче учебных нормативов, повышать спортивные достижения на основе требований спортивной классификации.

Формы внеклассных занятий физической культурой и спортом реализуются в кружке подвижных игр и в кружке физической культуры, в группах общей физической подготовки, в спортивных секциях, обучении школьников плаванию и др.

В настоящее время в школе составляется единое расписание учебной и внеурочной работы с тем, чтобы полнее занять свободное время школьников интересной, познавательной деятельностью, двигательными действиями в целях всестороннего развития.

Занятия в спортивных секциях проводятся по специальным программам, одобренным Министерством образования или на основе модифицированной программы. Если по какой-либо причине программы нет, учитель физической культуры составляет ее самостоятельно.

Предупреждение спортивного травматизма на тренировочных уроках и спортивных соревнованиях должно быть постоянной заботой учителя физической культуры. Тренировочные занятия в спортивной секции должны давать учащимся высокую физиологическую нагрузку и соответствовать функциональным Возможностям учеников. Педагогически недопустимо включать учеников в соревнования при недостаточной их подготовленности, тем более нацеливать на высокий спортивный результат.

Формами общешкольной физкультурно — массовой и спортивной работы являются: дни здоровья и спорта, соревнования младших школьников «Веселые старты», массовые соревнования, разные внутришкольные соревнования, физкультурные праздники и др.

Внеклассная работа по физической культуре в нашей школе проводится на основании календарного плана спортивно- массовых мероприятий на учебный год и плана по организации физического воспитания учащихся.

К работе привлекается весь педагогический коллектив и родители. Организатор внеклассной и воспитательной работы, учителя начальных классов проводят подвижные перемены, соревнования для младших школьников «Веселые старты», «Папа, мама, я- дружная семья».

Подвижные игры на свежем воздухе проводятся в группах продленного дня. Постоянно действуют кружки по баскетболу, волейболу, футболу, лёгкой атлетике, настольному теннису для среднего и старшего возраста.

В школе сложилась система соревнований, которые планируются с учетом календаря районных и городских соревнований.

Таким образом важно через организацию внеклассной работы привить учащимся любовь к физической культуре и спорту, навыки самостоятельных занятий, здорового образа жизни, добиться высоких спортивных результатов, привить любовь к профессии учителя физической культуры, тренера.

Список литературы:

1. Арагофская Э.И., Резанова В.Д. Физиология и физкультура. 1968 – 215 с.
2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. 1983 – 174 с.
3. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. 1978 –130 с.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. 1985 – 201 с.
5. Осокина Т.И. Физическая культура в школе. 1978 – 170 с.
6. Еланцев А.Б., Тулеуханов С.Т., Маутенбаев А.А., Мадиева Г.Б. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта: учебное пособие. – Алматы: Қазақ университеті, 2011. – 127 с.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.