

Утверждаю:

Директор МКОУ «Кегерской СОШ.

\_\_\_\_\_ Ахмедов Д.И.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

**2023 – 2024 уч. год**

Учитель физкультуры

Алиев Н.Б.

# Содержание:

1. Введение

2. Внеклассная работа по физической культуре.

3. Тематическое планирование.

4. 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.**

### 3. Тематическое планирование

№	Мероприятия	Сроки	Ответствен. лицо	
1.	Созвать заседание Совета	До 25.09.2023	<u>Алиев Н.Б.</u>	
2.	Провести диспансеризацию учащихся	По плану М/р	<u>М/Р</u>	
3.	Футбол между учащимися 8 – 11 кл.	28-30.09.2023	<u>Алиев Н.Б.</u>	
4.	Баскетбол 8 – 11 кл.	6.10.2023 – 8.10.2023		
5.	Футбол 5 – 7 кл.	26.10.2023 – 27.10.2023		
6.	Турнир по шашкам 5 – 11 кл.	12.11.2023 – 14.11.2023		
7.	Турнир по шахматам 5 – 11 кл.	19.11.2023 – 21.11.2023		
8.	Настольный теннис 5 – 11 кл.	15.12.2023 – 19.12.2023		<u>Ахмедова А.И</u>
9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 – 11 к	15.01.2024 – 16.01.2024		<u>Алиев Н.Б.</u> <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»	17.02.2024 – 20.02.2024		<u>Алиев Н.Б</u>
11	Национальные виды спорта. «А нука девушки» 5 – 11 кл.	04.03.2024 – 06.03.2024		
12	Футбол 5 – 11 кл.	17.03.2024 – 20.03.2024		
13	Стрельба из классического лука 5 – 11 кл.	08.04.2024 – 10.04.2024		
14	Спортивные мероприятия по легкой атлетике к празднику «Первой борозды»	апрель		
15	Волейбол 9 – 11 кл.	12.05.2024 – 13.05.2024		

16	Участвовать в районных соревнованиях по настольному теннису, легкой атлетике, футболу, шахматам,	По заявкам РУО	Алиев Н.Б Алиев Н.Б.
17	Ежедневно провести утреннюю гимнастику до занятий.	Ежедневно	Алиев Н.Б. классруки
18	Организовать товарищеские встречи по: волейболу, футболу с учащимися Салтинской СОШ, Кудалинской СОШ, н/Кегерской СОШ.	10.05.2024	Алиев Н.Б.
19	Спортивные достижения учащихся по видам входящих в комплекс ГТО отражать на доске «СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ШКОЛЫ».	постоянно	Алиев Н.Б.

#### 4. 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.