Ворсконян Ирина Альбертовна

МБОУ СОШ №51 г. Краснодар

Учитель физкультуры

Победитель конкурса лучших учителей России

**ФИЗКУЛЬТУРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**(из опыта работы школы)**

Согласно приказа управления образования от 10.09.2009 № 434-У и в целях укрепления здоровья учащихся общеобразовательных учреждений муниципального образования город Краснодар, формирования у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, воспитания интереса к спорту на основании приказа департамента образования и науки Краснодарского края от 107.10.2008 №3493 «О проведении занятий по общей физической подготовке в спортивных клубах в общеобразовательных учреждениях Краснодарского края в МБОУ СОШ №51 были введены дополнительные занятия по ОФП.

Содержание занятий базируется на реализации «Комплексной программы физического воспитания» авторов В.И.Лях и А.А.Зданевича. Были использованы методические рекомендации ККИДППО и Министерства образования и науки Краснодарского края.

Особую актуальность проблема здоровья приобрела в наше время в связи с ухудшением экологической обстановки не только в отдельных регионах, но и на планете в целом, а также в связи с всевозрастающей интенсификацией образования и неадекватностью образовательных средств возрастным и личностным особенностям детей.

Система образования несет свою, и немалую, долю ответственности за здоровье подрастающего поколения. Больше половины активного времени жизни школьник проводит в школе или занимается делами, связанными со школой. Поэтому организация образовательного процесса, гигиенические условия обучения., психологическое воздействие педагогов и другие факторы, определяют как и в какой степени школа влияет на здоровье своих учеников.

Интерес учащихся как к урокам физической культуры, дополнительным занятиям по ОФП, так и к проводимым спортивно-массовым мероприятиям с каждым годом повышается. В работу секций и кружков вовлекаются все большее количество учащихся, что позволяет утверждать об общем укреплении здоровья учащихся всех ступеней обучения. Как результат правильно выбранной работы можно считать победы и успехи учащихся МБОУ СОШ №51 на соревнованиях различного ранга.

Работа, которую мы проводим по оздоровлению детей, по улучшению качества физкультурно-массовой работы, по привлечению все большего количества детей к занятиям спортом воплотилось в создании спортивного клуба, которому мы дали название «Лидер». Теперь вышеназванный объем работы приобрел организованную работу, спортивную форму, со своим уставом, символом и Советом клуба.

Учитывая огромную важность привития детям Кубани навыков здорового образа жизни, привлечения их к систематическим занятиям спортом, совершенствования их физического и морального состояния, коллектив МБОУ СОШ № 51 принял самое активное участие в эксперименте по проведению занятий по общей физической подготовке в спортивных клубах в общеобразовательных учреждениях города Краснодара.

Введение ОФП позволило нам выявить наиболее подготовленных в физическом отношении и в спортивном мастерстве учащихся МБОУ СОШ №51. Часть детей наиболее талантливых и перспективных в спортивном отношении, рекомендованы для пополнении детско-юношеских спортивных школ. Вместе с тем, введение ОФП позволило выявить слабых в физическом отношении детей, а значит позволило совершенствовать и систему занятий с ними.

Проведение занятий по общей физической подготовке в спортивном клубе «Лидер», участвуя в краевом эксперименте позволит реализовать потенциал, содержащийся в системе физического воспитания, создаст максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Решая задачи физического воспитания, мы ориентируем свою деятельность на такие компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитания моральных и волевых качеств, формирования гуманистических отношений.

Увеличение часов на ОФП и использование всех игровых видов спорта позволяет нам научить школьника способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, совершенствовать сформированные компетентности. Занятия по ОФП проводятся в двух спортивных залах, спортивной площадки, стадиона , актового зала, зала ритмики и пришкольной площадки МБОУ СОШ №51. Занятия проводят учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования. В 1-4 классах ОФП проводят учителя начальной школы.

Рабочая программа по ОФП составлена на основе государственной программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях, кандидата педагогических наук А.А.Зданевича, издательство «Просвещение» 2010года. Для 1-11 классов программа рассчитана на 68 учебных часа. Реализация программы способствует дальнейшему укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактики плоскостопия, развитию координационных и кондиционных способностей, формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, выработке представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий, приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

В 1-х классах ОФП ведется на 3 –ем уроке. В начальных классах (2-4 классы) занятия по ОФП проводятся последними уроками. Занятия проводят учителя начальных классов на игровой площадке школы, на школьном стадионе, в спортивном зале.

На занятиях ОФП в 1-4 классах мы максимально разнообразили формы игровой оздоровительной деятельности: подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владения мячом; держание мяча , передачи на расстоянии до 5 метров, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; «пионербол», «перестрелка», «мини-футбол». «мини-баскетбол», «мини-гандбол», «настольный теннис».

Легкоатлетические упражнения проводим преимущественно в игровой и соревновательной форме (эстафеты). Это позволяет детям овладеть простейшими формами соревнований, что является стимулом улучшения результатов ОФП.

Легкоатлетические упражнения так же как и подвижные игры преимущественно проводим на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Мы так же проводим цикл занятий ОФП в формате гимнастики с элементами аэробики.

Учебным планом школы в 5- 8-х классах предусмотрено три часа физической культуры и 2 часа ОФП. Деятельность учеников носит более практический характер и направлена на формирование умений и овладений спортивных игр. Учащиеся, выбравшие тот или иной вид спорта на последнем уроке, расходятся по секциям. В школе организованы секции гандбола, волейбола, футбола, настольного тенниса, шейпинга.

Занятия ОФП в 5-8 классах направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В старших классах (9-11 классы) занятия проводятся в спортивном клубе согласно расписанию его работы. Расписание составлено с учетом кадрового состава и наличия мест для занятий. Учащиеся старшего звена занимаются ОФП в вечернее время в спортивном клубе с педагогами дополнительного образования. В 9-11 классах в школе занятия ОФП позволяют усилить тренировочную направленность общей физической подготовки, алгоритмизируют сопряженное развитие кондиционных и координационных способностей старших школьников. На занятиях ОФП в старшей школе продолжается обучение учащихся игровым видам спорта, в том числе овладение тактикой ведения игры, основами здорового образа жизни, спортивной тренировки.

Для учащихся, освобожденных от уроков физической культуры по состоянию здоровья, занятия проводятся в специальных медицинских группах, в зависимости от формы заболевания учащиеся занимаются лечебной физкультурой с элементами из «Комплексной программы физического воспитания» авторов В.И.Лях и А.А.Зданевича, имеют возможность заниматься пассивными видами спорта-шашки, шахматы, дарц.

К проведению дополнительных занятий ОФП привлечены специалисты в определенной области спорта из спортивных школ, педагоги дополнительного образования. Кроме того в школе работают 6 учителя физической культуры с высшей квалификационной категорией. Один учитель является победителем Всероссийского конкурса лучших учителей ПНПО, почетным работником образовании РФ.

С целью программного обеспечения занятий ОФП преподавателями физической культуры разработаны модифицированные программы «Гандбол», «Волейбол», «Футбол», «Настольный теннис» и другие основанные на программах спортивной школы.

Успешной реализации данной программы - физическая культура каждый день - способствует наличие хорошей спортивной, материально-технической базы и гибкого режима работы.

Результаты эксперимента позволят определить дальнейшие и наиболее значимые пути развития спорта в школе, наметив меры по улучшению системы пропаганды спорта, как альтернативы вредным негативным привычкам.