Жук Лариса Витальевна

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 23"

Находкинского городского округа

Учитель физической культуры

**Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность** **в МБОУ СОШ № 23**

**Находкинского городского округа**

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Одна из важнейших задач учителя физической культуры в школе - повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий и мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность была нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества учащихся школы оздоровительными мероприятиями.

В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье ребенка, определяется воздействием внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять этим воздействиям. Учащихся необходимо научить правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма.

Основной **целью** развития физической культуры и спорта в МБОУ СОШ № 23 является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьников и приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* Выявление новых форм работы в школе по сохранению и укреплению здоровья;
* Формирование здоровьесберегающей образовательной среды;
* Сохранение преемственности и традиций;

> Отработка новых методик и технологий в сфере здоровьесбережения.

**Составляющие физкультурно-массовой работы**

* Проведение школьных спортивных праздников и дней здоровья;
* Проведение школьных соревнований по видам спорта;
* Проведение школьной олимпиады по ФК среди 5-8 и 9-11 классов;
* Семейные праздники и соревнования;
* Работа школьных спортивных секций;
* Физкультурно-оздоровительные мероприятия для педагогов школы «Здоровый учитель – здоровый класс!»

В ряде исследований установлено, что у школьников, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе школьников, в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа в школе

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее т. к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно – массовой работой, главной целью - является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности.

Главное в том, что физкультурно-оздоровительные мероприятия, как правило, должны охватывать всех учащихся каждой школы.

Основная роль в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и внеурочного дня, для организации внеклассной и спортивно-массовой работы по праву должно принадлежать школьному совету коллектива физической культуры (КФК).

Совет (КФК) является самостоятельной организацией, призванной развивать массовую физическую культуру, спорт, туризм, среди учащихся.

Такая организация работы совета (КФК) наиболее полно обеспечивает массовость физической культуры и спорта, почти все учащиеся в той или иной мере охвачены и внеурочными физкультурными занятиями и оздоровительными мероприятиями. Методическая и организаторская помощь в деятельности коллектива (КФК) обеспечивается учителями физической культуры, организатором внеклассной и внешкольной работы. Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой организации занятий спортивных секций.

Спортивные секции - создаются для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта. При создании спортивной секции, прежде всего учитываются условия, позволяющие обеспечить их успешную работу – наличие спортивной базы, специализации тех лиц которые могут проводить занятия. В каждой спортивной секции учащиеся распределяются по возрастным группам: младшая, средняя, старшая. Занятия в секциях проводятся 2 – 3 раза в неделю. До зачисления в секцию учащиеся обязательно должны пройти медицинский осмотр у школьного врача или поликлинике по месту жительства.

Наряду со спортивными секциями в школе создаются группы по общей физической подготовке (ОФП). В их задачу входит повышение общей физической подготовленности учащихся путем использования в занятиях с ними различных средств физической культуры и спорта, составляющих основу учебной программы по физической культуре. К занятиям в таких группах привлекаются учащиеся, которые несколько отстают в своем физическом развитии или нуждаются в дополнительных занятиях как недостаточно подготовленные к выполнению требований учебной программы.

Одним из важных факторов успешных занятий является самоконтроль, представляющий собой регулярное наблюдение учеников за состоянием своего здоровья в режиме дня. Ведение дневника самоконтроля учащихся оказывает учителю ощутимую помощь в планировании и регулировании нагрузок для каждого учащегося.

Задача подготовки учащихся к выполнению учебных нормативов занимает одно из центральных мест в учебной деятельности по физической культуре. Реализация задачи по сдаче контрольных нормативов напрямую зависит от эффективности уроков физического воспитания, от того, в какой степени учащиеся овладели практическим и теоретическим материалом учебной программы, какой уровень освоения навыков, умений, качеств и знаний смог учитель физической культуры обеспечить своим учащимся. Необходимо помнить, что подготовка к сдаче учебных нормативов ведется не только на уроках физической культуры, но и на внеклассных и внешкольных занятиях по различным видам спорта.

Особое внимание требуется к учащимся с недостаточным развитием двигательных качеств и навыков. Для этой группы учащихся организуются дополнительные внеурочные занятия по подготовке к сдаче учебных нормативов. Учитель физической культуры должен для этой группы учащихся, подобрать и определить индивидуальные задания физических упражнений, исходя из индивидуальных, возрастных особенностей развития физических качеств учащихся. Необходимо также учителю физического воспитания установит прямой контакт с родителями, для осуществления контроля физического состояния учащихся, по согласованию с родителями вести дневник самоконтроля своего физического состояния.

Сообщение школьникам теоретических сведений по физическому воспитанию правомерно и необходимо потому, что без теоретических знаний учащихся невозможно решить главные задачи физического образования, составляющего сущность общеобразовательного предмета '' Физическая культура ''

Теоретические сведения в программе по физической культуре формируются по следующим направлениям:

1. Знание физической культуры и спорта;
2. Правила гигиены занятий физическими упражнениями;
3. Ознакомление с комплексом учебных нормативов;
4. Влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Основные методики самостоятельных занятий;
6. Олимпийские игры;
7. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия);
8. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Теоретические сведения, связанные с двигательной деятельностью, влиянием физических упражнений на организм, рекомендую сообщать при прохождении практического материала.

Школьники лучше осваивают теоретический материал программы, когда при прохождении соответствующего вида движений опираются на знания из области математики, физики, биологии.

Специальные задачи по подготовке юных спортсменов решают группы подготовки ДЮСШ. Организационная структура этой работы позволяет привлечь широкий круг детей и подростков к регулярным занятиям спортом. В зависимости от специфики видов спорта культивируемых в школе могут создаваться филиалы ДЮСШ при школе. Важной организационно-педагогической проблемой является отбор учащихся в группы начальной подготовки ДЮСШ.

В группы начальной подготовки ДЮСШ осуществляется по принципу осуществления массовости спорта, а затем уже с целью достижения определенных спортивных результатов. Создание в структуре школы такого звена позволяет дополнительно привлечь к регулярным занятиям большое количество учащихся.

Данная группа начальной подготовки ДЮСШ - должна являться самостоятельной структурной единицей школы, которая должна решать главную задачу – привлечение к физической культуре и спорту максимального числа школьников средствами ОФП на базе одного из видов спорта. Важно помнить, что в этих группах, учащиеся должны приобщаться к спорту в целом.

Особо следует отметить такую форму работы, как организация летнего спортивно-оздоровительного лагеря, позволяющего осуществлять круглогодичную учебно-тренировочную работу с учащимися.

Практика показывает, что один месяц тренировки в лагере по эффективности не уступает полугодичному периоду занятий в стационарных условиях спортивной школы. Организация работы в спортивно-оздоровительном лагере позволяет не только увеличить тренировочную нагрузку, но и обеспечить комплекс необходимых восстановительных мер. Велико значение лагеря для проведения воспитательной работы, привития таких качеств, как трудолюбие, честность, коллективизм, воля. Значительное место в работе спортивно-оздоровительных лагерей занимает физическая культура и спорт как одно из главных средств оздоровления и воспитания, совершенствования физической и спортивной подготовки, активного отдыха и укрепления здоровья учащихся. Именно в спортивно-оздоровительном лагере наиболее полно раскрываются все стороны и черты характера каждого учащегося.

Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой школьных спортивных соревнований – Спартакиад. Их любят учащиеся, Спартакиады стимулируют учащихся к систематическим, регулярным занятиям спортом. Спартакиады являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся.

Внутри школьные соревнования (Спартакиады) проводятся по разным видам спорта на протяжении всего учебного года в зависимости от климатических условий и прохождения учебного материала программы по физическому воспитанию. Внутри школьные соревнования (Спартакиады) являются не только составной частью внеклассной спортивно-массовой работы, но и обогащают высокой заинтересованностью учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время. Главное в том – что правильно организованные соревнования в рамках Спартакиады способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Центром организационно-массовых соревнований (Спартакиад), должна стать школа. Это очевидно, т.к. именно в школе учащимся, начиная с 1 класса, представляется возможность принимать участие во внутри школьных соревнованиях (Спартакиадах).

Организаторам внутри школьных соревнований необходимо помнить, что участию в спортивных соревнованиях любого ученика должна предшествовать спортивная подготовка. Только в этом случае соревнования будут для учащегося полезными.

Совместные действия учителей физической культуры и руководителей (ОБЖ) является отличным фактором усиления физической и начальной военной подготовки учащихся старших классов. В порядке внеклассной работы руководители (ОБЖ) совместно с учителями физической культуры организуют подготовку и сдачу нормативов по стрельбе, метанию гранаты, судей не только по видам спорта, но и в том числе юных инструкторов по гражданской обороне по предмету (ОБЖ). Учителя физической культуры, совместно с руководителями (ОБЖ) осуществляют подготовку по военно-прикладным видам спорта. Их взаимодействия активно проявляются в организации внутри школьных соревнований по программе: '' Зарница '', '' День призывника ', военно-спортивные соревнования «А, ну-ка, парни!'.

В программе дней здоровья и спорта предусматриваются: подвижные спортивные игры, массовые соревнования '' Веселые старты», '' Папа, Мама – Я спортивная семья! '', '' Кожаный мяч '' , '' Белая ладья '', '' День прыгуна '', открытые старты на лучшего бегуна, прыгуна , метателя и т. д.; в зимних условиях - катания на коньках .

Необходимо, чтобы все эти виды активного отдыха проходили без чрезмерной повышенной физической нагрузки, интересно для всех учащихся. Для подготовки и проведения дней здоровья директор школы привлекает весь педагогический коллектив школы во главе с организатором внеклассной и внешкольной работы. Необходимо, в рамках проведения дней здоровья привлекать родительский комитет школы, обеспечивая присутствия родителей на спортивных праздниках по плану школы.

Одним из обязательных условий является обеспечение этого мероприятия медицинского обслуживания.

Основным показателем результативности дня здоровья является массовость. Поэтому, при проведении главное внимание уделяется занятости школьников, активному участию всех их в запланированных видах программы. Временно освобожденные врачом от занятий физической культурой учащиеся также находятся в составе класса на местах проведения спортивных мероприятий, что положительно скажется и найдет достойное применение полученных знаний и навыков в дальнейшей жизнедеятельности учащихся, повышения уровня учебной и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Однако они не участвуют в соревнованиях, играх, в выполнении физических упражнений, а оказывают посильную помощь учителям физического воспитания, классным руководителям в их проведении.

Создание звена научно-исследовательской работы среди учащихся в школе позволяет дополнительно привлечь к регулярным занятиям учащихся, отнесенным к медицинской группе здоровья, путем решения образовательно-воспитательных задач по предмету физической культуры и спорта, выявить лиц из числа учащихся способных заниматься НИР в области ФКиС, что положительно скажется и найдет достойное применение полученных знаний и навыков в дальнейшей жизнедеятельности учащихся, повышения уровня учебной и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в школе.

***Вывод:***

Затронутые вопросы организации внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе свидетельствуют о многогранности форм и методов этой работы.

Безусловно, данная работа требует большого труда педагогического коллектива школы, особенно учителей физического воспитания.

Поэтому, главным направлением в проведении любых физкультурно-спортивных и других мероприятий должно быть живое, заинтересованное участие, прежде всего самих школьников. Данная работа по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий не должна быть стихийной, бесконтрольной. Ее следует систематически направлять администрацией, учителями физического воспитания, в данную работу должен включиться весь педагогический коллектив школы, однако эта работа должна стать более плодотворной, если она будет тесно связана и подкреплена внешкольными формами физического воспитания самих учащихся.

**Литература:**

1. Журнал Первое сентября: «Спорт в школе»;

2. Закон «Об образовании» Российской Федерации;

3. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы 2010 г.

4. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Справочник учителя физической культуры» 2010 г.;

5. Т.Б.Васильева, И.Н.Иванова «Физическая Культура». Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов;

6. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев «Сборник нормативных документов. Физическая культура. 2004 г.»;

7. Интернет-сайты ([www.1](http://www.1)september. ru; [www.solnet.ru](http://www.solnet.ru); мetod-kopilka.ru; [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info); «Педсовет; «Открытый класс»; в социальной сети работников образования).