

## **Физкультурно-оздоровительная работа**

### **в МОУ Попадьянская основная общеобразовательная школа**

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.

Спортивно – массовая работа в школе строится на основании плана организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на учебный год. План календаря спортивно-массовых мероприятий утвержден директором школы. Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно- воспитательной работы в школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Интерес и привычка к занятиям физическими упражнениями и спортом формирует еще в школе и остается на всю жизнь. В современных условиях человек меньше двигается, а значит его мышцы, система кровообращения и дыхания недостаточно активны, из-за чего быстро стареют. Ухудшается экология, и малоподвижный образ жизни ведут к быстрому ослаблению организма, и, как результат, человека начинают преследовать болезни. Чтобы избежать этого, необходимо постоянно тренировать организм, занимаясь физической культурой и спортом.

Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются, к тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять разные движения, воспитывать у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия.

Меняется ритм жизни, ценности, идеалы. Неизменным остается лишь стремление человека к движению. Человек должен быть здоровым, сильным, ловким, выносливым, особенно в наши дни. Физическая культура была и остается одним из главных направлений оздоровительной работы в школе. Система физического воспитания в школе объединяет классно-урочные, внеклассные формы занятий физическими упражнениями и спортом и физкультурные мероприятия в режиме школьного дня. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания в области физической культуры, мотивы и освоенные (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Цели работы:** совершенствование образовательного процесса по физической культуре путем подбора оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создания наиболее благоприятных условий для пропаганды здорового образа жизни.

**Задачи:**

- ✓ изучить современные тенденции организации физкультурно – оздоровительной работы в школе согласно требованиям ФГОС;
- ✓ оценить уровень физической подготовленности обучающихся 1 – 9 классов;
- ✓ разработать систему учебной и физкультурно – оздоровительной работы, направленную на повышение уровня здоровья детей в условиях сельской школы;
- ✓ обеспечить мониторинг системы физкультурно-оздоровительной работы;
- ✓ обобщить результаты эффективности деятельности и определить дальнейшие перспективы.

### **Комплексная система учебной и физкультурно – оздоровительной работы в школе**

Урок физической культуры. Урок физической культуры рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры. Одной из главных задач уроков физической культуры является оздоровительное направление, которое ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня**

Гимнастика до занятий, динамические паузы на уроках, подвижные игры на переменах

**Внеурочная деятельность** В нашем общеобразовательном учреждении были организованы 2 спортивные секции «Азбука здоровья» 1-4 класс, секция спортивные игры для учащихся 5-9 классов. Процент посещаемости секций 100%.

### **Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию**

**Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.** Безусловно, данная работа требует большого труда. Главным направлением в проведении любых физкультурно-спортивных и других мероприятий должно быть живое, заинтересованное участие, прежде всего самих школьников. В организацию физкультурно – оздоровительных мероприятий включается весь педагогический коллектив школы. Вся спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится во внеурочное время и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития обучающихся. В рамках спортивно-оздоровительного направления школе проводятся следующие мероприятия: «Весёлые старты», легкоатлетические эстафеты, лыжные гонки, Неделя физкультуры, праздник «День здоровья», посвященный всемирному дню здоровья, президентские состязания, день зимних видов спорта, игра «Пионербол», туристические походы, конкурсы, викторины, соревнования школы по пионерболу, мини – футболу, баскетболу, настольному теннису, шашкам и шахматам.

### **Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО**

В ОУ все учащиеся, в том числе учитель физической культуры зарегистрированные на сайте ГТО. 7 учащихся школы сдали нормы ГТО: 3 золотые, 3 серебряные, 1 бронзовый знак отличия. Продолжаем сдавать нормативы и дальше.

### **Пропаганда ЗОЖ**

В целях распространения и пропаганды ЗОЖ классными руководителями в течение учебного года проводятся классные часы на темы: «Здоровым быть здорово», «Берегите здоровье смолоду», «Искусство быть здоровым», «Забочусь о своем здоровье» и т.д.

### **Организация летнего отдыха**

В летний период дети посещали досуговую площадку, где для них проводились различные мероприятия согласно плану работы, и в том числе спортивные мероприятия.

### **Районная спартакиада школьников**

Учащиеся нашей школы ежегодно принимают активное участие в районной спартакиаде школьников и приносят в копилку школы очередные награды. В 2016 – 2017 учебном году юные спортсмены в районной спартакиаде школьников завоевали 43 грамоты и диплома и кубок за первое место в силовом многоборье. По результатам спартакиады школа заняла второе место среди школ района.

### **Работа с родителями**

Особое значение в нашей школе придается развитию и популяризации семейного спорта и отдыха, которое является одним из перспективных инструментов воспитания, поскольку дает здоровье сразу всем и родителям и детям. А главное эти мероприятия объединяют и сплачивают семью. Родителя учащихся нашей школы являются не только активными помощниками спортивных мероприятий, но и их участниками и поддерживают политику образовательного учреждения по проведению физкультурно-оздоровительной работы в школе. На родительских собраниях с приглашением учителя физической культуры, медицинского работника проходит информирование родителей: о двигательном режиме, укреплении здоровья детей, спортивной форме, физическом развитии, самостоятельных занятиях физической культурой и т.д.

### **Работа с социумом**

*Проводятся совместные спортивные мероприятия с Попадьинским ДК.*

### **Социальное партнерство**

В течение учебного года поддерживаем связь с молодежным центром, проводим товарищеские встречи с Сумароковской школой по различным видам соревнований.

### **Спортивный клуб**

Всей спортивной работой в школе руководит спортивный клуб школы. Он организует, проводит, подводит итоги.

### **Результаты работы**

**Показатели уровня физической подготовленности обучающихся за последние 3 учебных года**

**Распределение групп здоровья за последние 3 учебных года**

**Мониторинг качества усвоения программы по предмету «Физическая культура»**

Доля обучающихся (в %, получивших отметки «;», «%») по итогам учебного года

Особое внимание уделяется профилактике школьного травматизма. В процессе учебного года проводятся плановые и внеплановые инструктажи по технике безопасности. Вся информация об организации физкультурно-оздоровительной работы в нашей школе размещена на информационных стендах. Регулярно оформляется информация о результатах проведенных соревнований и мероприятиях, о лучших результатах школы, грамоты, благодарности учащимся.

С материалами по организации физкультурно-оздоровительной работы в школе вы можете познакомиться на моей страничке на сайте образовательного учреждения.