ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

СБОРНИК ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

III выпуск



г. Ставрополь, 2023

Публикуется по решению редакционно-издательского совета СКИРО ПК и ПРО

Под редакцией:

- **Л.Ф. Кихменко,** доцент, заведующий кафедрой физической культуры и здоровьесбережения СКИРО ПК и ПРО.
- **Т.В.** Серова, специалист по УМР кафедры физической культуры и здоровьесбережения СКИРО ПК и ПРО.
- С 232 Сборник «Лучшие практики организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности» (из опыта работы педагогов образовательных организаций) III выпуск. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2023. 78 с.

ББК 74.200.55 УДК 37.037.1

Сборник «Лучшие практики образовательных организаций Ставропольского края по организации внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности» составлен на основе материалов одноименного краевого конкурса

Сборник составлен с целью распространения опыта работы педагогических работников Ставропольского края по организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Сборник адресован учителям физической культуры; руководителям и заместителям руководителей общеобразовательных организаций; советникам директоров школ по воспитанию; классным руководителям; методистам, а также всем заинтересованным педагогическим работникам.

За достоверность содержания опыта работы и предоставление персональных данных несут ответственность авторы конкурсных материалов.

Содержание

Введение
Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной направленности МБОУ гимназии № 9 г. Невинномысска (из опыта работы учителя физической культуры Ясько Алёны Викторовны) 5
Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной направленности МОУ СОШ № 2 г. Зеленокумска Советского городского округа (из опыта работы учителей физической культуры Семко Ва- лентины Владимировны и Фалей Евгения Анатольевича)
Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной направленности МБОУ СОШ № 18 ИГОСК г. Изобильный Изобильненского городского округа (из опыта работы учителя физической культуры Опилат Виктора Ивановича)
Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной направленности МБОУ СОШ № 3 ст. Бекешевской Предгор- ного муниципального округа (из опыта работы учителя физической культуры Остапенко Виктора Ивановича)
Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной направленности МКОУ СОШ № 11 с. Красногвардейское Красногвардейского муниципального округа) (из опыта работы учителя физи- ческой культуры учителя начальных классов Меркуловой Жанны Алексан- дровны)
Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной направленности ГКОУ «Специальная (коррекционная) обще- образовательная школа-интернат №1» п. Иноземцево г. Железноводск (из опы- та работы учителя физической культуры Кучеренко Ольги Георгиевны)62

Введение

Сборник «Лучшие практики образовательных организаций Ставропольского края по организации внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности (III выпуск)» (далее — сборник) составлен на основе результатов краевого конкурса «Лучшая модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности» (далее — конкурс), который проводится кафедрой физической культуры и здоровьесбережения ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования» ежегодно.

Актуальность издания обусловлена необходимостью информационного и научно-методического сопровождения деятельности образовательных организаций по вопросам организации внеурочной деятельности физкультурноспортивной и оздоровительной направленности. Цель публикации — распространение эффективных практик педагогических работников Ставропольского края по организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Внеурочная деятельность направлена на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (предметных, метапредметных и личностных) и осуществляется в формах, отличных от урочной на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений. Основные организационные формы: занятия в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований); в объединениях туристско-краеведческой направленности (экскурсии, развитие школьных музеев) и др.

В соответствии с письмом Минпросвещения России от 05 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования») часы внеурочной деятельности целесообразно использовать через реализацию одной из трех моделей плана внеурочной деятельности: с преобладанием учебнопознавательной деятельности; педагогической поддержки обучающихся; деятельности ученических сообществ и воспитательных мероприятий.

Если на освоение программы по учебному предмету «Физическая культура» образовательная организация запланировала 2 ч в неделю, то рекомендуется выбрать модель плана внеурочной деятельности с преобладанием учебнопознавательной деятельности для достижения предметных результатов федеральных основных образовательных программ (далее – ФООП).

В сборнике представлены материалы, отражающие опыт работы педагогов Ставропольского края в данном направлении.

МОДЕЛЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МБОУ ГИМНАЗИИ № 9 Г. НЕВИННОМЫССКА

(из опыта работы учителя физической культуры Ясько Алёны Викторовны)

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется МБОУ гимназией № 9, в том числе, и через внеурочную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования с учётом национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Согласно ФГОС НОО в плане внеурочной деятельности МБОУ гимназии № 9 отводится часы на организацию занятий по направлениям внеучебной деятельности, которые являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Из них 2-3 часа на каждой параллели отводится на физкультурно-спортивную и спортивно-оздоровительную работу.

Заинтересованность гимназии в решении проблемы внеурочной деятельности (ВУД) объясняется не только включением ее в учебный план 1–4-х классов, но и новым взглядом на образовательные результаты. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов — ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека, удельный вес внеурочной деятельности гораздо выше, так как ученик выбирает ее исходя из своих интересов, мотивов.

Учащиеся гимназии вовлечены в исследовательские проекты, творческие занятия, спортивные мероприятия, в ходе которых они научатся изобретать, понимать и осваивать новое. Такая возможность предоставляется гимназией, которая предъявляет к организации ВУД школьников следующие требования:

- внеурочная деятельность физкультурно-спортивной и спортивнооздоровительной направленности не включается в вариативную часть БУПа гимназии;
- гимназия вправе сама определять, под какие формы внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности отдать эти часы;
- часы, отводимые на внеурочную деятельность физкультурноспортивной и спортивно-оздоровительной направленности, используются по желанию учащихся;
- все часы внеурочной деятельность физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности ориентированы на воспитательные результаты.

Реализация часов внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности будет способствовать:

- овладению обучающимися в соответствии с возрастными возможностями разными видами деятельности (учебной, коммуникативной, двигательной), умением адаптироваться к окружающей природной и социальной среде, поддерживать и укреплять свое здоровье и физическую культуру;
- формированию у обучающихся правильного отношения к своему здоровью.

Цель: развитие личности на основе единства интеллектуального, физического и духовного развития.

Задачи:

- 1. Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.
 - 2. Формирование основ знаний о физической культуре и спорте.
- 3. Активное приобщение к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями.
 - 4. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Принципы и особенности организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Принцип гуманистической направленности. В максимальной степени учитываются интересы и потребности детей, поддерживаются процессы становления и проявления индивидуальности и субъектности школьников.

Принцип вариативности. Культивируется широкий спектр видов (направлений), форм и способов организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности, представляющий для детей реальные возможности свободного выбора и добровольного участия в ней, осуществления проб своих сил и способностей в различных видах деятельности, поиска собственной ниши для удовлетворения потребностей, желаний, интересов.

Принцип креативности. Во внеурочной деятельности педагоги поддерживают развитие творческой активности детей, желание заниматься индивидуальным и коллективными видами спорта.

Принцип успешности и социальной значимости. Усилия организаторов направляются на формирование у детей потребности в достижении успеха. Важно, чтобы достигаемые ребенком результаты были не только личностно значимыми, но и ценными для окружающих, особенно для его одноклассников, членов школьного коллектива, представителей ближайшего социального окружения учебного заведения.

На содержание Модели повлияли следующие факторы: особенности и традиции гимназии, изучение запросов и интересов учащихся и родителей.

При организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности используются собственные ресурсы (учителя гимназии, педагоги дополнительного образования, учителя физической культуры, библиотекарь).

Организация занятий по направлениям раздела «Организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности» является неотъемлемой частью образовательного процесса в нашем образовательном учреждении и предоставляет обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Содержание занятий, предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, сформировано с учётом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей) и реализуется посредством различных форм организации, таких как, экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, викторины, познавательные игры, поисковые исследования и т. д.

Содержательное и методическое обеспечение занятий внеурочной деятельностью детей оформляется следующим образом: утверждённая программа внеурочной деятельности, оформленный журнал посещаемости.

Для реализации внеурочной деятельности педагоги нашего образовательного учреждения могут использовать примерные программы внеурочной деятельности. Кроме этого, мы вправе использовать программы, разработанные педагогами образовательного учреждения и получившие положительную экспертную оценку различного уровня:

- школьного методического объединения учителей-предметников;
- методического совета гимназии.

Работа по привлечению школьников во внеурочную деятельность будет осуществляться через посещение кружков школы, дополнительного образования, КТД, воспитательные мероприятия.

Планируемые результаты организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Социальный заказ современного общества на выпускника основной школы складывается из следующих компонентов:

- любовь к своему краю, его культуре и духовным традициям;
- осознание и понимание ценностей человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;
- осознанно выполнять правила здорового и целесообразного образа жизни.

В рамках когнитивного компонента необходимо сформировать:

- ориентацию в системе моральных норм и ценностей;
- сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов необходимо сформировать:

- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

Планируемые результаты реализации модели (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В области знаний о физической культуре обучающиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получат возможность научиться:

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В области знаний о способах физкультурной деятельности обучающиеся научатся:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

В области физического совершенствования обучающиеся научатся:

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать (взаимодействие с ДЮСШ «Рекорд»).

План внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности на текущий

2021-2022 учебный год

№	Мероприятия	Классы	Сроки	Ответственный	Отметка о
п/п			проведения		проведении,
4		0.11	G 5	H C 10	результат
1	Легкоатлетический кросс,	8-11	Сентябрь	Л.С. Корякина	
	посвящённый началу учеб-			В.И. Шашурин	
2	ного года	CE	Carrage	ПС Изпачина	
2	Городской осенний кросс «Золотая осень»	Сборная школы	Сентябрь	Л.С. Корякина	
3	Легкоатлетический кросс,	2-4	Сентябрь	А.В. Ясько	
3	посвящённый Дню города	2-4	Сентлорь	A.D. ACBRO	
4	Школьные соревнования по	3-4	Сентябрь	А.В. Ясько	
	футболу в честь дня города	3 1	Сентиоры	71.D. 71cbko	
5	«Весёлые старты», посвя-	2-4	Сентябрь	А.В. Ясько	
	щённые Дню города		1		
6	Городская школьная фут-	Сборная	Сентябрь –	В.И. Шашурин	
	больная лига ($u\phi$ л)	школы	Октябрь		
7	Городские соревнования по	Сборная	Октябрь	Л.С. Корякина	
	метаниям	школы			
8	Школьная олимпиада по	5-11	Октябрь	Л.С. Корякина	
	физической культуре.	7 11	0 5	В.И. Шашурин	
9	Спортивные игры, посвящённые дню рождения	5-11	Октябрь	Л.С. Корякина В.И. Шашурин	
	щённые дню рождения гимназии			Б.и. шашурин	
10	Традиционная школьная	5-11	Октябрь	Л.С. Корякина	
10	легкоатлетическая эстафе-	3 11	Октиоры	В.И. Шашурин	
	та, посвящённая дню рож-				
	дения гимназии				
11	Легкоатлетическая эстафе-	2-4	Октябрь	А.В. Ясько	
	та, посвящённая Дню горо-				
	да и дню рождения гимна-				
10	зии		0 5	4 D. G	
12	Лучший «Попрыгунчик»	8-9	Октябрь	А.В. Ясько	
13	«Спорт – против наркоти-	8-9	Ноябрь	Л.С. Корякина В.И. Шашурин	
	ков» эстафеты, соревнования между классами			Б.и. шашурин	
14	Городская школьная лига	Сборная	Ноябрь –	Л.С. Корякина	
177	по баскетболу	ШКОЛЫ	декабрь	л.с. корякина	
15	«Весёлые старты»	5-6	Январь	Л.С. Корякина	
	: :			В.И. Шашурин	
16	«Весёлые старты»	2	Январь	А.В. Ясько	
	1		1		

№ п/п	Мероприятия	Классы	Сроки проведения	Ответственный	Отметка о проведении, результат
17	Городские соревнования по волейболу	Сборная школы	Январь – Февраль	В.И. Шашурин	pesystem
18	Спортивный праздник, по- свящённый дню защитника отечества «Мы родину го- товы защищать»	10-11	Февраль	В.И. Шашурин В.Ю. Сыромятников	
19	Соревнования по баскетболу	6-8	Февраль	Л.С. Корякина	
20	Соревнования по баскетбо-лу	9-11	Февраль	В.И. Шашурин	
21	Смотр песни и строя «Сыны и дочери России»	3-4	Февраль	А.В. Ясько	
22	«А, ну-ка, девчонки»	2-4	Март	А.В. Ясько	
23	Городские соревнования по прыжкам в высоту	Сборная школы	Март	Л.С. Корякина	
24	Спортивный праздник, по- свящённый женскому дню 8 марта «А, ну-ка девуш- ки!»	10-11	Март	Л.С. Корякина	
25	«А, ну-ка, девчонки»	2-4	Март	А.В. Ясько	
26	День здоровья	1-4	Апрель	А.В. Ясько	
27	Весенний кросс (школьный)	7-11	Апрель	Л.С. Корякина В.И. Шашурин	
28	Городской весенний кросс	Сборная школы	Апрель	Л.С. Корякина	
29	Городские соревнования по ОФП среди молодёжи до- призывного возраста	Сборная школы	Апрель	В.И. Шашурин	
30	Городские соревнования по легкоалетическому 4- борью	Сборная школы	Апрель	Л.С. Корякина В.И. Шашурин	
31	Проведение общегимназической зарядки	1-11	7 Апреля	Л.С. Корякина В.И. Шашурин	
32	Школьные соревнования по легкоатлетическому много- борью	3-4	Апрель	А.В. Ясько	
33	Школьные соревнования по футболу	3-4	Май	А.В. Ясько	
34	День защиты детей	1-11	Апрель	А.В. Ясько Л.С. Корякина В.И. Шашурин В.Ю. Сыромят- ников	
35	Городская лекгоатлетическая эстафета, посвящённая «Дню победы»	Сборная школы	Май	Л.С. Корякина	
36	Городские соревнования по лёгкой атлетике	Сборная школы	Май	Л.С. Корякина	

Формы работы по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Основные формы внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности



Кружки, секции. Данная форма реализуется программой внеурочной деятельности «Тропа здоровья», «Меткий стрелок», «Каратэ», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Подвижные игры», «Тропа здоровья», «Экологический патруль».

Соревнования, олимпиады. Данная форма реализуется согласно плану

следующих мероприятий:

No	Мероприятие	Классы			
п/п		1	2	3	4
1	Легкоатлетический кросс, посвящённый началу учебному году		сентябрь	сентябрь	сентябрь
2	Школьные соревнования по футболу			сентябрь	сентябрь
3	Легкоатлетическая эстафета		октябрь	октябрь	октябрь
4	Президентские тесты		октябрь	октябрь	октябрь
5	Лучший «Попрыгунчик»	ноябрь			
6	«Весёлые старты»			ноябрь	ноябрь
7	«Папа, мама, я – спортивная семья»	декабрь	декабрь	декабрь	декабрь
8	«Весёлые старты»		январь		
9	«Сыны и дочери России» (смотр песни и строя)			февраль	февраль
10	«А ну-ка девочки»		март	март	март
11	«День здоровья»	апрель	апрель	апрель	апрель
12	Школьные соревнования по футболу				май

Экскурсии. Выезд в Ессентуки и в Кисловодск на восхождение на гору Бештау и на гору Малое седло, посвящённое «Дню защитника Отечества».

Защита проектов.

Темы проектов: «Здоровый образ жизни», «Гимнастика», «Футбол», «Подвижные игры», «Баскетбол», «Волейбол», «Олимпийские игры», «Самоконтроль», «Спорт и здоровье», «Спорт и я – отличные друзья».

Спортивные школы. Проводятся соревнования по баскетболу, волейболу и футболу, а также осенний и весенний марафон по лёгкой атлетике.

Раздел вариативной части «Внеурочная деятельность» позволяет в полной мере реализовать требования федеральных государственных образовательных стандартов общего образования. За счет часов на внеурочные занятия общеобразовательное учреждение реализует дополнительные образовательные программы, программу социализации учащихся, воспитательные программы.

Взаимодействие со спортивными школами, спортивными клубами и использование потенциала системы дополнительного образования спортивной направленности для организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Работа по привлечению школьников во внеурочную деятельность физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности будет осуществляться через посещение кружков школы, дополнительного образования, ДЮСШ № 1, ЦДЮТЭ, МБОУ ДО ДЮСШ «Рекорд».

ДЮСШ	ДЮСШ	ДЮСШ	ДЮСШ	ДЮСШ по	СКК
«Рекорд»	«Шерстяник»	№ 1	«Трудовец»	3ВС	«Олимп»
65 чел.	12 чел.	15 чел.	4 чел.	13 чел.	

Консультационная и мотивационная деятельность в области формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой

На каждом уроке учитель предлагает комплексы упражнений для исправления осанки, от близорукости и плоскостопии, а также предлагает свои комплексы упражнений и родителям, чтобы дети могли их делать дома самостоятельно.

Комплекс упражнений по физкультуре

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I	И.П.– о.с. 1-2 – руки вперед, 3-4 – руки в стороны, 5-6 – и.п.	6-8	При выполнении упражнения спину держать прямо
II	И.П. – о.с. 1-2 – руки в стороны, 3-4 – руки к плечам, 5-6 – руки вперед, 7-8 – и.п.	6-8	Упражнение следует выполнять с нарастанием темпа

No	Содержание	Дозировка	Методические указания
III	И.П. – о.с. 1 – руки к плечам, 2 – полуприсед руки вперед, 3 – стойка руки в сторону, 4-и.п.	10	Пятки от пола не отрывать
IV	И.П. – о.с. 1-2 – наклон головы вправо, 3-4 – и.п., 5-6 – наклон головы влево, 7-8 – и.п.	10	Следует обратить внимание на правильную осанку
V	И.П. – о.с. 1 — шаг правой ногой вперед, левая рука вверх, правая в сторону. 2 — и.п. 3 — шаг левой ногой вперед, левая рука в сторону, правая рука вверх. 4 — и.п. 5 — шаг правой ногой назад, левая рука вверх, правая — в сторону. 6 — и.п. 7 — шаг левой ногой назад, левая рука в сторону, правая вверх. 8 — и.п.	8	Упражнение следует выполнять с нарастанием темпа
VI	И.П.— стойка ноги врозь, руки на поясе 1 — наклон головы вправо 2 — наклон головы влево 3 — наклон головы вперед 4 — наклон головы назад 5 — поворот головы вправо 6 — и.п. 7 — поворот головы влево 8 — и.п.	4	Во время выполнения упражнения необходимо следить за осанкой
VII	И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-2 – два пружинящих отведения согнутых рук назад 3-4 – два пружинящих отведения прямых рук назад	6	Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы пятки не отрывались от пола
VIII	И.П. – стойка ноги врозь по шире, руки вперед 1 – мах правой ногой к левой руке 2 – и.п. 3 – мах левой ногой к правой руке 4 – и.п.	4	Во время выполнения маха не сгибать колени
IX	И.П. – стойка руки к плечам 1-4 – четыре круговых движения плечами вперед 5-8 – четыре круговых движения плечами назад	10	При выполнении упражнения спину держать прямо
X	И.П. – о.с. 1-2 – два прыжка на правой ноге	12	Упражнение следует выполнять с нарастанием темпа

No	Содержание	Дозировка	Методические указания
	2-3 – два прыжка на левой ноге 3-4 – два прыжка на двух ногах 5-6 – два хлопка руками впереди		
XI	И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – выпад правой ногой вперед 2 – и.п. 3 – выпад левой ногой вперед 4 – и.п.	4	Во время выполнения упражнения необходимо следить за осанкой
XII	И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – руки к плечам 2 – руки вверх, подняться на носки 3 – руки к плечам 4 – и.п.	4	Упражнение следует выполнять с нарастанием темпа
XIII	И.П. – о.с. 1 – правую ногу назад на носок, руки вверх прогнуться 2 – и.п. 3 – левую ногу назад на носок, руки вверх прогнуться 4 – и.п.	10	Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать
XIV	И.П. — о.с. 1 — выпад правой ногой 2-3 — два пружинистых покачивания в выпаде 4 — и.п. 5 — выпад левой ногой 6-7 — два пружинистых покачивания в выпаде 8 — и.п.	8	При выпаде правой ногой, левая нога на носке прямая; при выпаде левой ногой, правая нога прямая на носке
XV	И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову 1-2 – два пружинящих наклона вправо 3-4 – два пружинящих наклона влево 5-7 – наклон вперед, руки вверху 8 – и.п.	4	Упражнение следует выполнять с нарастанием темпа

Взаимодействие с участниками образовательных отношений (обучающимися, педагогами, родителями) по вопросам формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой

Работа с родителями

τ ασστα ε ρομπτεινώπ				
Классы	Темы родительских собраний	Ответственный	Сроки	
1-2 классы	«Здоровье ребёнка – основа его будущего» Ясько А.В. октябр		октябрь	
3-4 классы	Физическое развитие школьников	Ясько А.В.	май	
5-6 классы	«Физкультура и здоровье детей»	Корякина Л.С.	ноябрь	
7-8 класс	«О здоровье всерьёз»	Шашурин В.И.	апрель	

Работа с обучающимися

В 1–4-х классах реализуется программа «Разговор о правильном питании» на уроках окружающего мира, технологии, физической культуры, классных часах.

В 5-6-х классах реализуется программа «Две недели в лагере здоровья» на классных часах.

Классы	Мероприятие	Ответственный	Сроки
7-8 класс	Викторина «Спорт, молодость, здоровье»	Шашурин В.И.	октябрь
5-6 класс	Викторина «Знатоки олимпизма и спорта»	Корякина Л.С.	октябрь
4 класс	Викторина «Хочешь быть здоровым – закаляйся»	Ясько А.В.	октябрь
3-4 класс	Линейка «Я за здоровый образ жизни»	Меркулова Т.И.	ноябрь
5-9 класс	Линейка «Я выбираю спорт, как альтернативу	Меркулова Т.И.	январь
	пагубным привычкам»		
4-7 класс	Конкурс творческих работ: «Спорт в моей жизни	Ясько А.В.	декабрь
	(прошлое, настоящие, перспективы)»	Корякина Л.С.	
		Шашурин В.И.	
3-4 класс	Выставка фотографий «Мой любимый вид спор-	Ясько А.В.	февраль
	та»		
5-9 класс	Встреча с лучшими спортсменами гимназии	Меркулова Т.И.	март
4 класс	Презентация «Техника безопасности на уроках	Ясько А.В.	апрель
	физкультуре»		_
5-6 класс	Презентация «История олимпийских игр»	Корякина Л.С.	апрель
7-8 класс	Презентация «Оказание первой медицинской по-	Шашурин В.И.	апрель
	мощи»		

Проектная деятельность

Классы	Тема проекта	Ответственный	Сроки
4 класс	«Физическая культура – здоровые дети»	Ясько А.В.	февраль
5 класс	Развитие силовых качеств	Корякина Л.С.	февраль
6 класс	Лёгкая атлетика – королева спорта	Шашурин В. И.	февраль

Инфраструктура: спортивный зал, спортивная площадка, рекреационная зона

На спортивной площадке проходят спортивно-массовые и физкультурнооздоровительные мероприятия для всех обучающихся гимназии: спортивные турниры по футболу, волейболу, соревнования, Дни Здоровья, весёлые старты.

В рекреации на 1 этаже проходят утренняя зарядка для начальных классов, в 5–11-х классах зарядка проходит в кабинетах. Старшими вожатыми организуются активные оздоровительные перемены в 1–4-х классах. На всех уроках в кабинетах проводятся физкультминутки.

В ГПД организованы двухразовые прогулки на свежем воздухе на территории школьного двора и городского парка. Два раза в неделю проходят спортивные часы в малом спортивном зале.

В большом спортивном зале проходят спортивные праздники «А ну-ка, мальчики», «Парад войск» и другие.

Результаты, достигнутые при реализации модели

- 1. Осикова Лера МС по художественной гимнастике;
- 2. Осикова Алина МС по художественной гимнастике и победитель всероссийской олимпиады по физкультуре;
 - 3. Лебедева Надежда МС по художественной гимнастике;
 - 4. Кошев Мурат КМС по спортивной гимнастике;
 - 5. Першин Михаил МС по тяжёлой атлетике;
- 6. Никитина Ольга КМС по лёгкой атлетике и призёр победитель всероссийской олимпиады по физкультуре;
 - 7. Полещюк Анна КМС по плаванию;
 - 8. Долгов Андрей МС по плаванию;
 - 9. Порахимов Игорь КМС по плаванию;
 - 10. Мухин Руслан МС по плаванию;
 - 11. Шаталов Влад МС по плаванию;
 - 12. Новинская Лера МС по художественной гимнастике.

МОДЕЛЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МОУ СОШ № 2 Г. ЗЕЛЕНОКУМСКА СОВЕТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

(из опыта работы учителей физической культуры Семко Валентины Владимировны и Фалей Евгения Анатольевича)

Пояснительная записка

Известное выражение: здоровье — это всё, но без здоровья всё — ничто. В то же время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни и привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культуры и спорта возрастает и требует поиска новых путей.

Состояние школьников за годы пандемии ухудшилось. В школах возрастают учебные нагрузки, а двигательная активность детей снижается, приводя к гиподинамии и нарушениям осанки. Всё чаще свободное время школьники отдают просмотру видеофильмов и компьютерным играм. У них не остаётся времени на прогулки, общение со сверстниками, подвижные игры. Всё это отрицательно сказывается на умственном, физическом и психологическом развитии школьников. Уже давно доказано, что физическая культура — это часть образа жизни человека. А подвижные и спортивные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени помогут восполнить недостаток движения.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами начального общего, основного общего, среднего общего образования (далее – $\Phi\Gamma$ OC OO) организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Физкультурно-спортивная деятельность способствует проявлению и закреплению одних из основных черт характера — выдержки, упорство, самодисциплины, настойчивости, трудолюбия. Следовательно, одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, психологически здоровой среды через различные формы внеурочной деятельности, в том числе в области физической культуры.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам, подготовить к соревновательной деятельности.

Чтобы во внеурочную работу было вовлечено как можно больше учащихся, необходимо использовать разные формы организации и проведения занятий с ними, при этом необходимо учитывать возраст, состояние здоровья и физическую подготовленность учащихся.

Содержание образования внеурочной деятельности определяется образовательными программами в соответствии с $\Phi \Gamma OC$ OO; федеральными основными образовательными программами (далее – $\Phi OO\Pi$); федеральной рабочей программой воспитания (далее – $\Phi P\Pi B$).

Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности в школе обеспечивает организацию двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
 - организацию спортивных секций;
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности реализуется с учётом интересов обучающихся и возможностей школы посредством следующих видов внеурочной деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- спортивно-оздоровительная;
- исследовательская;
- проектная.

В школе реализуется общешкольная программа «Образование и здоровье», которая является частью модели внеурочной деятельности физкультурно-

спортивной и спортивно-оздоровительной направленности и предполагает совместную работу педагога с учителями, родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В процессе реализации данной программы решаются следующие задачи физического воспитания:

- выявление интереса, склонности, способности, возможности обучающихся к различным видам деятельности;
- усиление воспитательного потенциала школы, обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося в свободное от учебы время;
- привитие у учащихся потребности систематически заниматься физической культурой и спортом;
- организация общественно-полезной и досуговой деятельности учащихся совместно с коллективами учреждений внешкольного воспитания, учреждений культуры, физкультуры и спорта, общественными объединениями, семьями обучающихся.

Здоровье — самая большая драгоценность, которая у нас есть. Действительно, здоровье — это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой.

Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее — социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей или наоборот, большая часть времени проводится на работе, зарабатывая деньги, преобладание у детей вредных привычек.

Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого — снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость.

Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников.

В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедаго-гических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Еще одним компонентом модели внеурочной деятельности физкультур-

но-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности является программа «Подвижные игры» для обучающихся 2 класса (далее – Программа).

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Цель Программы: создание условий для физического развития детей.

Занятия проводятся в форме урока (40 мин.) 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал.

Участники Программы – учащиеся 2 класса.

Формы занятий – игра; беседа; урок-соревнование.

Во избежание усталости и перегрузки детей необходимо строить урок в соответствии с динамикой выполнения игровых упражнений, учитывая время для каждого задания, чередуя виды нагрузок.

Развитию физической активности учащихся через подвижные игры способствует:

- 1. Индивидуальное дозирование объема нагрузки, рациональное распределение ее по времени.
 - 2. Смена видов работ: самостоятельная работа, работа в паре, группами.
 - 3. Тестирование.

Задачи программы:

- знакомство с содержанием игры; объяснение содержания игры; объяснение правил игры разучивание игр; познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга; способствовать удовлетворению личных познавательных интересов;
- развивать двигательную активность школьников во внеурочное время; развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу; развивать мотивацию к дальнейшему приобщению к спорту;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни; способствовать воспитанию личностных качеств (умение работать в сотрудничестве с другими; коммуникабельность, уважение к себе и другим, личная и взаимная ответственность).

Занятия могут проводиться как со всей группой, так и по звеньям, подгруппам, индивидуально в спортивном зале, на школьном стадионе.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающегося начальной школы.

Формы проведения занятия и виды	Тематика
деятельности	
Игры	Подвижные игры; игры на внимание, координацию
	движений, быстроту реакции
Дни здоровья, спортивные мероприятия	Спорт и я

Планируемые результаты освоения Программы

В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность укрепить здоровье и повысить физическую подготовленность; совершенствовать знания о режиме дня и личной гигиене; о способах изменения направления и скорости движения; об играх разных народов; о соблюдении правил игры.

Метапредметными результатами Программы является формирование следующих универсальных учебных действий. (УУД):

Регулятивные УУД: формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств; формирование правильной осанки детей и подростков.

Познавательные УУД: познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга; способствовать удовлетворению личных познавательных интересов.

Коммуникативные УУД: создавать условия для проявления чувства коллективизма; развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

В результате освоения Программы учащиеся 2 классов должны:

иметь представление: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; об игре как средстве подвижной игры; о соблюдении правил игры.

уметь: выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения; соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат: укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни; обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр; развитие умений работать в коллективе; формирование у детей уверенности в своих силах; умение применять игры самостоятельно.

Тематический план Программы

No	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Теория	Практика
1	Что такое народная игра? Понятие правил игры	1		1
2	Русские народные игры. «Ловушка», «Охотник и	1		1
	сторож»			
3	Групповые игры. «Охотник и сторож», «Карусель»	1		1

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Теория	Практика
4	Двигательная активность. Организация подвижных	1		1
	игр для мальчиков и девочек			
5	Эстафеты с мячами	1		1
6	Большая игра с малым мячом	1		1
7	Эстафеты с преодолением препятствий	1		1
8	Правила игры. «Бег по кочкам»	1		1
9	Эстафеты с бегом и прыжками	1		1
10	Игры русского народа «Гуси-лебеди»	1		1
11	Игры русского народа «Обыкновенные жмурки»	1		1
12	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки»	1		1
13	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-	1		1
	перескок»			
14	Игры народов Востока. «Собери яблоки»	1		1
15	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и чер-	1		1
	ный мяч», «Отдай платочек»			
16	Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки»	1		1
17	Игры калмыцкого народа. «Альчики»	1		1
18	Отработка правил	1		1
19	Закрепление материала	1		1
20	Зимой на воздухе. «Снеговики»	1		1
21	Зимой на воздухе. Скатывание шаров	1		1
22	Строительные игры из снега	1		1
23	Эстафета на санках	1		1
24	Лыжные гонки	1		1
25	Лыжные гонки	1		1
26	Большая игра с малым мячом	1		1
27	Упражнения со скакалками	1		1
28	Беговые упражнения, высокий старт	1		1
29	29 Гимнастика с основами акробатики			1
30	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1		1
31	Спортивные игры: «Брось – поймай»	1		1
	Игры «У медведя во бору», «Совушка»	1		1
33	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1
34	Праздник здоровья и подвижной игры	1	_	1
Ито	οτο:	34		34

Содержание Программы

1 раздел (1час). Основы знаний о подвижной игре.

Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.

Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры. Выработка правил.

2 раздел (2 часа). Игры на свежем воздухе.

Русские народные игры. «Ловушка».

– Групповые игры. «Охотник и сторож».

Групповые игры «Карусель»

3 раздел (1 час). Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

4 раздел (5 часов). Игры-эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

5 раздел (10 часов). Подвижные игры разных народов.

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».

Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»

Игры народов Востока. «Собери яблоки».

Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».

Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки».

Игры калмыцкого народа. «Пальчики».

6 раздел (6 часов). Зимние забавы.

Зимой на воздухе. ««Снеговики»

Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».

Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

Эстафета на санках.

7 раздел (3 часа). Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Упражнения со скакалками.

Беговые упражнения, высокий старт.

8 раздел (5 часов). Подвижные игры, основанные на элементах:

гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;

легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;

спортивной игры: «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

9 раздел (1 час). Итоговое занятие.

Праздник здоровья и подвижной игры.

Методические рекомендации по реализации Программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения ФООП, данная Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии.

Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья);
- технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива);
- технологии разноуровнего обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения);
- технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых);
- технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, вза-имопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения);
- компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

Литература

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие - М.: Советский спорт. - 2005. - 40 с.

- 2. Былеев Л.В. Сборник подвижных игр. М., 1990.
- 3. Васильков Г.А. От игр к спорту. М., 1980.
- 4. Глязер С. Зимние игры и развлечения. М., 1993.
- 5. Дусовицкий А.К. Воспитывая интерес. М., 2005.
- 6. Жуков М.Н. Подвижные игры. M., 2000.
- 7. Железняк М.Н. Спортивные игры. М., 2001.
- 8. Коробейников Н.К. Физическое воспитание. М., 1989.
- 9. Коротков И.П. Подвижные игры в занятиях спортом. М.,1991.
- 10. Литвинов М.Ф. Русские народные подвижные игры. М., 1986.
- 11. Миньков Н.Б. Игры и воспитание способностей. М., 1999.
- 12. Осокина Т.И. Детские подвижные игры. М., 1989.
- 13. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. М., 1984.

МОДЕЛЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МБОУ СОШ № 18 ИГОСК Г. ИЗОБИЛЬНЫЙ ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

(из опыта работы учителя физической культуры Опилат Виктора Ивановича)

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся, организованная в соответствии с ФГОС ОО и ФООП, является неотъемлемой частью образовательного процесса МБОУ СОШ № 18 ИГОСК.

В современном мире существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов. Устойчивая мировая тенденция повышения социального значения физической культуры и спорта проявляется и в повышении роли государства в их развитии, в самом широком использовании физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения.

Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности обучающихся предполагает формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Главной целью внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности является создание условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, как

важнейшего фактора развития личности.

Основные задачи:

- способствовать пониманию важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развивать интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

Принципы организации внеурочной деятельности:

- соответствие возрастным особенностям обучающихся;
- опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности школы;
 - опора на ценности воспитательной системы школы;
 - свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

В реализации модели внеурочной деятельности физкультурноспортивной и спортивно-оздоровительной направленности принимают участие педагогические работники школы (учителя, заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР, социальный педагог, библиотекарь).

Координирующую роль на уровне класса выполняет классный руководитель, на уровне школы учитель физической культуры, который взаимодействует с педагогическими работниками, а также учебно-вспомогательным персоналом школы.

Вместе с этим данная модель обеспечит учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся через организацию внеурочной деятельности, которая осуществляется по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям развития личности, в том числе через такие формы, как экскурсии, кружки, секции, олимпиады, соревнования.

Модель внеурочной деятельности школы физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного направления определяет состав и структуру, формы организации, объём внеурочной деятельности для обучающихся на уровне начального и основного общего образования с учетом интересов обучающихся и возможностей школы.

Школа самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлению.

Содержание внеурочной деятельности физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного направления

Реализация модели внеурочной деятельности школы физкультурноспортивного и спортивно-оздоровительного направления предполагает обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Данная модель включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на уровне начального общего образования;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, спо-собствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
 - организацию работы спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, конкурсов и т. п.).

Возможные формы деятельности с обучающимися:

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья.
- утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация активных оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе;
 - контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- оформление уголков по технике безопасности и ПДД, проведение инструктажа с детьми;
 - игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты;
 - игровые программы по пропаганде ЗОЖ;
- поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса;
 - агитация и запись учащихся класса в спортивные секции;
 - организация горячего питания, уроки здорового питания;
 - организация и проведения классных часов, родительских собраний.

Планируемые результаты реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию ценостно-смысловые установки школьников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
 - сформированность основ российской, гражданской идентичности. Метапредметные результаты:
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении задания и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о видах спорта и их роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять

утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
 - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Воспитательные результаты реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности распределяются по трём уровням:

Первый	Школьник знает и понимает основы здорового образа жизни	
Второй	Школьник ценит здоровый образ жизни, общественную жизнь	
Третий	Школьник ведёт здоровый образ жизни, самостоятельно действует в обществен-	
	ной жизни	

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности работы по реализации модели внеурочной деятельности.

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые могут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение круга общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Общие сведения об условиях организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности

Критерии	Показатель
Общее количество обучающихся	668
Количество обучающихся на уровне начального общего образования	294
Количество обучающихся на уровне основного общего образования	333
Количество обучающихся на уровне среднего общего образования	41
Количество детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	32
Наличие специализированных, в том числе приспособленных, помещений для занятий физической культурой (м ² на одного ученика)	0.4
Наличие плоскостных сооружений: наличие стадиона (размеры)	170 x 130
Наличие спортивных площадок (количество, размеры, техническое со- стояние)	3 (9х18-1, 28-16-2) асфальт
Наличие спортивного оборудования и инвентаря: мячи волейбольные (в наличии / отсутствуют)	В наличии 12
Мячи футбольные (в наличии / отсутствуют)	В наличии 12
Мячи баскетбольные (в наличии / отсутствуют)	В наличии 30
Перекладина (в наличии / отсутствуют)	В наличии 1
Брусья (в наличии / отсутствуют)	В наличии 1
Канаты для лазания (в наличии / отсутствуют)	В наличии 1

Критерии	Показатель
Наличие учебников по физической культуре: для обучающихся на уровне начального общего образования (в наличии / отсутствуют, коли чество)	
Для основного общего образования (в наличии / отсутствуют, количество)	В наличии 2
Для среднего общего образования (в наличии / отсутствуют, количество)	отсутствуют
Количество уроков физической культуры: на уровне начального общего образования	3
На уровне основного общего образования	2
На уровне среднего общего образования	3
Наличие случаев совмещения уроков физической культуры в недельном расписании:	1 да
Два класса на одном уроке	нет
Три класса на одном уроке	нет
Четыре класса на одном уроке	нет
Количество общешкольных физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий общеобразовательной организации	
Количество участников спортивных соревнований в образовательной ор	- 488–73%
ганизации (положение, отчет с указанием)	от общего количества обучающихся
Количество дней здоровья (приложить приказы по школе и планы прове дения)	- 1
Количество детей, занимающихся в спортивных секциях (дополнитель	
ное образование)	от общего числа
П	обучающихся
Перечень спортивных секции (дополнительное образование)	Баскетбол, волей- бол, общая физи- ческая подготовка, лёгкая атлетика
Наличие спортивного клуба	да
Участие команд педагогического коллектива в спартакиадах: муници пальный уровень	
Региональный уровень	да
Наличие спортивного класса	да
Количество обучаемых, принявших участие в соревнованиях различного уровня:	498
Муниципальный уровень	количество победителей –39; призеров – 16, участников – 50
Региональный уровень	количество победителей – 1
Всероссийский уровень	количество призеров – 1,
	участников – 6

Критерии	Показатель
Привлечение обучающихся и представителей педагогического коллекти-	668+39
ва к сдаче норм ГТО: за каждого участника	
За представителя педагогического коллектива	39
Количество обучающихся, пропустивших уроки по болезни 0%	422
до 5%	107
до 10%	75
до 15%	64

План организации

физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в МБОУ «СОШ № 18» ИГОСК на 2021–2022 учебный год

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
п/п		проведения	за проведение
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: — проведение семинаров для учителей начальных классов и учителей предметников по вопросам организации оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, — планирования и проведения внеклассной работы; — проведение физкультминуток во время уроков (в 1-х классах дважды за урок); — проведение подвижных перемен	до 1 сентября еже- дневно	заместитель директора по ВР, учителя ФК, учителя начальных классов, учителя предметники
2	Спортивная работа в классах: — составление календаря спортивно-массовых мероприятий. — подготовка команд по видам спорта, включенным во внутришкольную спартакиаду	до 15 сентября в тече- ние года	учителя начальных классов, учителя- предметники, учителя ФК
3	Внеурочная работа: — проведение внутришкольной спартакиады; — проведение тематических дней здоровья; — спортивные соревнования — «Веселые старты». — участие в соревнованиях «Президентские игры», «Президентские состязания», ГТО.	согласно календарю еже- месячно, в течение года	учителя ФК, учителя ФК, классные руководители, учителя ФК
4	Агитация и пропаганда ЗОЖ и спорта: выпуски информационных бюллетеней о спортивных событиях на сайте школе; проведение спортивных праздников и соревнований; беседы о здоровом образе жизни; профилактика употребления психоактивных веществ	в течение года, согласно плана	учителя ФК, учителя начальных классов

No	Мероприятия	Дата	Ответственные
п/п		проведения	за проведение
5	Работа с родителями учащихся и педагогиче-	в течение	классные
	ским коллективом:	года	руководители
	– включение бесед о ЗОЖ в родительский	согласно	педагог-психолог
	лекторий;	плана	
	- консультации для родителей по вопросам		
	физического воспитания детей в семье;		
	- проведение спортивных соревнований сов-		
	местно с родителями «Мама, папа и я – спор-		
	тивная семья»		
6	Туристический слёт работников образования	20-22	администрация
	Изобильненского городского округа Ставро-	сентября	школы,
	польского края	1	учителя ФК
7	Президентские состязания (5-6 классы)	9 октября	классные
		, skinepi	руководители,
			учителя ФК
8	Президентские состязания (7-8 классы)	10 октября	классные
	(, , ,)		руководители,
			учителя ФК
9	Соревнования по баскетболу	14 ноябрь	классные
	(8-11 классы)	ТТПОЛОРЬ	руководители,
	(6 11 18146681)		учителя ФК
10	Соревнования по волейболу (8-11 классы)	ноябрь	классные
10	copenionalina no nonencomy (o 11 kateens)	полоры	руководители,
			учителя ФК
11	«Веселые старты» (3-4 классы)	декабрь	учителя ФК,
11	(Decembe erapthii/ (5 4 kilacebi)	декаоры	учителя начальных
			у пители на налыных классов
12	«Мама, папа и я спортивная семья»	декабрь	классные
12	(5–6 классы)	дскаорь	руководители,
	(3-0 KHRCCBI)		учителя ФК
13	Шахматы (5-11 классы)	ampani	учителя ФК классные
13	шахматы (3-тт классы)	январь	
			руководители, учителя ФК
1/1	Настольный теннис	ampani	· · ·
14	пастольный теппис	январь	классные руководители,
			учителя ФК
15	ГТО (1-11 кассы)	В течение года	учителя ФК классные
13	1 10 (1-11 Kaccbi)	р течение года	
			руководители, учителя ФК
			учителя ФК
16	«Веселые старты» (2-4 классы)	февраль	учителя ФК,
			учителя начальных
			классов
17	«А ну-ка, мальчики» (5-7 классы)	февраль	классные
1 /	мл пу-ка, мальчики» (<i>3-1</i> классы)	herhane	
			руководители, учителя ФК
10	"A W 10 HODENWAY (0 11 WOOD)	11000	•
18	«А ну-ка девушки» (9-11 классы)	март	классные
			руководители,
			учителя ФК

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
Π/Π		проведения	за проведение
19	День здоровья	7 апреля	зам. директора
			по ВР,
			классные
			руководители,
			учителя ФК
20	ГТО 4-6 ступень	сентябрь – январь	классные
			руководители,учи-
			теля ФК
21	ГТО 1-3 ступень	январь — май	учителя ФК,
			учителя начальных
			классов

Формы работы внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

- 1. Организация экскурсий, походов, «Дней здоровья», «Недель бега и эстафет», «Веселых стартов», подвижных игр, внутришкольных спортивных соревнований.
 - 2. Проведение бесед по охране здоровья.
 - 3. Участие в районных и городских спортивных соревнованиях.

Место проведения Время проведения		Форма организации
Школа	Первая половина	Утренняя зарядка, физкультминутки во время
	учебного дня	уроков, динамические паузы во время перемен,
		уроки физкультуры
Школа	Вторая половина	Прогулки, спортивно-оздорови-тельные часы,
	учебного дня	свободная деятельность в ГПД, физкультурные
		праздники, спортивные кружки подвижных,
		народных оздоровительных игр и пр.
Семья	Вторая половина	Прогулки, совместно с взрослыми или само-
	учебного дня. Вы-	стоятельная двигательная деятельность
	ходные	
Учреждения	Вторая половина	Детские спортивные секции и школы
дополнительного	учебного дня. Вы-	
образования	ходные	
Школьные	Каникулы	Разные виды спортивно-оздоровительной дея-
оздоровительные		тельности в соответствии с программой работы
лагеря		лагеря

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Рекомендуется регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления в каждой возрастной группе.

Для полной реализации модели внеурочной деятельности спортивнооздоровительного направления особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников.

Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.













Взаимодействие с детско-юношеской спортивной школой

Взаимодействие детско-юношеской спортивной школы (далее – ДЮСШ) с образовательным учреждением МБОУ «СОШ № 18» ИГОСК, представляет собой совместную деятельность образовательного учреждения, которая обеспечивает возможность обучающемуся осваивать образовательную программу определённого уровня и направленности с использованием ресурсов.

Миссия дополнительного образования состоит в максимальном привлечении школьников в специально организованную, благоприятную среду в свободное от школы время.

Решая данную проблему, необходимо помочь ребёнку на начальном этапе выявить способности, которые помогут ему самоопределиться и знать своё место в социуме.

Говоря о сетевой модели взаимодействия ДЮСШ со школой, в первую очередь необходимо сказать об организации совместной работы с МБОУ «СОШ № 18» ИГОСК. ДЮСШ Изобильненского городского округа играет роль головного учреждения среди детских и подростковых организаций спортивного профиля в нашем городе. Школа является центром физкультурного образования детей и молодёжи, координатором спортивно— массовой работы.

Основные направления совместной работы ДЮСШ и общеобразовательного учреждения:

- организация кружковой (секционной) работы на базе МБОУ «СОШ №18» ИГОСК;
- организация и проведение совместных мероприятий физкультурноспортивной направленности; комплектование сборных команд ля участия в городских и районных соревнованиях;
- передача наиболее перспективных спортсменов тренеру преподавателю спортивной школы.

В качестве организационных механизмов выступают:

- разработка и осуществление совместных программ внеурочной деятельности;
- кооперация ресурсов и обмен ресурсами (интеллектуальными, кадровыми, информационными, финансовыми, материально— техническими и др.);
 - взаимообучение, обмен опытом;
 - совместная экспертиза качества внеурочной деятельности.

Ежегодно в августе происходит совместное планирование массовых физкультурно-спортивных мероприятий для учащихся образовательных учреждений города. Традиционным является организация и проведение городских соревнований по видам спорта и спортивно-массовых мероприятий для учащихся образовательных учреждений.

Ежегодно наблюдается увеличение количества проводимых мероприятий и участников, повышение качества их организации и проведения. Не прекращается работа с воспитанниками спортивных отделений и в летний период.

Школа успешно взаимодействует с комитетом по физической культуре и туризму ИГОСК (проведение совместных спортивных мероприятий, помощь в судействе, семинары, коллегии и т. п.); организация и проведение соревнований; присвоение спортивных разрядов и званий и т. п.

В ДЮСШ занимаются дети из многодетных, малообеспеченных, неполных семей, дети-сироты, состоящие на учёте в КДН и внутришкольном учёте. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, профессиональные качества педагога, способность предвидения и прогнозирования способствуют профилактике правонарушений, преступлений, пропаганде здоровому образу жизни воспитанников спортивной школы.

Как перспективу работы ДЮСШ мы видим в проведении мониторинга востребованности услуг спортивной школы; анализа имеющихся ресурсов для решения проблем совместной работы; создании эффективных моделей организации интеграционного взаимодействия с МБОУ «СОШ № 18» ИГОСК.

Консультационная и мотивационная деятельность в области формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой

Педагог должен быть пропагандистом и носителем здорового образа жизни. Основателю современного олимпийского движения Пьеру Кубертену принадлежит мудрая мысль, выраженная в кратком афоризме: «Чтобы десять

человек занимались физкультурой, один должен заниматься спортом».

Именно поэтому огромна роль учителя физической культуры в школе, который может показать, что доступно многим, доступно большинству, своим показом и примером ведя школьников иногда — к высоким спортивным достижениям, всегда — к здоровой, а значит, полноценной жизни.

Но и родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для своего ребёнка, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит его поведение и построение жизненных принципов. В течение всего учебного года консультирую родителей по интересующим вопросам.

Цель консультирования:

- создание ситуации открытого общения между педагогом и родителями, что, в свою очередь, приводит к снижению напряженности родителей и педагога;
- вовлечения родителей в активное участие в спортивно-оздоровительные мероприятия;
- предоставления возможности родителям поделиться собственным опытом.

Здоровый образ жизни — общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей. Известно, что здоровье нужно беречь смолоду, поэтому и основная нагрузка в воспитании бережного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, ложится на учреждения образования, прежде всего общеобразовательные школы.

Физкультурно-спортивная работа сопутствует всему учебновоспитательному процессу, пронизывает жизнь и быт нашей школы. Опыт показывает, что это комплексный, системный, длительный процесс, включающий в себя утреннюю зарядку, обязательные физкультурные паузы на уроках, игры на большой перемене, ежедневные спортивные часы во время прогулок.

Так же работа спортивных секций, дни здоровья, внутришкольные соревнования по футболу, пионерболу, баскетболу, настольному теннису, спортивные театрализованные праздники, спартакиады, туристические походы.

В системе внеурочной деятельности по физическому воспитанию в школе, при проведении ряда мероприятий по спортивно-оздоровительному направлению у учащихся формируется и совершенствуется нравственная сторона личности: умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе, не терять надежды на победу.

Участие в соревнованиях учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперника, судей.

Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Основными задачами физического воспитания во внеурочное время являются:

• укрепление здоровья;

- закаливание организма, повышение его сопротивляемости к простудным заболеваниям;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) в ходе регулярных занятий физическими упражнениями;
- вооружение знаниями о гигиене; по теории и методике занятий физической культурой, спортом;
- формирование навыков и привычке регулярных самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - коррекция и компенсация нарушений физического развития;
 - воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Как увлечь детей физкультурой, сформировать потребность и привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями? Как со школьной скамьи привить вкус к здоровому образу жизни? Отвечая на эти вопросы передо мной стояли следующие задачи:

- формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- пропагандировать и поощрять желание учащихся стремиться к здоровому образу жизни.

Все мероприятия внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности планирую таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщены и содержали элементы игры. Большинство мероприятий стараюсь проводить на свежем воздухе.

Заинтересовать, привлечь ребят к занятиям физическими упражнениями можно лишь в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы. По итогам спортивных состязаний оформляется стенд с результатами учащихся и фотографиями победителей соревнований.

Повышением уровня мотивации к занятиям физической культурой являются дополнительные занятия в тренажёрном зале. Ребята старших классов с удовольствием посещают тренажёрный зал и под моим руководством выполняют задания для укрепления мышц спины, рук, ног, брюшного пресса и другие.

Взаимодействие с участниками образовательных отношений по вопросам формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой

Семья занимает центральное место воспитании ребенка, играет основную роль формировании мировоззрения и нравственных норм поведения ребенка.

Современная школа должна создать условия обеспечивающие полноценное развитие индивидуальных способности каждого обучающего, свободу, раскрепощенность, психологический комфорт, высокий творческий настрой, мотивацию учения и других видов деятельности.

Всё это ведет к необходимости построения новой модели взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Педагогическое взаимодействии школы и семьи состоит в создании бла-

гоприятных условий для личностного развития и роста детей, активной позиции человека, ведущий здоровый образ жизни.

От степени заинтересованности детей в собственном здоровье на прямую зависит успех в работе по формированию ЗОЖ. Сегодня для самосовершенствования личности школьников необходимо сформировать у них потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Данный процесс может успешно реализовываться лишь в том случае, если он будет основываться на мотивационном подходе к своему здоровью через физическое воспитание.

Физическая культура будет восприниматься как личная ценность, если активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность. Мы считаем, что работа по формированию ЗОЖ в школе должна строиться в тесном сотрудничестве учащихся, педагогов, родителей.

Многие родители часто испытывают трудности в общении с собственном ребенком, в некоторых случаях ограничиваясь только вопросом: «Как дела в школе?».

Нельзя, чтобы родители были лишь пассивными участниками педагогического процесса. Эффективность дают такие формы работы, на которых знания преподносится в процессе сотрудничества педагога и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребенка.

Цель сотрудничества учителей и родителей является создание неформальной дружеской атмосферы жизнедеятельности школьников, осуществление эффективной связи школы и семьи.

Для укрепления связи семьи-школы и воспитания здорового образа жизни у детей мы решили разработать в нашей школе проект, целью которого является укрепление физического психического здоровья детей в процессе взаимодействия школы и семьи; развития у детей интереса к физической культуре и спорту; развития новых возможностей дружеских взаимоотношений между родителями, детьми и школой.

Средством достижения поставленной целью мы выбираем спортивные состязания между родителями и детьми, которыми проводи во внеурочное время.

Мы считаем, что именно сейчас обучающие должны быть вовлечены в спортивные мероприятия, которые повышают интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, воспитываю волевые качества, развивают стремление к победе и уверенности в своих силах.

А семейные спортивные соревнования — это яркие и ожидаемые детьми события, в которых они любят принимать участия, соревнуясь со сверстниками, учителями и родителями, демонстрируя полученные физические навыки.

Атмосфера праздника и дух соперничества вызывают множества положительных эмоций у детей, а привлечений родителей к проведению этих событий способствует сближению взрослых и детей для победы в соревнованиях.

Спортивные соревнования имели тематическое название: «Веселые старты», «Мама, папа, я — спортивная семья». Соревнования включали в себя различные эстафеты, головоломки, конкурсы на сообразительность. Участники — учащиеся начальных классов и родители.

При составлении программы состязаний нами были учтены возрастные особенности и физические способности участников.

Во время проведения состязания царила атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинали проявлять большой интерес, стремясь выполнять задания, как можно лучше, так как за ними наблюдали их близкие.

Конечно, спортивные соревнования планируют так, чтобы в результате борьбы были выявлены сильнейшие участники и команда. Однако, главным же итогом наших спортивных праздников является возможность детей и родителей пообщаться друг с другом, зарядиться хорошим настроением, положительными эмоциями и повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Важным результатом проделанной работы, считаем изменения у учащихся отношения к предмету «Физическая культура» и занятия спортом. После проведенных мероприятий ребята стали посещать спортивную секцию ОФП.

Главной задачей современной системы образования является формирование «универсальных учебных действий» (УУД).

В процессе соревновательной деятельности и воспитание потребности к соблюдению норм и правил здорового образа жизни, культуре здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

При проведении спортивных праздников, мы постарались установить тесный контакт между родителями, детьми и учителями через физкультурно-оздоровительную деятельность, так как убеждены в том, что только при взаимодействии всех участников образовательного процесса можно воспитать разностороннего, здорового и успешного человека.

Мы надеемся, что физическая культура и спорт, сила и воля, которые ребята приобретают во время спортивных состязаний, будут им верными и надежными помощниками в учебе, труде и жизни.

Результаты, достигнутые при реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

- совершенствование учебного и воспитательного процессов;
- формирования культуры здорового образа жизни, сокращение количества учащихся, увлекающихся курением;
- создание для учащихся безопасного здоровьесберегающего образовательного пространства;
- создание условий для реализации Программы развития физкультурнооздоровительной работы МБОУ «СОШ № 18» ИГОСК, удовлетворения личностно-ориентированных образовательных потребностей учащихся, педагогов и родителей;
 - снижение заболеваемости детей школьного возраста;
 - уменьшение количества детей, употребляющих табак;

- повышение заинтересованности родителей, педагогических работников в укреплении здоровья учащихся;
 - отсутствие травматизма.

МОДЕЛЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МБОУ СОШ № 3 СТ. БЕКЕШЕВСКОЙ ПРЕДГОРНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

(из опыта работы учителя физической культуры Остапенко Виктора Ивановича)

Пояснительная записка

Модель формирования физкультурно-спортивной и спортивнооздоровительной направленности обучающихся предполагает формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, а воспитание рассматривается как миссия образования, как ценностно-ориентированный процесс согласно ФГОС ОО. Поэтому учителям физической культуры необходимо построить такую модель внеурочной деятельности, в которой общее и дополнительное образование выступают равноправными, взаимодополняющими компонентами, обеспечивая единое образовательное пространство, ориентированное на развитие личности каждого учащегося.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, определяет образовательное учреждение самостоятельно, исходя из необходимости обеспечения достижения планируемых результатов реализации основной образовательной программы, на основании запросов обучающихся, родителей (законных представителей), а также имеющихся кадровых, материально-технических и других условий.

При организации внеурочной деятельности в МБОУ СОШ № 3 администрация, педагогический коллектив учли структуру образовательного учреждения, запросы и потребности учащихся и родителей.

Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности: всесторонне гармоническое развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

Задачи внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в контексте реализации ФГОС ОО:

- сформировать представления о единстве различных видов здоровья;
- способствовать пониманию важности физической культуры и спорта

для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни.
- выявление интересов, склонностей, способностей, возможностей обучающихся к различным видам деятельности;
- развивать интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам;
 - расширение рамок общения с социумом.

В процессе внеурочной деятельности должны также решаться и специфические задачи физического воспитания: повышение уровня здоровья школьников, разностороннее физическое развитие, достижение высокого уровня двигательной и физической подготовленности, нравственной воспитанности учеников, усвоение учениками гигиенических навыков занятий физическими упражнениями.

Содержание модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Данная модель внеурочной деятельности включает:

- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- занятия в кружках и секциях спортивной и оздоровительнокоррекционной направленности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (Дни здоровья, соревнования, олимпиады, турпоходы, экскурсии, игры на местности, подвижные игры, спортивные игры на площадках по месту жительства (ПМЖ); совместные с казачеством спортивно-оздоровительные мероприятия «А ну-ка, парни!», «Казачьи игры»;
- социально-педагогические проекты, предметные недели и месячники, посвященные проблемам здорового образа жизни, физической культуры и профилактики вредных привычек и асоциального поведения;
- школьный спортивный клуб, разработку и реализацию учебно-научных проектов;
- проведение круглых столов, методических конференций, диспутов по вопросам физической культуры, здорового образа жизни;
 - организацию исследовательской деятельности.

Для реализации внеурочной деятельности педагоги используют Программу развития физкультурно-оздоровительной работы МБОУ СОШ № 3»; программы внеурочной деятельности «Волейбол», «Баскетбол», «Общефизическая подготовка», получившие положительную экспертную оценку школьного методического объединения учителей-предметников, руководителя ОУ.

Планируемые результаты реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Внеурочная деятельность направлена, в первую очередь, на достижение планируемых результатов освоения соответствующей основной образовательной программы школы.

Результаты первого уровня: приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы: об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности.

Результаты второго уровня: развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Результаты третьего уровня: школьник может приобрести опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Формы достижения планируемых результатов:

Первый уровень: занятия спортом; беседы о спорте, здоровье; олимпиады (в том числе и дистанционные), игры, участие в спортивных и туристических соревнованиях, поездки, и т. д.

Второй уровень: КТД (спортивно-оздоровительной направленности), оздоровительные акции, социально-значимые акции, туристические походы и т. д.;

Третий уровень: спортивные и оздоровительные акции в школе, станице, округе и т. п.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности работы по реализации модели внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
 - осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформированное представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- сформированные представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- приобщение к разумной физической активности, сформированная потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

План внеурочной деятельности

физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности

№	Сроки	Спортивное мероприятие	Классы
1	Ежедневно	Утренняя гимнастика до занятий	1-11
2	На каждом уроке	Физкультурные минутки и физкультурные паузы	1-8
3	Ежедневно	Подвижные перемены, веселые переменки	1-8
4	Ежедневно	Динамические часы в группах продленного дня	1-4
5	2 раза в неделю	Ритмика	1-4
6	Сентябрь	Соревнование по футболу	5-11
7	Сентябрь; май	Спортивные соревнования «Казачьи игры», посвященные Дню станицы, Дню Победы	8-11; казаки- выпускники школы
8	В течение года	Уроки здоровья	1-5
9	Октябрь	Осенний кросс	1-11
10	Сентябрь – ноябрь	Участие во Всероссийской олимпиаде школьников	2-11 9, 10, 11
11	Октябрь	Неделя физической культуры: открытые уроки, спортивные мероприятия (эстафеты, соревнования, казачьи игры)	1-11
12	Ежедневно	Спортивные секции: «Волейбол», «Баскетбол», «Общефизическая подготовка»	5-11
13	1 раз в месяц	Дни здоровья	1-11
14	Ноябрь – апрель	Веселые старты	1-4
15	Декабрь	Первенство школы по волейболу	5-11
16	Январь	Первенство школы по баскетболу	5-11
17	Февраль	Спортивные конкурс «А ну-ка, парни!»	9-11
18	/ \	«Мама, папа, я – спортивная семья!»	1-4
19	Декабрь Март	Участие в районных соревнованиях по волейболу, баскетболу	8-11
20	Январь – февраль	«Акция спорт против наркотиков» (спортивные соревнования, эстафеты, секции)	1-11
21	Февраль	Президентские состязания.	2-11
22	Апрель	Всемирный день здоровья –школьный турслет	1-11
23	1 1	Участие в районных казачьих играх «казачьему роду нет переводу!»	8-11
24	Май	Смотр строя и песни	1-11
25	Май	Соревнования допризывной молодежи	9-11
26	Июнь	День защиты детей – музыкально-спортивный праздник	1-11
27	Июнь – август	Спортивные мероприятия в летнем оздоровительном лагере при школе	1-8
28	Июнь – август	Спортивные мероприятия в ПМЖ	1-9
29	В течение года	Участие в районных спортивных мероприятиях согласно плану	8-11
30	В течение года	Исследовательская деятельность по выявлению психо-физического состояния школьников	9-11
31	1	Защита педагогического опыта на итоговой методической конференции	8-11
32	Май	Мониторинг развития физических качеств учащихся	1-11

Основными формами внеурочной работы по физической культуре с учащимися являются:

- утренняя зарядка;
- физкультминутки на уроках;
- подвижные игры на переменах и во второй половине дня;
- прогулки;
- спортивные часы;
- кружковая работа;
- спортивные секции;
- спортивные мероприятия;
- занятия с группами учащихся по подготовке норм комплекса ГТО;
- пропаганда ЗОЖ через выпуск листовок и плакатов за Здоровый образ жизни;
- консультационная и мотивационная деятельность в области формирования у обучающихся основ здорового образа жизни;
 - просветительская работа с родителями.

Каждая форма имеет свою специфику, но все они логически взаимосвязаны решением задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

В оздоровительных целях в школе созданы условия для удовлетворения биологической потребности учащегося в движениях. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее двух часов.

Такой объем двигательной активности слагается из участия обучающихся в комплексе мероприятий дня, в проведении гимнастики перед началом учебных занятий; физкультминуток на уроке; подвижные игры на переменах; спортивный час в группах продленного дня; спортивные мероприятия; спортивные секции; самостоятельные занятия физкультурой.



Гимнастика перед началом учебных занятий служит прекрасным организационным и мобилизующим фактором. Во время занятий происходит настройка всех функций и систем организма на необходимый ритм, что постепенно приводит к повышению общей работоспособности. Комплекс состоит из 4–7 общеразвивающих упражнений. Выполняется в течение 5–6 минут.

При составлении комплекса физических упражнений необходимо учитывать, с какого именно урока начинается учебный день. Если первый урок — письмо или русский язык, то целесообразно включить упражнения для развития мышц кисти. Если первый урок — литературное чтение, то в комплекс следует включить специальные упражнения, укрепляющие аккомодационный аппарат глаз.

Физкультминутки на уроке — это кратковременные перерывы на занятиях для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Их цель — предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

На протяжении учебного дня постепенно нарастает утомление учащихся и снижается их работоспособность. Вначале они становятся неспокойными и излишне подвижными. При дальнейшем нарастании утомления школьники становятся вялыми, малоактивными, объяснения учителя они слушают невнимательно, часто отвлекаются, задания выполняют поверхностно, допускают ошибки. Кроме этого, во время уроков в статическом напряжении находятся мышцы головы, спины и ног, удерживающие тело в прямом положении. Мышцы рук испытывают динамическое напряжение во время письменных работ и также устают.

Подвижные игры на переменах детям дают возможность проявлять творческую инициативу в выборе способов достижения цели. В играх, связанных с выполнением двигательных действий, всегда заложен элемент нового, непознанного. Она всегда проходит по-новому и таит в себе много неожиданностей. Каждому возрасту и типу телосложения соответствуют свои двигательные возможности.

Спортивный час в группах продленного дня — комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать в себя двигательные действия, отличающиеся от движений, выполняемых на уроке. Они должны усилить двигательную активность организма и вовлечь в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку.

Спортивные мероприятия — самая действенная мера повышения физической подготовленности школьника. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования морально-волевых качеств и черт характера.

Спортивные секции — это смена вида деятельности, способ организации досуга ребенка, а главное доступный способ укрепления здоровья. Если ребенок посещает спортивную секцию, то школьная умственная активность здесь сменяется физической, что благотворно влияет на его здоровье.

Самостоятельные занятия физкультурой. Наиболее доступными и эффективными средствами физического воспитания в домашних условиях являются утренняя гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, комплексы упражнений по круговой тренировке, ходьба, бег и т. д.

Одной из форм работы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности являются подвижные и спортивные игры.

Спортивные игры способствуют комплексному совершенствованию двигательных способностей и воспитанию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а положительный эмоциональный фон делает их особенно привлекательными.

В процессе игры ее участникам приходится решать большое количество разнообразных двигательных задач, что, в конечном счете, совершенствует такие важные физические и психофизиологические качества, как сила, выносливость, точность выполнения движений, быстрота реакции, подвижность основных нервных процессов, внимание и т. д.





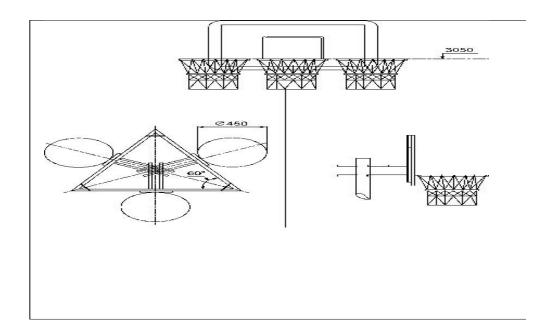
Наряду с традиционными спортивными играми «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Настольный теннис» следует выделить новую игру питербаскет, создателем которой является Несмеянов А.А. – доктор медицинских наук, профессор, академик ЕАЕН, президент СНП «Федерация питербаскета Санкт-Петербурга», полковник медслужбы в отставке.

Питербаскет — новый вариант баскетбола. Техника движения, управления мячом, а также основные правила игры одинаковы. Отличия состоят в том, что в ней участвуют по 3 игрока каждой команды, а сама игра происходит на площадке в виде круга с тремя концентрическими разметками.

В центре площадки расположена стойка; на ней закреплены три стандартных прозрачных щита с кольцами, установленных в виде равностороннего треугольника.

В закрытых помещениях (например, спортивных залах) крепеж щитов осуществляют специальным устройством к потолочным перекрытиям.

Суть игры состоит в том, что игроки двух соревнующихся команд, используя технические элементы баскетбола, стремятся забросить руками мяч в одну из трех корзин — металлические кольца с сеткой, зафиксированные на трех щитах на высоте 3 м 05 см.



Оборудование для игры в питербаскет:

- 1. Три баскетбольных кольца диаметром 45 см закреплены на баскетбольных щитах на высоте 305 см.
- 2. Щитовая конструкция имеет форму равностороннего треугольника.
- 3. Щиты изготовлены из оргстекла.
- 4. Баскетбольный мяч. Окружность мяча 75-78 см, вес в пределах 600-650 грамм.
- 5. Мяч должен отскакивать от пола на высоту от 140 см до 180 см (в зависимости от того, как накачан).

При игре в питербаскет на мотивацию влияют раскованность действий игрока, обусловленная мнимой лёгкостью достижения желаемого результата, и, соответственно, обманчивая меньшая усталость, кажущиеся меньшие физические нагрузки (размеры площадки побуждают думать, что не требуется много бегать).

Использование питербаскета с его сложной геометрией бега, перемещения по площадке и броски по одной из трёх корзин позволяют максимально развить пространственную координацию, один из основных компонентов интеллекта.

Игровая площадка

Питербаскет рассчитан для игры преимущественно на открытых площадках на твердой ровной поверхности. Разметку площадки выполняют линиями яркого цвета шириной 3–5 см.

Площадка имеет круговую концентрическую разметку и подразделена на три основные зоны: первая линия ($R=3\,\mathrm{m}$) ограничивает зону трех секунд, в которой запрещено пребывание игрока команды нападения более 3 секунд; вторая линия ($R=6\,\mathrm{m}$) разделяет зоны двухочковых и трехочковых бросков. Третья линия ($R=9\,\mathrm{m}$) очерчивает границу игрового поля. Каждая зона имеет окраску определенного цвета; сочетание цветов любое.

Последующие 2 метра по периметру границы площадки предназначены для размещения скамей для игроков и тренерского состава противоборствую-

щих команд, медицинского поста, судей, секретариата соревнования. За этим пространством установлены амфитеатром трибуны в виде трех основных секторов, расположенных напротив каждого из трех щитов (или по окружности).

На расстоянии 5, 8 м от центра площадки по параллельной проекции линии щитов должны быть обозначены три линии штрафных бросков.

Баскетбольные кольца корзин стандартные — диаметром 45 см, фиксированы на щитах на высоте 305 см. Использование телескопической штанги позволит закреплять на ней щиты на различной высоте: 180 см — для минипитербаскета (рекомендуется для подростков 12–14 лет); 260 см — для медипитербаскета (для юношей и девушек 14–17 лет).

Это, в свою очередь, расширяет возможности усовершенствования тренировочного процесса и увеличивает эффективность использования устройства при проведении занятий и игр в различных возрастных группах. При этом щиты крепятся к стойке таким образом, чтобы была возможность их быстрой замены.

В питербаскете обязательным условием является наличие прозрачных щитов, изготовленных из органического стекла (возможны варианты: пластмассовые и др.), что позволяет болельщикам на трибуне наблюдать все детали игры, происходящие на площадке.

Участники игры

Каждая команда может заявить от 3 до 9 игроков. Другим игрокам, не внесенным в протокол матча, запрещено принимать участие в матче и даже находиться в зонах замены. Их присутствие разрешено среди болельщиков.

В течение игры на площадке одновременно могут находиться по три игрока каждой команды и судья.

Капитан команды должен быть отмечен в протоколе и иметь нашивку на майке на левой стороне груди. В случае замены капитана команды (травма, заболевание или удаление за штрафные замечания) его функции возлагаются на другого игрока, и в протокол вносится необходимая запись.

Основные правила игры

В игре участвуют две команды, каждая состоит из трех основных игроков: разыгрывающего, нападающего и центрового.

В игре используют все три кольца, забивая в любое из них, что позволяет увеличивать количество бросков в игре.

Начало игры определяется жребием. После первого и второго периодов мяч вводит в игру проигрывающая команда. Спорные мячи разыгрываются судьей на линии штрафного броска, ближайшей к месту совершения обоюдной ошибки. Ничьих в игре нет.

В случае равного количества очков у команд по окончании основного игрового времени назначается дополнительный 10-минутный период, перед которым командам дается 3 минуты на отдых.

Если же и дополнительное время завершается вничью, то каждой команде предоставляется возможность пробить по три штрафных броска. Три игрока каждой команды выполняют по одному броску. При этом броски по кругу осу-

ществляют в каждый из трех щитов (щит № 1 определяет судья) или по жребию.

Попадание в кольцо, штрафные очки. Существует три варианта начисления очков: 1 очко — если мяч забит со штрафного броска; 2 очка — мяч забит из зоны 3-х секунд или двух очковой зоны; 3 очка — мяч забит из трех очковой зоны.

Если у команды меньше четырех командных фолов, штрафные броски не пробиваются. После каждого такого нарушения мяч вводит в игру пострадавшая команда с ближайшей к месту нарушения линии штрафного броска. После четырех командных нарушений все штрафные пробиваются.

Команда вправе отказаться от пробивания штрафных, сохранив за собой право владения мячом.

В тех случаях, когда фол совершён на игроке, выполнявшем бросок в кольцо, пробиваются два штрафных броска или три — если нападающий игрок бросал из-за трех очковой линии. При броске в кольцо игроки не могут касаться опускающегося в корзину мяча, находящегося выше уровня кольца. При таком нарушении мяч передают сопернику. Это же относится и к защитникам, отбивающим мяч, летящий в кольцо (блокшот).

За нарушения дисциплины, пререкания с арбитрами, умышленную грубость по отношению не только к игрокам, но и к тренерам или игрокам, находящимся на скамейке запасных, судья делает замечания и вправе назначать технические штрафные броски. В таком случае пробивают два штрафных броска, и мяч остается у команды, пробивавшей их; а мяч вводят в игру из-за боковой линии, в ближайшем месте к тому из щитов, в кольцо которого производились броски.

Игрок, получивший пять штрафных замечаний, покидает площадку, и его заменяют запасным. Замену игроков осуществляют во время остановки игры неограниченное число раз на протяжении всего матча. Замены проводятся в зоне пребывания своих команд.

Каждый игрок, выходящий на площадку, должен пройти регистрацию в секретариате. С этой целью рядом с секретариатом выставляют две скамьи, на которые перед заменой усаживаются игроки, сообщив в секретариат свой номер и номер играющего игрока, подлежащего замене.

Замена травмированного игрока также происходит после остановки игры.

В течение матча игрок не имеет права покидать границы площадки более чем на 5 секунд. В противном случае игрока наказывают техническим фолом.

Игра состоит из трех периодов по 15 минут, перерывы между ними — по 5 минут. В течение каждого периода тренеры команды имеют право на три таймаута по 1 минуте. Не использованные в каждом периоде перерывы аннулируются. Перерыв по требованию может быть запрошен в любое мгновение, когда остановлена игра, и должен быть предоставлен немедленно.

Судья, оценив обстановку на игровом поле и посчитав, что это отрицательно повлияет на положение противоположной команды или скажется на динамике игры, имеет право предоставить перерыв при следующей остановке игры. Предусмотрена также возможность команды отозвать свой запрос на таймаут (без штрафных санкций).

На одну атаку отводится 24 секунды. В случае нарушения этого правила мяч передается противоположной команде.

На пробивание штрафного (персонального) броска дается 5 секунд, столько же времени может быть использовано для введения мяча в игру из аута.

Игру могут останавливать судья, главный судья соревнования, а также судья-секретарь. Время игры останавливается от попадания мяча в кольцо до его ввода в игру, в момент нарушения, на время пробития штрафного броска, при нарушении правил трех секунд, введения мяча в игру из-за пределов площадки, во время тайм-аута по требованию тренера и сигналу судьи.

В случае травмы одного из игроков игра должна быть остановлена судьей. Все потери времени судья учитывает в последнем периоде.

Преимущества игры

Уменьшение игрового поля, общего для обеих команд и выполненного в виде круга площадью 254 м² (что примерно вдвое меньше стандартной баскетбольной площадки), позволяет экономно использовать дворы и другие городские площадки. Ограничение игрового пространства в связи с уменьшением поля компенсировано количественным составом игроков.

Особенности новой баскетбольной игры предъявляют повышенные требования к физической подготовке игроков. Динамичность питербаскета обусловлена тем, что все передачи, броски направлены преимущественно в центр площадки, а мяч крайне редко уходит за ее пределы, что увеличивает моторную плотность игры. Простота правил, большое число атак и высокая результативность питербаскета повышают зрелищность и эмоциональность.

Создатели игры не останавливаются на достигнутом. Чтобы увеличить количество игроков на одной площадке, можно предложить использовать щиты в форме квадрата или шестигранника.

Использование потенциала системы дополнительного образования спортивной направленности в ходе реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Станица Бекешевская отдалена от районного центра на 49 км, но, тем не менее, при организации внеурочной деятельности обучающиеся пользуются возможностями образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта.

В период каникул для продолжения внеурочной деятельности работают спортивные секции по волейболу детско-юношеской спортивной школы Предгорного муниципального округа, летний оздоровительный лагерь при школе, площадки по месту жительства, проводятся совместные мероприятия с казачьим обществом, Дворцом культуры ст. Бекешевской, что позволяет успешно реализовать Программу развития физкультурно-оздоровительной работы МБОУ СОШ № 3.

В МБОУ СОШ № 3 обучается 378 учащихся, из них 53 — дети из специальных коррекционных классов. Вовлечены во внеурочную деятельность по физической культуре все учащихся. Систематически занимаются в спортивных секциях 90 обучающихся, в том числе из коррекционных классов.

Консультационная и мотивационная деятельность в области формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой включает:

- консультативную помощь всем участникам учебно-воспитательного процесса в поиске вариантов и ресурсов решения проблем, связанных с ЗОЖ;
- консультирование педагогов по разработке уроков и внеурочных мероприятий, посвященных здоровому образу жизни (ЗОЖ);
- выступления на педагогических советах, родительских собраниях,
 классных часах;
- психологическое просвещение родителей, подготовка памяток по актуальным вопросам;
 - ведение страницы на сайте школы и т. д.
 - пропаганда здорового образа жизни.



Взаимодействие с участниками образовательных отношений (обучающимися, педагогами, родителями)

Основная концепция модели внеурочной деятельности физкультурноспортивной и оздоровительной направленности в школе заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Только тесное взаимодействие педагогов, учащихся и их родителей по сохранению и укреплению здоровья детей дает желаемый результат.

Соблюдение режима дня школьника, правильное питание, доброжелательный психологический климат в семье и школьном коллективе, занятия физкультурой и спортом, осознанное отношение к своему здоровью способствуют становлению личности на основе единства интеллектуального, физического и духовного развития.

Формы совместной деятельности: координированное планирование совместной деятельности, беседы, консультации, дни открытых дверей, родительские собрания, спортивные праздники совместно с родителями.

Используемые источники

- 1. Бесова М.А. «Веселые игры для дружного отряда» Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004. 160 с.
- 2. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учеб. пос. по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. М.: Педагогическое общество России, 2002.
- 3. Лобачева С.И. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. М.: ВАКО, 2007.
- 4. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. СПб.: Речь, 2005.
- 5. Сачкова Н.В., Ивличева В.А. «Лето открытий». Авторские программы отрядной деятельности. Волгоград: Учитель. 2007.
 - 6. Титов С.В. «Здравствуй лето!». Волгоград: Учитель. 2007.

МОДЕЛЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МКОУ СОШ № 11 С. КРАСНОГВАРДЕЙСКОЕ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

(из опыта работы учителя физической культуры учителя начальных классов Меркуловой Жанны Александровны)

Пояснительная записка

Здоровье — ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Здоровье детей — это актуальность сегодняшнего дня. Здоровый, образованный ребёнок — это государственная задача и проблема, а не только медицинская, психолого-педагогическая и социальногигиеническая.

Учёные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% — от действия окружающей среды, 10% — от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% — зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт сам.

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья — дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека — важный показатель его личного успеха. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Согласно статье 41 Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», образовательное учреждение должно создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей. Борьба за здоровый образ

жизни учащихся, это не только забота государства, но и обязанность всех взрослых, работающих с детьми, педагогов, врачей и родителей.

«Забота о здоровье учащихся — это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей, зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...».

Эти замечательные слова В.А. Сухомлинского отражают одну из основных задач государства в сфере образования, обозначенных в рамках Национальной доктрины образования — всестороннюю заботу государства, общества по сохранению и укреплению здоровья, жизни, физическом воспитании и развитии детей.

Очевидно для всех, что результатом политики любого государства является здоровье нации — мера качества жизни. Экономическую, интеллектуальную, культурную и национальную безопасность страны, т. е. её потенциал, можно сказать, что определяет здоровье детей и подростков. Поэтому забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся самая актуальная социальная задача, что стоит перед образованием в современных условиях.

Современный учебный процесс характеризуется не только продолжительностью учебного дня, объёмом домашних заданий, количеством, темпом и способами преподавания, но и исходным функциональным состоянием, адаптивностью ученика, характером его эмоционального фона и другими факторами его физиологии.

Ребёнку приходится приспосабливаться к требованиям учебного процесса. Не избежали этого и ученики сельских малокомплектных школ. Они осознают, что в большом классе, их не могут ежедневно опросить на каждом уроке. А в условиях класса с небольшой наполняемостью, это практически исключено. Ребёнок должен быть постоянно готов к опросу и переживает внутренний стресс ежедневно.

Следовательно, одной из актуальных практических задач малокомплектной школы является создание комфортной, психологически здоровой образовательной среды через различные формы внеурочной деятельности.

Целью работы является:

- проведение системного анализа педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся, определению путей и способов работы по данному направлению;
- создание комфортной образовательной среды на основе индивидуально
 – дифференцированного подхода к работе с учащимися в рамках внеурочной
 деятельности;
- создание условий для успешной адаптации различных категорий учащихся с учётом их возрастных, индивидуальных особенностей и моральнопсихологического здоровья к современным социальным условиям.

При этом ставятся следующие задачи:

 определить возможности, условия и направления по совершенствованию сохранения и укреплению здоровья в условиях малокомплектной сельской школы;

- сформировать у учащихся потребность в жизненно важных навыках и полезных привычках;
- сформировать у учащихся положительное отношение к своему здоровью через различные внеурочные формы работы;
- раскрыть место внеурочной деятельности в системе воспитания школьников;
- разработать и предложить модель организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности.

Школа во второй половине дня — это мир раскрытия своего творческого «Я», проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений. Главное ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом. Это даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Внеурочная деятельность призвана:

- обеспечить благоприятную адаптацию школьников в общеобразовательном учреждении;
 - оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
 - улучшить условия для развития учащихся в школе;
 - учесть возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Внеурочная деятельность отличается от учебной тем, что:

- осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы;
- она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей;
- педагогическое руководство внеурочной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся.

Основными задачами внеурочной деятельности физкультурноспортивной и спортивно-оздоровительной направленности школьников являются:

- 1. Совершенствование нормативно-правовых условий развития и сохранения здоровья учащихся.
- 2. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся.
- 3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры, спорта и туризма.

В современной сельской школе предпочтение отдаётся общеобразовательному направлению, организации спортивных кружков и секций, прогулок, экскурсий, спортивных праздников, дней «Здоровья».

Успех внеурочной деятельности зависит не только от активности детей

заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, но и от педагогического влияния, умения учителей придать интересам воспитанников общественно-полезную направленность.

При организации внеурочной воспитательной работы необходимо направить усилия педагогического коллектива и руководства на:

- 1. Разносторонность её содержания, и общественную направленность.
- 2. Необходимо, чтобы она охватывала нравственное, эстетическое, физическое, трудовое воспитание.
- 3. Важной стороной этой работы является использование её массовых форм, как для воспитания школьников, так и для разумной организации их свободного времени.
- 4. Педагогическому коллективу следует заботиться, чтобы внеурочная работа охватывала всех учащихся.
- 5. Внеурочная работа должна способствовать развитию общественных интересов, активности и самостоятельности учащихся.

Успеху внеурочной воспитательной деятельности физкультурноспортивной и спортивно-оздоровительной направленности, содействует чёткая организация. Осуществление комплексного подхода к воспитанию требует, чтобы при организации всех мероприятий решалась бы не только одна профильная задача, важно, чтобы каждое мероприятие решало максимум воспитательных задач.

При выборе содержания, организацией форм всегда необходимо соблюдать принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Важным условием действенности всех видов воспитательной работы является обеспечение их единства, преемственности и взаимодействия.

Содержание модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Школа самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям.

В школе создаются и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, например:

- программа внеурочной деятельности «Здоровое питание (1–4 классы)»;
- программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» (1–4 классы) и др.

Организационная модель внеурочной деятельности школы по физической культуре включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных секций;
- малые формы физической культуры гимнастика до занятий, физкультурные минутки и физкультурные паузы, подвижные перемены, динамические часы в группах продленного дня;
- физкультурно-массовые мероприятия спортивно-массовые соревнования, праздники, олимпиады, Дни здоровья, игры на местности;
- социально-педагогические проекты, предметные недели и месячники, посвященные проблемам здорового образа жизни, физической культуры и профилактики вредных привычек и асоциального поведения;
- школьные научные общества, разработку и реализацию учебнонаучных проектов;
- проведение круглых столов, методических конференций, диспутов по вопросам физической культуры, здорового образа жизни.

План реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности на 2021–2022 учебный год

№	Содержание	Направление	Участ-	Дата про-	Место про-	Ответственные		
		деятельности	ники	ведения	ведения			
	сентябрь							
1	Организация работы спортивных секций		учащиеся 1–11 кл., педагоги	до 15 сентября	школа	кл. руководители, зам. директора по BP		
2	Беседа «Твоё здоровье»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 1-11 кл., родители, пед. кол- ледж, жители села	последняя неделя сентября	школа	кл. руководите- ли		
3	Выпуск школьной газеты «За здоровый образ жизни»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 8–11 кл.	29.09	школа	соц. педагог		
4	Мониторинг физической подготовленности учащихся	Мониторинго- вые исследова- ния	учащиеся 1–11 кл.	последняя неделя сентября	школа	учителя физ. культуры		
5	Поход «Вместе весело шагать»	Туризм и краеведение, организация спортивно-оздорови тельной деятельности	учащиеся 1–11 кл., родители	13.09	спортивный стадион	кл. руководите- ли		
	T	T -	октябрь					
6	«Осенний кросс»	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 1–11 кл.	17.10	спортивный стадион	руководитель клуба		

№	Содержание	Направление деятельности	Участ- ники	Дата про- ведения	Место про- ведения	Ответственные	
7	Изготовление и распространение бюллетеней «Ваше здоровье»	Просветительская деятельность	учащиеся 8–11 кл., родители	в течение месяца	школа	соц. педагог	
8	Конкурс рисунков «За здоровый образ жизни»	Просветительская деятельность	учащиеся 1–6 кл., родители	последняя неделя месяца	школа	учитель начальных классов	
9	Первенство по настольному тенни- су	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 5–11 кл.	в течении месяца	школа	кл. руководите- ли	
10	День здоровья (веселые старты, пионербол)	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 1–7 кл., кл. руко- водители	5.10	школа	кл. руководите- ли	
11	Веселые старты, по- священные Дню учителя (команда учащихся против команды учителей)	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 10–11 кл., учителя	5.10	школа	кл. руководите- ли	
12	Соревнования по военно-прикладным видам спорта совместно	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 8-11 кл.,	16.10	спортивный стадион	Зиновьев В.Н.	
			ноябрь				
13	Первенство школы по баскетболу	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 1–11 кл.	в течение месяца	школа	Горяйнов С.В.	
14	Беседа «Курение – это вред или поль- за?»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 1–11 кл., родители	14.11	школа	Орехова В.И., соц. педагог	
15	Выпуск школьной газеты «Что мы знаем о гриппе?»	Просветитель- ская деятель- ность	учащие- ся, 1–11 кл., родители	26.11	школа	волонтеры- медики	
	декабрь						
	Лекция «Здоровье нации – здоровый образ жизни»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 1–11 кл., пед., ро- дители	18.12	школа	кл. руководите- ли	
17	«В здоровом теле – здоровый дух»: цикл выставок-просмотров	Просветительская деятельность	учащиеся 1–11 кл.	в течение месяца	библиотека	библиотекарь	

№	Содержание	Направление деятельности	Участ- ники	Дата про- ведения	Место про- ведения	Ответственные
18	День информации «Знание против страха» (Всемирный день борьбы со СПИДОМ)	Просветительская деятельность	учащиеся 1–11 кл.	в течение месяца	библиотека	педагог- психолог
			январь			
19	Декада спорта и здоровья	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 1–7 кл.	До 22.01	школа	кл. руководите- ли
20	Выпуск школьной газеты «Внимание, туберкулёз!»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 1–11 кл., родители	28.01	школа	волонтеры- медики
	I		февраль	I		
21	Конкурс «Статен, строен, уважения достоин»	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 8–11 кл.	в течение месяца	школа	Зиновьев В.Н., кл. руководите- ли
	Веселые старты, по- священные Дню за- щитника Отечества	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 1–4 кл., родители	в течение месяца	школа	кл. руководители
	Работа агитбригад «Мы за здоровый образ жизни»	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 1–11 кл.	в течение месяца	школа	члены волонтёрского отряда
24	Лекция «Здоровый образ жизни форми- руется в семье»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 1–11 кл., родители	13.02	СКК	Орехова В.И., соц. педагог
	Соревнования по волейболу	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 8–11 кл., родители,	последняя неделя ме- сяца	школа	Горяйнов С.В., кл. руководители
	Конкурс буклетов «Вредные привычки нас губят»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 8–11 кл.	в течение месяца	школа	члены волонтёр- ского отряда, педагог-психолог
27	Книжная выставка «Физическое здоро- вье-залог успешной учебной деятельно- сти»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 1–11 кл.	в течение месяца	библиотека	библиотекарь
			март			
28	«Веселые старты»	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 1–4 кл.	20.03	школа	кл. руководители

№	Содержание	Направление деятельности	Участ- ники	Дата про- ведения	Место про- ведения	Ответственные
	Изготовление и рас- пространение бюлле- теней «Мы за здоро- вый образ жизни»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 1–11 кл., родители	в течение месяца	школа	члены волонтёрского отряда, педагог-психолог
	Исследовательская работа «Подвижные игры – как средство формирования и совершенствования двигательных навыков в младшем школьном возрасте	Организация ис- следовательской деятельности	МО учителей начальных классов	в течение года	школа	Ширяева Е.П., руководители МО
21	her.		апрель	20.04	_	
	Первенство школы по футболу	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 8–11 кл.	29.04	Школа	Горяйнов С.В.
	Классный час «Здоровый образ жизни»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 1–11 кл.	15.04	школа	кл. руководители
	Пополнение банка исследовательских работ «Знаю, как избежать»	Организация ис- следовательской деятельности учащихся	учащиеся 5–11 кл.	в течение года	школа	кл. руководители
34	Диалог-игра «Путе- шествие в Страну Здоровья»	Просветитель- ская деятель- ность	учащиеся 1-11 кл.	в течение месяца	библиотека	библиотекарь
			май			
	Выпуск школьной газеты «Правила здорового образа жизни. Советы на лето»	Просветительская деятельность	учащиеся 1–11 кл., родители	19.05	школа	кл. руководители
	Участие в районных соревнованиях	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся школы	в течение года	школа	Горяйнов С.В.
	Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся школы	в течение года	школа	Горяйнов С.В.
20	h r) (июнь			
	Мониторинг по со- хранению и укрепле- нию здоровья уча- щихся	Мониторинговые исследования	учащиеся 1–11 кл.	первая неделя месяца	школа	кл. руководители
	Утренняя гимнастика до занятий	Организация спортивно- оздоровительной деятельности	учащиеся 1-11 кл.	ежедневно	школа	кл. руководители

№	Содержание	Направление	Участ-	Дата про-	Место про-	Ответственные
		деятельности	ники	ведения	ведения	
	Физкультурные ми-	1 '	учащиеся	на каждом	школа	кл. руководители
	нутки и физкультур-	спортивно-	1-8 кл.	уроке		
	ные паузы	оздоровительной				
		деятельности				
41	Подвижные переме-	Организация	учащиеся	ежедневно	школа	вожатые
	ны, веселые перемен-	спортивно-	1-5 кл.			
	ки.	оздоровительной				
		деятельности				
42	Динамические часы в	Организация	учащиеся	ежедневно	школа	кл. руководители
	группах продленного	спортивно-	1 кл.			
	дня.	оздоровительной				
		деятельности				

Формы работы по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

- Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья.
- Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация активных оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе.
 - Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований.
- Оформление уголков по технике безопасности и ПДД, проведение инструктажа с детьми.
 - Игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты, КТД.
 - Игровые программы по пропаганде ЗОЖ, «Здоровье плюс».
- Поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса.
 - Агитация и запись учащихся класса в спортивные секции.
 - Организация походов выходного дня.
 - Туристические походы.
 - Организация горячего питания, уроки здорового питания.

Взаимодействие со спортивной школой и использование потенциала системы дополнительного образования для организации внеурочной деятельности

При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта, ДЮСШ, ЦДТ.

В период каникул работают летний оздоровительный лагерь при школе, проводятся совместные мероприятия Дворцом культуры села Красногвардейского, районной библиотеки, что позволяет успешно реализовать Программу развития физкультурно-оздоровительной работы МКОУ СОШ №11.

Консультативная и мотивационная деятельность в области формирования у обучающихся основ ЗОЖ

Интересы учащихся к уроку физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Меняется значимость привлекательных сторон физической культуры и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще (дети любят побегать, попрыгать, поиграть, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического развития), то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью. У старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя для определенной профессиональной деятельности.

С учетом конкретных причин проявления школьниками интереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к своему предмету в целом, независимо от проходимого материала.

Мотивация занятий физической культурой формируется на основе естественной потребности школьника в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации. Активно-положительный интерес к физической культуре является интегральным проявлением мотивационных процессов и в результате своего развития превращается в новую, вторичную потребность в физическом совершенствовании, на основе которой формируются новые мотивы и интересы.

Средствами повышения мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом могут быть беседы, объяснения, изучение в форме игры или путешествия, различные внеклассные мероприятия и соревнования и т.д.

В процессе развития интереса воспитывается активность школьника в физическом совершенствовании, формируются привычки к физическим упражнениям, гигиеническим нормам и процедурам. Интересы, мотивы, потребности и привычки определяют в целом активно-положительное отношение учащихся к физической культуре. Таким образом, интерес к физической культуре является главным, центральным звеном в системе названных личностных образований школьника.

Физическая активность человека — главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья. Она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма.

Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Всестороннее развитие человека, прежде всего, необходимо ему самому. Ведь, чем больше человек будет знать, и уметь, тем легче ему претворять в реальность свои жизненные планы, а, следовательно, интереснее жить.

Главное в пропаганде здорового образа жизни — учитель должен быть примером для подражания (без вредных привычек)!

Взаимодействие с участниками образовательных отношений по вопросам формирования у обучающихся основ ЗОЖ в рамках реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Сотрудничество с родителями

Предполагаемые формы взаимодействия:

- Помощь родителей в организации внеурочной деятельности (КТД, соревнований, турниров, походов, поездок);
- Совместное участие родителей и детей в различных видах и формах внеурочной деятельности по спортивно— оздоровительной направленности;
 - Поддержка и сопровождение ребенка в выборе спортивных секций.

Участие родителей в жизнедеятельности школы является добровольным на основе ст. Конституции, Закона «Об Образовании в РФ» и договора между ОУ и родителями (лицами их заменяющими).

Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей должна быть направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
 - создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т. п.

Тематика родительского лектория, круглых столов, родительских собраний по проблемам сохранения здоровья детей согласуется с работниками школы и специалистами по сохранению здоровья;

По результатам работы в данном направлении предполагаются ежемесячные выпуски информационных бюллетеней, стенгазет, организации выставок методической литературы для родителей по вопросам здоровьесбережения.

Вместе с этим возможно создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей, разрабатывающих и реализующих школьную программу.

Результаты, достигнутые при реализации модели

При организации внеурочной деятельности школьников необходимо понимать различие между результатами и эффектами этой деятельности.

Pезультат — это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности.

Эффект – это последствие результата то, к чему привело достижение результата.

В результате учащиеся школы начинают понимать значение занятий фи-

зической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики.

Они уже осознанно используют знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге.

Они знают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понимают необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Многие уже самостоятельно могут составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Они учатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств, оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Индивидуальный подход к каждому ребенку, профессиональные качества педагога, способность предвидения и прогнозирования способствуют профилактике правонарушений, преступлений, пропаганде здоровому образу жизни.

С учетом конкретных причин проявления школьниками интереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к своему предмету в целом, независимо от проходимого материала.

Тем не менее, единое образовательное пространство, возможность тесного сотрудничества педагогических коллективов ДЮСШ, физкультурно-оздоровительных комплекса, родительской общественности и общеобразовательных школ благоприятно влияют на общее развитие и воспитание учащихся, способствуют более эффективному привлечению детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укреплению их здоровья, а также профессиональной ориентации учащихся на педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Личность учителя, его педагогическое и методическое мастерство являются главными факторами успешного формирования у школьников интереса к физической культуре и спорту.

В текущем учебном году наши воспитанники были неоднократными победителями и призёрами различных соревнований муниципального уровня.

Используемые источники

- 1. Антропова М.В., Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002.
- 2. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни, 2002, № 5, С. 54.
- 3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья / Мастерская учителя.: 1-5 классы. М.: ВАКО, 2007.
- 4. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. (Педагогика. Психология. Управление.) М.: ВАКО, 2007 г. 167 с.

- 5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. / Мастерская учителя. М.: ВАКО, 2007.
- 6. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. ж-л. «Начальная школа», 2012 г, № 11, С.18.
- 7. Клуб здоровья и долголетия. http://www.100let.net/index.htmУроки здоровья, М., 2002.
- 8. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / редсост. З.И. Невдахина. Вып. 3. М.: Народное образование. Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. 134 с.
- 9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- 10. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). М.: ВАКО, 2007.
- 11. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. М., 2004.
- 12. Подвижные игры: 1—4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007. http://collegy.ucoz.ru/publ/6
 - 13. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. А.Ю.
 - 14. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
- 15. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. Мозаика детского отдыха. М.: Вако, 2007. 176 с.
- 16. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. М.: Владос, 2003. 112 с.
- 17. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. 268 с.

МОДЕЛЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ГКОУ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №1» П. ИНОЗЕМЦЕВО Г. ЖЕЛЕЗНОВОДСК

(из опыта работы учителя физической культуры Кучеренко Ольги Георгиевны)

Пояснительная записка

Государственное казённое общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1» осуществляет свою деятельность в течение 80 лет. Является образовательным учреждением, предоставляющим образовательные услуги детям с нарушением интеллекта на уровне легкой, умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития, для обучающихся с синдромом Дауна и с расстройствами аутистического спектра.

Целью учреждения является коррекция отклонений в развитии детей средствами воспитания, образования, трудовой подготовки, а также социальнопсихологической реабилитации для последующей интеграции их в общество.

В школе-интернате обучается 142 воспитанника, из них 94 учащихся имеют статус «ребёнок-инвалид».

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Решение этого вопроса приобретает особую социальную и педагогическую значимость в работе с детьми и подростками, имеющими нарушения в развитии. Это обстоятельство требует создания условий для максимально возможной коррекции нарушений развития детей, их образования, профессионального обучения, поиска путей социализации и интеграции в обществе. Если для здорового человека физические упражнения — это средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для детей с интеллектуальными нарушениями это одно из основных средств устранения отклонений в двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Самым эффективным средством социализации и развития является адаптивная физическая культура, в том числе адаптивный спорт, то есть адаптированный к особенностям людей с нарушениями в развитии и ограниченными функциональными возможностями.

Как известно, физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ОВЗ к самостоятельной жизни и является одним из средств успешной социальной реабилитации и интеграции детей в общество.

В абсолютном большинстве труд выпускников с интеллектуальными нарушениями возможен в специальностях, для которых характерна повышенная двигательная активность. В тоже время, учебная нагрузка по предмету «Физическая культура», предусмотренная государственной программой недостаточна и не позволяет создать «двигательную базу», необходимую для будущей трудовой деятельности выпускников, поэтому физкультурно-спортивная работа сопутствует всему учебно-воспитательному процессу, пронизывает жизнь и быт нашей школы.

Опыт показывает, что это комплексный, системный, длительный процесс, включающий в себя утреннюю зарядку, обязательные физкультурные паузы на уроках, игры на большой перемене, ежедневные спортивные часы во время прогулок. Так же работа спортивных секций, дни здоровья, внутри школьные соревнования по футболу, пионерболу, баскетболу, настольному теннису, спортивные театрализованные праздники, спартакиады, туристические походы.

В системе внеурочной деятельности по физическому воспитанию в школе, при проведении ряда мероприятий по спортивно-оздоровительному направлению у учащихся формируется и совершенствуется нравственная сторона личности: умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе, не терять надежды на победу.

Участие в соревнованиях учит чёткому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперника, судей. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Основными задачами физического воспитания во внеурочное время являются:

- укрепление здоровья;
- закаливание организма, повышение его сопротивляемости к простудным заболеваниям;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) в ходе регулярных занятий физическими упражнениями;
- вооружение знаниями по теории и методики занятий физической культурой, спортом, гигиене;
- формирование навыков и привычке регулярных самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - коррекция и компенсация нарушений физического развития;
 - воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - социализация в общество.

Планируемые результаты реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические при-

знаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

План реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности на 2021–2022 учебный гол

	на 2021 2022 у Конын 10д						
No	Название мероприятия	Класс	Сроки	Ответственный			
1	Утренняя гимнастика	1-9	ежедневно	Учитель физ. культуры			
				Педагоги			
2	Спортивный час	1-9	ежедневно	Учитель физ. культуры			
				Педагоги			
3	День здоровья: поход к подно-	1-9	сентябрь	Учитель физ. культуры			
	жию г. Бештау			Классные руководители			
4	Легкоатлетическая спартакиада	3-9	сентябрь	Учитель физ. культуры			
				Медперсонал			
5	Соревнования по футболу	7-9	октябрь	Учитель физ. культуры			
6	Теннисный турнир	6-9	ноябрь	Учитель физ. культуры			
7	«Весёлые старты»	1-4	ноябрь	Учитель физ. культуры			
8	День здоровья: «Воспитатель и я–	1-9	декабрь	Учитель физ. культуры			
	спортивная семья»			Воспитатели			
9	Соревнования по пионерболу	5-9	декабрь	Учитель физ. культуры			
10	Соревнования по шашкам	7-9	декабрь	Учитель физ. культуры			
11	Соревнования по флорболу	7-9	январь	Учитель физ. культуры			
12	Соревнования по бадминтону	5-9	февраль	Учитель физ. культуры			
13.	Спортивный праздник:	5-9	февраль	Учитель физ. культуры			
	«А, ну-ка, мальчики!»			Классные руководители			

No	Название мероприятия	Класс	Сроки	Ответственный	
14.	. Спортивный праздник: «А, ну-ка, девочки!»	5-9	март	Учитель физ. культуры Классные руководители	
	Спортивный праздник «Игра – наш друг»	1-4	март	Учитель физ. культуры Воспитатели	
16.	Всемирный день здоровья.	1-9	апрель	Учитель физ. культуры Педагоги	
17.	Игры – эстафеты	1-4	апрель	Учитель физ. культуры	
18.	Легкоатлетическая спартакиада	2-9	май	Учитель физ. культуры Медперсонал	
19.	Соревнования по футболу	7-9	май	Учитель физ. культуры	

Формы работы по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы, является утренняя гимнастика. Круглогодичные занятия в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

При этом воспитывается важная привычка к постоянному соблюдению спортивного режима. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Выполнение утренней гигиенической гимнастики совершенно необходимо. И это не только общая медицинская рекомендация по оздоровительному воздействию, а факт, что утренняя гимнастика является основной для нормализации двигательных возможностей детей с OB3.

Утренняя гимнастика принесёт пользу только тогда, когда она проводится систематически, регулярно. Если школьник будет заниматься утренней зарядкой ежедневно, то это войдёт в его привычку. Положительное влияние систематической утренней гимнастики сказывается на протяжении всего учебного года.

Неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому воспитанию в коррекционной школе является лечебная физическая культура. Элементы ЛФК используются в упражнениях для коррекции наиболее распространённых дефектов (нарушения походки, осанки, слабость мышц туловища и конечностей, слабость дифференцировки двигательных актов и прочее).

Практика занятий ЛФК показала значительное улучшение физического развития и моторики занимающихся учащихся. У них улучшилась осанка, нормализовалась походка, значительно увеличилась сила мышц туловища и конечностей. Занятия ЛФК, проведение индивидуальных, групповых, а также самостоятельных занятий, консультации в кабинете ЛФК — всё это имеет исключительно большое значение для осуществления коррекционной задачи, стоящей перед физическим воспитанием в коррекционной школе.

Большое значение в формировании спортивного стиля жизни в коррекционной школе является организация и проведение большой перемены. Физические упражнения и подвижные игры на большой перемене проводятся в качестве активного отдыха для снижения утомления и повышения умственной работоспособности. При этом учитываются возрастные особенности детей. Для

учащихся 1—4-х классов используются групповые, командные игры и эстафеты. Физические возможности и интересы мальчиков и девочек 5—9-х классов уже значительно различаются. Поэтому наряду с совместными проводятся игры отдельно для мальчиков и девочек.

Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы в коррекционной школе является спортивный час. Спортивный час — это ежедневные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся после учебного дня. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует двигательной активности школьников.

Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность. Содержание спортивного часа взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. С этой целью во время проведения спортивного часа в игровой и соревновательной форме выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры при прохождении соответствующего раздела программы.

Постоянный контакт в работе с учителем физической культуры позволяет воспитателям эффективно решать эту задачу. Основное время спортивного часа отводится на игры. Ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создаёт благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличение подвижности нервных процессов.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: учащиеся становятся более закалёнными, усиливается приток кислорода в их организм. Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При организации секционной работы важно правильно дозировать физическую нагрузку. Разный уровень физической и умственной подготовленности учащихся требует более точного определения физической нагрузки. К детям с ослабленным здоровьем необходим индивидуальный подход. Их надо удерживать от перенапряжения, облегчить задание, но в то же время постепенно увеличивать нагрузку за счёт большей продолжительности участия в играх. С сентября 2020 года начала свою работу дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный марафон».

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его физических возможностей. Спортивные игры — мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества — быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует фор-

мированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Материал программы разбит на четыре раздела: спартакиада, настольный теннис, флорбол, пионербол. Поэтому занятия в секции — это ещё и подготовка детей к краевым соревнованиям.

В спортивной жизни нашей школы всё более широкое распространение получают соревнования. При проведении соревнований моя задача заключается не в том, чтобы массовость проявлялась количеством учеников как «фон» в спортивном зале, а в том, чтобы даже самый слабый, почувствовал себя непосредственным участником событий.

Моя работа в коррекционной школе показывает, что наличие разнообразных видов соревнований («Весёлые старты», «День бегуна», «Олимпийское многоборье», соревнования по пионерболу, баскетболу, настольному теннису и др.) даёт возможность при осуществлении индивидуального подхода вовлекать в них в течение учебного года практически всех учеников школы.

В сентябре и апреле проводится спартакиада по лёгкой атлетике, в которой участвуют все дети. Целью данного мероприятия является диагностика результатов двигательных умений и навыков, которые позволяют проводить мониторинг общей физической подготовки учащихся. Интерес детей к соревнованиям заметно возрастает, если, организуя их, придерживаться определённых традиций и посвящать их знаменательным датам.

В нашей школе уже давно стало традицией к празднику «День защитника Отечества» проводить соревнование «А ну-ка мальчики» и к празднику «Международный женский день – 8 Марта» – соревнование «А ну-ка девочки».

Внеурочная работа по физическому воспитанию включает в себя также туристические походы. Туризм расширяет кругозор учащихся, закаляет их физически и морально, учит любить свой край, свою Родину, природу, приучает к самостоятельности, ответственности.

Туристические походы также преследуют нравственные и воспитательные цели. В походе дети учатся быть хорошими товарищами: не перекладывать свои заботы на плечи другого, не отказываться помочь девочке, не бросать друзей в трудной ситуации.

Перед походом обсуждается и утверждается кандидатура каждого ребёнка, выявляются его интересы, склонности, умения. Это помогает правильно распределить обязанности в походе, дать конкретные индивидуальные задания.

Чёткая и правильная организация и проведение внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности с учётом особенностей детей с отклонениями в развитии содействует не только коррекции и компенсации дефектов физического развития, но и в значительной степени способствует формированию здорового, спортивного стиля жизни.

На основании Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов» и согласно протоколу № 4 общего собрания коллектива ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1» от 16.08.2021 г. в школе с 01.09.2021 года работает школьный спортивный клуб «Лидер».

ШСК «Лидер» призван способствовать массовым занятиям физической культурой, укреплению здоровья учащихся, организации активного досуга, устойчивой мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Ежегодно составляется план мероприятий ШСК.

Спортивный клуб «Лидер» ещё очень молод, но в нём начинают складываться свои традиции, есть весомые результаты его деятельности:

- растёт число учащихся мотивированных на занятия спортом, физической культурой, возрастает интерес к здоровому образу жизни;
- участие в работе клуба заметно изменило школьников, раскрыв их творческий, спортивный и лидерский потенциал;
- члены клуба ведут активную пропаганду здорового образа жизни, часто обращаются в своей деятельности к традициям семьи, семейным ценностям, организуют спортивные праздники с участием детей и родителей что способствует формированию мотивации у детей и взрослых к совместной спортивной деятельности;
- педагогами школы накоплен определённый методический опыт организации деятельности спортивного клуба как творческого объединения, создающего условия для выявления одарённых спортсменов, применения инновационных методик в развитии физкультурно-массовой работы и популяризации здорового образа жизни.

Взаимодействие с сотрудниками Северо-Кавказского филиала федерального казённого учреждения «Центр экстренной психологической помощи министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»

На протяжении многих лет наша школа в рамках программы по спортивно-оздоровительной работе и патриотическому воспитанию ведёт совместную внеурочную деятельность с сотрудниками Северо-Кавказского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России.

Начальник управления неоднократно приглашал в гости ребят на территорию центра. В эти дни для ребят школы были организованы экскурсии, которые были разбиты на два этапа: показ работы спасательной техники и спортивно-оздоровительный блок.

На выставке техники ребятам показывали предметы защитной одежды и пожарно-спасательного оборудования. Дети с большим интересом слушали о нелёгкой работе спасателей. Школьники узнали много полезной информации из беседы с теми, кто занимается тушением пожаров и спасением людей.

Во второй части специалисты проводили экскурсию по отделению медико-психологической реабилитации. Целью данной экскурсии стало ознакомление ребят с деятельностью психологической службы МЧС России, в частности функционирования оборудования отделения медико-психологической реабилитации.

Наибольший интерес у учащихся вызвала демонстрация имеющихся в филиале аппаратных методов реабилитации, а также небольшой экскурс-

рассказ о возможностях их применения в психологической профилактике и коррекции функционального состояния профессиональных контингентов МЧС России по СКФО.

Каждый желающий мог на себе попробовать пройти программу тренировки на кинезотерапевтическом тренажёре, проверить наличие нарушений равновесия тела, двигательной координации на аппаратном комплексе «Стабилан».

В конце экскурсии ребят угощают кислородным коктейлем. Также школьники узнали о деятельности студенческого психологического добровольческого отряда, главной задачей которого является пропаганда культуры безопасного поведения среди широких слоев населения.

Сотрудники МЧС проводят спортивные состязания по подтягиванию на перекладине, соревнования по футболу. В рамках Всемирного дня гражданской обороны в школе проводится мероприятие по основам безопасности жизнедеятельности с проведением тренировок по защите детей от чрезвычайных ситуаций.

Такие мероприятия решают не только задачи физического и патриотического воспитания, но и социальные задачи.

Консультационная и мотивационная деятельность в области формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой

Как увлечь детей физкультурой, сформировать потребность и привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями? Как со школьной скамьи привить вкус к здоровому образу жизни? Отвечая на эти вопросы передо мной стали следующие задачи:

- формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда и поощрение желания учащихся стремиться к здоровому образу жизни.

Все мероприятия внеурочной деятельности по спортивно— оздоровительной направленности строю таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры.

Большинство мероприятий стараюсь проводить на свежем воздухе. Дополнительной мотивационной деятельностью в области формирования у обучающихся основ здорового образа жизни и интереса к занятиям, является ежегодное проведение Дня здоровья, которое проводится в апреле и приурочено к Всемирному дню здоровья. Содержание Дня здоровья включает в себя игры, эстафеты, соревнования, туристические походы, рисунки на асфальте и много других увлекательных мероприятий.

Заинтересовать, привлечь ребят к занятиям физическими упражнениями можно лишь в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы. По итогам спортивных состязаний оформляется стенд с результатами учащихся и фотографиями победителей соревнований.

Повышением уровня мотивации к занятиям физической культурой явля-

ются дополнительные занятия в тренажёрном зале. Ребята старших классов с удовольствием посещают тренажёрный зал и под моим руководством выполняют задания для укрепления мышц спины, рук, ног, брюшного пресса и другие.

Педагог должен быть пропагандистом и носителем здорового образа жизни. Именно поэтому огромна роль учителя физической культуры в школе, который может показать, что доступно многим, доступно большинству, своим показом и примером ведя школьников иногда — к высоким спортивным достижениям, всегда — к здоровой, а значит, полноценной жизни.

Но и родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для своего ребёнка, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит его поведение и построение жизненных принципов.

В течение всего учебного года консультирую родителей и предлагаю рекомендации по интересующим вопросам.

Цель консультирования:

- создание ситуации открытого общения между педагогом и родителями,
 что, в свою очередь, приводит к снижению напряженности родителей и педагога;
- вовлечения родителей в активное участие в спортивно– оздоровительные мероприятия;
- предоставления возможности родителям поделиться собственным опытом.

Взаимодействие с участниками образовательных отношений по вопросам формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива, медицинского персонала и родителей.

Первоочередной моей задачей является — знакомство с детьми во всех отношениях:

- состояние их здоровья;
- физическое развитие;
- особенности поведения, характер, интересы;
- эмоциональные проявления;
- т. е. провести диагностику здоровья, физического и двигательного развития детей.

Комплекс диагностических мероприятий в нашем учреждении, осуществляется целым коллективом специалистов:

- медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
- воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);
 - педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных

сторон личности учащихся: эмоциональное состояние, познавательные процессы);

- учитель-логопед (оценка речевого развития и звукопроизношения);
- учитель музыки (оценка музыкально-ритмического развития детей).

Для реализации диагностических мероприятий составляется перспективный план работы взаимодействия учителя физической культуры со специалистами школы.

Взаимодействие с педагогами школы. Педагогическое взаимодействие – это особая форма связи между участниками образовательно-воспитательного процесса, в ходе и результате которого происходит взаимное обогащение интеллектуальной, эмоциональной, деятельностной сфер участников этого процесса, что имеет социально значимый характер. Считаю, что взаимопознание, взаимопонимание, взаимовлияние, совместимость являются основными характеристиками взаимодействия.

Я уверена, что различные подходы взаимодействия со специалистами школы должны быть многогранны. Главной задачей и целью такого взаимодействия определяю высокую степень организации эффективного учебновоспитательного процесса. Решая её, мы создаём условия для личностноориентированного развития и саморазвития, самоутверждения, самореализации личности обучающегося.

Веду тесную взаимосвязь с учителями-предметниками, так как обучение ведется с опорой на знания, которые учащиеся приобретают на уроках рисования, математики, естествознания, истории и русского языка, чтения и др.

Положительной стороной своей работы считаю тесное взаимодействие с классными руководителями и воспитателями. Сведения об учащихся, их особенностях, интересах, привычках, притязаниях позволяют мне наиболее эффективно и продуктивно организовывать мероприятия.

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает педагог, а учитель по физической культуре должен оказывать помощь по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, участвую в работе методического объединения и т. д.).

Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия, я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

Взаимодействие с учителем музыки. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на

эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает учителя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Чаще всего использую музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований.

Взаимодействие с логопедом. В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи. В связи с этим моя задача помочь и логопеду в обучении детей с такими нарушениями.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество учителя физической культуры и логопеда.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми, использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и учителя начальных классов планируют согласно лексическим темам.

Такие упражнения я использую в различных моментах физкультурнооздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а также физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на уроках, прогулки.

Взаимодействие с педагогом-психологом. То, что дети с ОВЗ нуждаются в психологической помощи, доказывать никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагогипсихологи, но и учитель по физической культуре, а главное, чтобы он мог использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

В работе по формированию здорового образа жизни необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Сотрудничая с психологом и социальным педагогом школы, получаю сведения об учащихся, развитии их психических процессов, физического и

эмоционального состояния. Эти сведения позволяют мне наиболее эффективно организовывать весь процесс внеурочной деятельности.

Взаимодействие с медицинским персоналом. В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно— оздоровительной деятельности образовательного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, для меня, прежде всего, являются:

Физическое состояние учащихся. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем паспорта здоровья, физического и двигательного развития детей.

Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей через анкетирование, индивидуальные беседы.

Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми с ослабленным здоровьем. Выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы.

Поэтому, я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий для детей, перенесших заболевания.

Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, т. е. рациональному чередованию нагрузки, соблюдению режима дня и двигательного режима.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению мероприятий, интегрированных занятий, бесед по формированию здорового образа жизни, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие педагога с родителями воспитанников. Работа с семьей, в которой ребенок растет и воспитывается, — одно из важнейших направлений в области формирования у обучающихся основ здорового образа жизни. Как учитель физкультуры большое внимание в работе с родителями уделяю формированию стабильного интереса к здоровому образу жизни, так как большинство семей — это неблагополучные семьи.

Стараюсь привлекать их к участию в праздничных и спортивных мероприятиях, провожу родительские собрания и консультации. Учителя и родители должны строить свою работу в рамках партнерства. Это означает равенство сторон, взаимное уважение, доброжелательность и заинтересованность в успешном осуществлении сотрудничества. Чем теснее связь семьи и школы, тем полновеснее будет отдача.

Я, как учитель физического воспитания работу с родителями строю через:

- Родительские собрания.
- Классные и общешкольные конференции.
- Индивидуальные консультации, беседы.
- Рекомендации родителям.

– Посещения на дому.

Формы и методы моей работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия школы и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

На родительских собраниях расширяю педагогический кругозор родителей, анализирую учебные достижения учащихся, характеризую их возможности, степень продвижения учащихся в учебной деятельности.

Готовлю к родительскому собранию презентации и видеоролики о достижениях учащихся. В течение 2021–2022 года проводила родительские собрания на темы: «Соблюдение санитарно-гигиенических норм и личной гигиены», «Роль двигательной активности в развитии ребёнка», «Здоровый образ жизни на примере родителей». Проводила беседы о трудностях, испытываемые учащимися коррекционной школы на занятиях физкультурой.

Таким образом, любые формы и методы взаимодействия учителя с родителями, традиционные и нетрадиционные, ставят одну общую цель — сделать счастливой подрастающую личность ребенка, входящую в социум.

Результаты, достигнутые в ходе реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

В процессе физического образования и воспитания как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности школьника необходимо создать такие условия для его развития, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей полноте.

Особое внимание уделяется возможностям ощущения детьми радости от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, внеурочная деятельность с различными подвижными играми, ближний туризм, лечебная и корректирующая гимнастика и многое другое — всё это обогащает школьника двигательными навыками и способствует развитию его организма. Поэтому применение для детей с ОВЗ разнообразных форм двигательной деятельности в коррекционно-воспитательном процессе, во внеурочное время не только способствует становлению отдельных функций, но и развитие детей в целом.

Результатом систематической спортивной работы являются высокие достижения учащихся на краевом уровне. На протяжении 17 лет команда нашей школы занимает призовые места.

Ежегодно в октябре проводится Краевая Спартакиада воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальных (коррекционных) образовательных учреждений Ставропольского края. К участию в соревнованиях готовится команда в составе 10 ребят. Отбираются учащиеся, у которых сформированы координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирование на сигналы, согласование движений, ритм) и кондиционные (скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности. Особое внимание уделяется учащимся с развитым чувством коллективизма, взаимовыручки, со-

переживания; с желанием участвовать в соревнованиях, защищать честь школы.

В сентябре команда школы была подготовлена к XVIII краевой спартакиаде обучающихся отдельных образовательных организаций Ставропольского края, реализующих адаптированные программы основного общего образования. Команда учащихся нашей школы заняла I место.

В ноябре – участие девочек 6 «А» класса (Швецкая А., Москалёва Д., Соломина Т., Умарова Р., Лукьянова М.) в дистанционном конкурсе «Здоровье в твоих руках». Команда «Звёздочки» заняла 2 место.

С 16 декабря по 22 декабря 2021 года были проведены ежегодные соревнования по пионерболу среди учащихся 5-9 классов. Переходящий кубок за 1 место, грамоты за 2 и 3 места были торжественно вручены на линейке.

В феврале 2022 года был проведён спортивный праздник «А, ну-ка, мальчики!», посвящённый 23 февраля, для учащихся 4—9 классов.

07.04.2022 года проведение общешкольного мероприятия «День здоровья».

В апреле 2022 года участвовали во Всероссийской онлайн-акции «Утренняя зарядка».

В апреле 2022 года приняли участие в краевых спортивнооздоровительных играх «Весёлые старты» для обучающихся государственных казённых образовательных учреждений «Специальных (коррекционных) общеобразовательных школ-интернатов» в городе Кисловодске. Наша команда заняла 2 место.

Таким образом, можно сделать вывод, что через систему внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности у воспитанников сформирован стабильный интерес к здоровому образу жизни.

Заметно повысилось качество успеваемости по физической культуре. Процент успеваемости на «4» и «5» вырос в процентном отношении в каждом классе.

Несмотря на сезонное обострение простудных заболеваний, за последние годы наблюдается положительная динамика снижения заболеваемости среди учащихся.

Заметно повысился уровень общей и физической подготовки. Учащиеся старших классов на достаточно высоком уровне овладели навыками спортивных игр, в частности пионерболом, баскетболом, футболом, флорболом, настольным теннисом.

Обеспечение положительной динамики показателей здоровья на протяжении всех лет учебы — неотъемлемая часть правильной организации учебного процесса и внеурочной деятельности.

В сфере формирования культуры здорового образа жизни обучающихся с OB3 через внеурочную деятельность физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности, с различными подвижными играми, ближним туризмом, лечебной и корректирующей гимнастикой — всё это обогащает школьника двигательными навыками и способствует развитию его организма.

Поэтому применение для детей с ОВЗ разнообразных форм двигательной

деятельности в коррекционно-воспитательном процессе, не только способствует становлению отдельных функций, но и развитие детей в целом.

Используемые источники

Литература для учителя:

- 1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
- 2. Бондин В.И. Игры с мячом для здоровья. М.: «Знание», 1991.
- 3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС. 1979. 160 с.
- 4. Костяев В.А. Методика начального обучения техники флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» Архангельск: АГМА, 1998. 83 с.
- 5. Костяев В.А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» Архангельск: АГМА, 1998. 83 с.
- 6. Костяев В.А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сб. «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» Архангельск: $A\Gamma MA,1998.-84$ с.
- 7. Петренко О.В., Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие. Белгород: Тип. «ПринтМастер», 2014.
- 8. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии. М.: «Илекса»; Ставрополь: «Сервисшкола», 2001.
- 9. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, $P\Gamma A\Phi K.-M.$, 160 с., 2000.

Литература для обучающихся:

- 1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 1979.
- 2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы в флорболе. ж-л «Физическая культура в школе», 1999, № 5, № 6.
 - 3. Игры на воздухе / Сост. Барышникова Т.: Кристалл, КОРОНА, 1998.
- 4. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта / Под редакцией Столбова В.В. М.: Радуга, 1982.
 - 5. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
 - 6. Симонова О.В. Пионербол игра для всех возрастов, 2000.
- 7. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие) / Под ред. В.А. Костяева. Изд. центр СГМУ г. Архангельск, 2009.

Интернет-ресурсы:

- 1. http://womanadvice.ru/pravila-igry-pionerbol
- 2. http://festival.1september.ru/articles/526230/
- 3. http://kurszdorovia.ru/sport/igri-s-myachom/pravila-pionerball
- 4. http://fb.ru/article/77258/vajnyie-nyuansyi-i-pravila-igryi-pionerbol
- 5. http://90ie.ru/07/pionerbol-oblegchennaya-versiya-volejbola/
- 6. https://нффр.рф/ Национальная Федерация флорбола России
- 7. http://knnvs.com/ -Комитет национальных и неолимпийских видов спорта

Учебное издание

Под редакцией: Кихтенко Л.Ф., Серова Т.В.

СБОРНИК «ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ» (из опыта работы педагогов образовательных организаций) III ВЫПУСК

Подписано в выпуск 11.10.23. Формат 60х84/16. Гарнитура «Times New Roman Cyr». Электронное издание. Усл. печ. 4,42 л. Уч. изд. 6,46 л. Заказ № 85и.

ГБУ ДПО «СКИРО ПК и ПРО» 355000 г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 189А.