

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Тиличикская средняя школа»

ПРОЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«ЖИТЬ ЗДОРОВО»



ТИЛИЧИКИ

2019г

**«Умеренно и своевременно занимающийся  
физическими упражнениями человек не нуждается  
не в каком лечении, направленном на устранении болезни»**

**Авиценна**

**«Здоровье – главная жизненная ценность»**

Ориентиры физического развития и состояния здоровья ребёнка:

- показатели соматического здоровья (медицинские данные);
- общая активность (физическая, трудовая, общественная и познавательная);
- овладение школьниками основами личной физической культуры, теоретические и методическое знание о путях физического развития в конкретном возрасте и способностей;
- осведомленность о перспективах своего физического развития;
- развитие выносливости, гибкости, скорости, силы, координационных способностей;
- потребность и способность в физическом воспитании, саморегуляция поведения.

**Здоровье** – рассматривается как динамичный показатель жизнеспособности человека. Его изучают с разных сторон (соматическое здоровье – сфера биологии и медицины, физическое здоровье – физкультура и спорт, психологическое здоровье – психологическая наука, нравственное – это сфера воспитания).

**Физическое воспитание** составная часть физической культуры, педагогический процесс, направленный к тому, чтобы формировать двигательные навыки, психофизические навыки, достичь физического совершенства. Это один из решающих факторов процессов физического развития индивида.

**Физическая культура** – это часть общей культуры общества, одна из сфер человеческой деятельности, направленной к тому, чтобы развивать физические способности человека и укреплять его здоровья. Составная часть физической культуры- спорт как организация, подготовка и проведения соревнований по

различным видам физических способностей человека. В своем жизненном воплощении спорт – это неуклонное стремление человека к расширению границ своих возможностей, реализуемое через специальную подготовку и систематическое участие в состязаниях. Занятия физической культурой (познавательная и практическая) входит в учебные планы всех образовательных учреждений – от детского сада до старшей школы.



**«Здоровье есть продукт здорового рассудка»**

**Бернард Шоу**

### **Актуальность проекта**

**Значение физической культуры** в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на школьный возраст, основные физические способности и функциональные

возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Спортивные игры состоят из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Введение «Комплекса ГТО» позволит в течение каждого месяца измерять рост физических показателей, измерять в динамике прирост или стабильные показатели.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 лет и старше, а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий. Также введение Комплекса ГТО придаст стимул детям, занимающимся физической культурой и спортом, так как при сдаче комплекса ГТО можно добиться спортивного разряда.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать спортивные игры не только увлекательными видами спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в

различные возрастные периоды. Кроме того, сдача нормативов по ГТО, позволит детям в дальнейшем физически развиваться для достижения спортивных результатов и в будущем выбора своей дальнейшей спортивной карьеры.

В этот проект включена лыжная подготовка, для того чтобы дети не только занимались в спортзале, сдавали нормативы, разучивали игровые виды спорта и занимались ими на тренировках. С начальных классов детей необходимо всесторонне развивать и лыжи одно из этих направлений. Сам процесс обучения начинается в начальных классах и необходимо правильно научить лыжным ходам, в дальнейшем останется лишь закреплять и совершенствовать технику лыжных ходов.

Как показывает практика здоровье ребёнка в значительной мере зависит от применяемых технологий семейного, дошкольного, школьного воспитания, от здорового образа жизни.

Понятие ЗОЖ представляет совокупность форм поведения, способствующих выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности на то, чтобы сформировать, сохранять и укреплять своё здоровье.

**«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия,  
постоянные и значительные»**

**И.Попов**

**Цель разработки проекта:** содействие всестороннему развитию личности, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья.

1. Создать систему непрерывного физического воспитания личности на всех возрастных этапах развития,
2. Формировать у детей потребность быть здоровыми, а также устойчивый интерес к физической культуре и спорту,
3. Повышать уровень физической подготовленности,
4. Укреплять здоровье, закаливать организм



### **Задачи для достижения цели:**

1. Создание нормативно-правовых условий развития физической культуры и спорта в учреждении.
2. Совершенствование уроков физической культуры с учетом возрастных особенностей и групп здоровья.
3. Увеличение массовой доли учащихся, занимающихся физической культурой и спортом.
4. Развитие и совершенствование спортивной инфраструктуры учреждения.
5. Формирование у учащихся представлений о физической культуре, ее роли в жизни человека, в укреплении здоровья, физическом развитии. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
6. Мониторинг физического развития, спортивной подготовки школьников, отношения учащихся к спорту и здоровому образу жизни.
7. Пропаганда привлекательности имиджа спортивного стиля жизни.



### **СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ**

Достижения цели проекта возможно посредством всей системы физического воспитания образовательного учреждения. Одним из важнейших условий реализации является создание нормативно – правовых условий развития физической культуры и спорта. Инициативной группой разрабатываются

положения о конкурсе «Самый спортивный класс», положение о проведении «Дня здоровья», положение о проведении школьных олимпийских игр, спортивных состязаний, регулярно обновляются инструкции по технике безопасности. Учителями физкультуры разрабатываются рекомендации и комплекс упражнений по проведению утренней зарядки до начала учебных занятий с учетом возрастных особенностей школьников, рекомендации по проведению физкультминуток и спортивного часа. Педагоги – организаторы работают над рекомендациями по проведению подвижных перемен в соответствии с возрастом обучающихся. Спортивный сектор, который разработал план мероприятий на год.



### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия.**

*Гимнастика до начала учебных занятий* проводится за 10 минут до начала уроков. Цель её проведения – повышение работоспособности учащихся на уроках. Комплексы общеразвивающих упражнений должны быть простыми, не требующими сложной координации, исключая силовую нагрузку. Учителя физической культуры разрабатывают комплексы упражнений и методические рекомендации по выполнению утренней гимнастики в соответствии с возрастными особенностями учащихся. *Физкультминутки* в школе проводятся на всех уроках познавательного цикла учителями - предметниками и учащимися. Их количество, продолжительность, комплекс упражнений зависит от возрастных особенностей учащихся и специфики проводимого урока. Физкультминутки благоприятно влияют на восстановление умственной работоспособности.

Для увеличения двигательной активности в школе используются *динамические (подвижные) перемены*. Учителя физической культуры планируют организацию подвижных перемен в спортивном зале. В настоящее время педагогами – организаторами совместно с учителями физической культуры разрабатываются комплексы подвижных игр для проведения динамических перемен и рекомендации по методике их проведения.

Увеличение массовой доли учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, планируется путем пропаганды привлекательности имиджа спортивного стиля жизни. Планируется разработка и оформление стендов о физической культуре и спорте, создание странички на школьном сайте, организация тематических выставок о спорте, истории олимпийского движения, прославленных спортсменах в библиотеках блока А и блока Б. Запланировано проведение Дня здоровья не реже одного раза в четверть, проведение открытых спортивных мероприятий, спортивных праздников, тематических классных часов. Необходимо постоянно информировать учащихся о положительном влиянии занятий физической культурой на здоровье детей. Данные мероприятия повышают мотивацию учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Для детей со слабым здоровьем и учащихся, организм которых ослаблен перенесённым простудным или другим заболеванием проводятся занятия ЛФК. Количество групп ЛФК планируется увеличить. Для привлечения детей данной категории к спорту в нашей школе создаются группы поддержки.





## Внутришкольные спортивные мероприятия и внешкольная спортивно-массовая работа

Традиционно в течение учебного года в школе проводятся спортивные соревнования и массовые спортивные праздники с общим охватом от 100 до 220 человек.

В целях совершенствования данного направления работы планируется:

- все спортивно-массовые мероприятия привести в единую систему, которая позволила бы на уровне классных коллективов и конкретного школьника принимать решения по участию в них и целенаправленно готовиться к ним;
- усилить роль советников по ЗОЖ (физоргов);
- изучить условия и возможности школы по развитию тех или иных видов спорта с учетом мнения школьников;
- создать спортивные клубы по приоритетным видам спорта;
- привлекать учащихся к занятиям спортом в каникулярное время: в 2019 г. - до 30 % обучающихся, а в 2020 году - до 50 %.

В целях развития внешкольной спортивно-массовой работы планируется совершенствовать взаимодействие школы и организаций в рамках воспитания учащихся физической культуре и ЗОЖ

Решением координационного совета после проведения мониторинга возможного участия команд школы в соревнованиях районного, регионального уровня, ежегодно будет утверждаться перечень видов соревнования для обязательного участия и план мероприятий по подготовке к ним. Традиционными видами соревнований, в которых команды школы принимают участия являются: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис лыжные гонки, в том числе и «Лыжня России», «Веселые старты», шахматы и др. Планируется участие и в таких соревнованиях как: Президентские состязания, «Военно-полевая зарница».

Для реализации проекта необходимо постоянное повышение квалификации педагогов. В настоящий момент составляется перспективный план повышения квалификации на 3 года. Планируется проводить постоянное обобщение опыта через мастер-классов, публикации статей.

Таким образом, в процессе реализации проекта планируется увеличить недельную физическую нагрузку учащихся до 6-7 часов, систематизировать режим двигательной деятельности в течение учебного дня, расширить диапазон двигательной активности занимающихся путем использования ресурсов системы дополнительного образования, а также спортивных сооружений.



### **Рабочий план реализации проекта.**

#### **1 этап – организационный.**

№	Мероприятие	Сроки	Целевая группа	Ответственный
1	Создание творческой группы по разработке проекта	август 2019 г	педагоги	зам. директора по УВР, ВР, инструктор ФК, учителя ФК
2	Создание координационного совета	сентябрь 2019	педагоги	директор
3	Составление плана реализации проекта	август 2019 г.	педагоги	зам. директора по УВР, ВР, педагоги-организаторы, учителя физкультуры
4	Проверка и анализ состояния спортивной материально-технической базы и корректировка плана материально-технического развития школы	август-сентябрь 2019 г., ежегодно	хозяйственная служба	начальник хозяйственного отдела
5	Создание нормативно-правовых условий развития физической культуры и спорта в школе	сентябрь-ноябрь 2019 г.	педагоги	зам. директора по УВР, ВР,

				педагоги-организаторы, учителя физкультуры
6	Комплектование кадров	август-сентябрь 2019г.	педагоги	директор школы
7	Мониторинг отношения субъектов образовательного процесса к зарядке, спорту, соревнованиям	октябрь-декабрь 2019г., ежегодно	учащиеся, педагоги, родители	педагоги-организаторы, учителя физкультуры
8	Создание спортивного клуба	ноябрь-декабрь 2019 г.	учащиеся, педагоги, родители	педагоги-организаторы, учителя физкультуры

2 этап – этап развития.

№	Мероприятие	Сроки	Целевая группа	Ответственный
1	Повышение квалификации педагогов	постоянно	педагоги	зам. директора по УВР
2	Проведение родительских собраний	ежегодно	родители	Классные руководители
3	Разработка и оформление стендов о физической культуре и спорте	2020 г.	педагоги, родители, учащиеся	учителя физкультуры
4	Мониторинг физического развития учащихся	2 раза в год	учащиеся	учителя физкультуры
5	Анализ занятости учащихся в спортивных кружках и секциях	2 раза в год	учащиеся	учителя физкультуры
6	Разработка и оформление странички на школьном сайте	январь 2020	педагоги, родители, учащиеся	ответственный за сайт школы
7	Пропаганда привлекательности имиджа спортивного стиля жизни	постоянно	педагоги, родители, учащиеся	инструктор ФК
8	Создание групп поддержки участников спортивных соревнований	ежегодно	учащиеся	зам. директора по ВР
9	Утренняя гимнастики до начала учебных занятий	ежегодно	педагоги, учащиеся	дежурный класс
10	Создание индивидуальной карты школьника	2020	учащиеся	классные руководители, инструктор

				физической культуры
11	Работа кружков и спортивных секций	постоянно	учащиеся	учителя физкультуры
12	Участие в президентских состязаниях	2020-2021 гг.	учащиеся	зам. директора по ВР, учителя физкультуры
13	Формирование школьных спортивных команд по разным видам спорта	2019-2021гг	учащиеся	зам. директора по ВР, учителя физкультуры
14	Участие в районных и региональных соревнованиях	постоянно	учащиеся	учителя физкультуры
15	Сотрудничество с организациями дополнительного образования	постоянно	учащиеся	зам. директора по ВР
16	Развитие и совершенствование спортивной инфраструктуры школы	постоянно	педагоги, родители, учащиеся	начальник хозяйственного отдела
17	Анализ достижений запланированных целевых показателей	июнь, ежегодно	педагоги, учащиеся	инструктор ФК, учителя физкультуры

3 этап – этап завершающий.

№	Мероприятие	Сроки	Целевая группа	Ответственный
1	Анализ достижений запланированных целевых показателей	2021 г.	педагоги, учащиеся	зам. директора по УВР, ВР, учителя физкультуры
2	Обобщение опыта работы на районном и региональном уровнях	2020-2021 гг.	педагоги, учащиеся	зам. директора по УВР, ВР, учителя физкультуры, классные руководители, учителя-предметники
3	Пропаганда спортивных достижений учащихся	постоянно	педагоги, родители, учащиеся	зам. директора по УВР, ВР, инструктор ФК

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Увеличение двигательной активности учащихся до 5- 6 часов.
- Формирование личной физической культуры (принятие обязательств, сдача нормативов).
- Функционирование спортивного клуба.
- Высокий уровень преподавания физической культуры с учетом групп здоровья (ЛФК, адаптивная физическая культура).
- Высокий уровень развития системы дополнительного образования.
- Формирование нормативно-правовой, методической базы.
- Повышение результативности участия в спортивных соревнованиях районного, регионального уровня.
- Количество специалистов, занятых в системе физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы, прошедших повышение квалификации в сфере физической культуры и здоровьесбережения – 100 %.
- Количество обучающихся, охваченных физкультурно-оздоровительными, массовыми мероприятиями в режиме полного дня – 70 %.
- Количество обучающихся, охваченных мониторингом состояния физического здоровья – 90%.
- Количество обучающихся, охваченных физкультурно-оздоровительными мероприятиями в каникулярное время – 60 %.
- Количество проведенных соревнований, физкультурно-спортивных праздников, конкурсов на школьном уровне -10.



### **Список используемой литературы.**

1. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». Утверждена постановлением Правительства от 11.01.2006 г. № 7.
2. Рожков П.А., председатель Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму «Развитие Физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной Политики государства.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Ляха, А.А. Зданевича
4. Материалы стенограммы совещания, проводимого президентом Д. Медведевым, по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей в учреждениях дошкольного и общего образования 16.05.2011 г.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Издательство «Феникс», 2004. - 44с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И.Погодаев., В.В.Кузина., Н.Д.Никандрова. 2-е издание-М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496с.
7. Журналы физкультура и спорт в школе.
8. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / авт.-сост. М. В.Видякин.-Волгоград: Учитель, 2006. – 171с.
9. <http://www.gto.anonii.ru/normativnye-akty>