

АРМАВИРСКИЙ ФИЛИАЛ  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ» КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**РЕЦЕНЗИЯ**

на пособие

**СЕРИЯ «ПОРТРЕТ УЧИТЕЛЯ».**

**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Дворянкиной Веры Николаевны,*

*МОБУ СОШ №18 им. Ф.Т. Данчева х. Родниковского Новокубанского района*

В рецензируемом пособии представлен практический опыт работы Дворянкиной Веры Николаевны, содержащий в своей структуре следующие компоненты:

• *Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Шахматы»:*

- ✓ *Пояснительная записка;*
- ✓ *Личностные и метапредметные результаты освоения внеурочной деятельности;*
- ✓ *Содержание курса внеурочной деятельности;*
- ✓ *Распределение учебного материала по шахматам;*
- ✓ *Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;*

• *Проект по физической культуре «Медико-образовательное сотрудничество»:*

- ✓ *Введение;*
- ✓ *Глава 1. Этапы реализации проекта 2020-2022 года;*
- ✓ *Глава 2. Методы и организация исследования;*
- ✓ *Глава 3. Результаты исследования;*
- ✓ *Заключение;*
- ✓ *Приложение №1;*
- ✓ *Приложение №2;*
- ✓ *Приложение №3;*
- ✓ *Приложение №4;*
- ✓ *Приложение №5;*
- ✓ *Литература;*
- ✓ *Интернет-ресурсы.*

• *Материалы презентации «от привычки до наркотической зависимости»*

• *Материалы презентации о проведении месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы.*

Использование в общеобразовательных учреждениях данного пособия позволит учителям физической культуры развивать у обучающихся навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Методист отдела

ГБОУ ИРО Краснодарского края,

(Армавирский филиал)

В. В. Стрельникова

Подпись В.В. Софеев

Директор

определено.

Abdullah Kays

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ИМ. Ф.Т. ДАНЧЕВА  
Х. РОДНИКОВСКОГО НОВОКУБАНСКОГО РАЙОНА

**ДВОРЯНКИНА  
ВЕРА НИКОЛАЕВНА**



**СЕРИЯ  
«ПОРТРЕТ УЧИТЕЛЯ»**  
**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ  
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН  
2022 ГОД**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ИМ. Ф.Т. ДАНЧЕВА  
Х. РОДНИКОВСКОГО НОВОКУБАНСКОГО РАЙОНА**

**ДВОРЯНКИНА  
ВЕРА НИКОЛАЕВНА**



**СЕРИЯ  
«ПОРТРЕТ УЧИТЕЛЯ»**

**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ  
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН  
2022 ГОД**



УДК 373.5  
ББК 74.267.5  
Д 24

**Дворянкина В. Н.**

Дворянкина В. Н. Серия «Портрет учителя». Из опыта работы учителя физической культуры. – Новокубанский район, 2022. - 36 с.

**Д 24**

В данном пособии представлены материалы из опыта работы учителя физической культуры, которые выполнены на основе использования современных образовательных технологий.

Учебно-методические материалы могут быть полезными для учителей физической культуры, реализующих инновационные процессы в образовании.

*Сведения об авторе:*

*Дворянкина Вера Николаевна,  
учитель физической культуры МОБУ СОШ №18  
им. Ф.Т. Данчева х. Родниковского Новокубанского района*

УДК 373.31  
ББК 74.267.5

©Дворянкина В. Н.  
Новокубанский район, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА</b>	
<b>ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШАХМАТЫ» .....</b>	<b>4</b>
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ	
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	4
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	5
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ШАХМАТАМ .....	7
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ	
ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	8
<b>ПРОЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:</b>	
<b>«МЕДИКО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО».....</b>	<b>15</b>
ВВЕДЕНИЕ.....	15
ГЛАВА 1. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА 2020-2022 ГОДА.....	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 .....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ №4.....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ №5 .....	28
ЛИТЕРАТУРА.....	29
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ: .....	29
<b>МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ</b>	
<b>«ОТ ПРИВЫЧКИ ДО НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ» .....</b>	<b>29</b>
<b>МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ О ПРОВЕДЕНИИ МЕСЯЧНИКА</b>	
<b>ОБОРОННО-МАССОВОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ .....</b>	<b>31</b>

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШАХМАТЫ»**

Тип программы по конкретным видам деятельности: кружок.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 7-10 лет.

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «шахматы» составлена с учётом программы для общеобразовательных учреждений 1-4 класс, разработана на основе учебника «Шахматы в школе» В.И. Пожарского, издательство 14-е. – Ростов н/Д: Феникс, – 413 с. – (Шахматы).

Рабочая программа составлена Дворянкиной Верой Николаевной.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Рабочая программа по учебному курсу «Шахматы» для 1-4 классов разработана в соответствии:

- с Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р) и федеральными государственными стандартами начального общего образования министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края;
- приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 12.12.2017 № 3768 «О реализации проекта «Шахматы в школе» с 2017/2018года»;
- письма министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края «О введении обучения шахматам в общеобразовательных организациях в 2018-2019 учебном году»;
- основной образовательной программы начального общего образования МОБУСОШ №18 х. Родниковского;
- на основе рабочей программы кружок «Шахматы» в рамках внеурочной деятельности: В.Барский. Шахматная школа;
- учебник для общеобразовательных организаций 1год обучения. М.: ВАКО Библиотека РШФ. 2018;
- В. Пожарский Шахматный учебник- Ростов н /Дону: Феникс, 2015.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений об игре в шахматы и её роли в истории и современной России. Осознание ценности нравственности, духовности, способности и настойчивости для достижения цели во время игры, (физического, социального и психического здоровья), о её позитивном влиянии на развитие человека;
- знание, понимание и принятие обучающимися ценностей: отечество, нравственность, долг, как основы культурных традиций;



- формирование навыка самостоятельности обучения, систематического наблюдения за своими действиями, метод сравнения, находить сходство и различия.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родин, российский народ, школу, хутор, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, применение и освоение социальной роли обучающего;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- готовность слушать собеседника, вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою собственную, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- овладевать теоретическими и практическими знаниями, умениями, приёмами игры в шахматы.
- вносить соответствующие коррективы в их выполнение на основе оценки и с учётом характера ошибок.
- организовывать, стимулировать творческие способности шахматиста, формировать команды и принимать активное участие в соревнованиях различного жанра.
- адекватное использование речевых средств и средств информационно-коммуникативных технологий для решения различных коммуникативных и познавательных задач.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тема 1. Краткий исторический очерк развития игры в России, крае и районе.

Правила игры. Цель игры. Поведение игроков.

Доска и фигуры. Шахматная партия.

Ходы фигур. Шахи мат.



Шахматная позиция.

Запись партии.

Пат.Ничья.

Рокировка. Превращение пешки.

Взятие на проходе.

Тема №2. Как научиться играть в шахматы?

Эндшпиль. Матование одинокого короля .Как изучать миттельшполь.

Дебют. Десять правил игры для начинающих.

Нападение и защита. Размен. .Сравнительная ценность фигур.

Тема №3. Тактика игры: нападай и создавай угрозу! Активность – важнейший принцип шахматной игры. »Улучшай положение своих фигур и ухудшай соперника»

Не спеши ,обдумывай тщательно каждый ход.

Тема 4. Никогда не паникуй ,ищи выход из трудного положения. Учебно –тренировочная игра.

Тема №5.Особенности фигур. Особенности шахматной борьбы. «Силовые» методы в шахматах; шах. нападение. размен. жертва. угроза. Форсированный вариант.

Тема № 6. Как правильно предлагать ничью. Шахматные часы. Контроль. Цейтнот.

Тема№7. Шахматист предвидет будущее. Оценка позиции. Вечный шах. Как правильно предложить ничью. Как заканчивается правильная шахматная партия.

Тема №8. Упражнения. Мат в 1 ход. Мат в 2 хода. Сделайте ничью.

Тема №9. Три стадии шахматной партии и их стратегические цели. Дебют.

Тема№10. Как разыгрывать дебют. основные цели дебюта.

Тема№11. Развитие фигур и борьба за центр в дебютах.

Тема№12. Развитие фигур-основной принцип игры в дебюте.

Тема№13. Материальное преимущество.

Тема№14. Позиционное преимущество.

Тема№15. Пешечные окончания(Правила квадрата),

Когда королю мешает собственная пешка.

Тема№16. Король гуляет «по треугольнику». Лишняя пешка - никогда не лишняя. Защищённая проходная (умения оформлять документы протоколы, заявки, графики. подводить и анализировать ход игры).

Тема №17. Чья пешка первая проходит в ферзи. Пешечный прорыв. Не меняй последнюю фигуру, если пешечное окончание – проигранное. Переход в выигранное пешечное окончание- надежный путь к победе.

Тема№18. Фигура против пешки. Ладонь против пешки. Конь против пешки.

Тема№19. Позитивная ничья.

Тема №20. Ладейные окончания. Ладьи врываются в тыл противника по открытым вертикалям. Мат или вечный шах по последней горизонтали.



Мат, вечный шах или большие материальные приобретения на предпоследней горизонтали.

Тема №21. Ладья и пешка против ладьи (двенадцать теоретических позиций).

Тема №22. Ладейные окончания с проходными пешками. Активность ладьи и короля в ладейном эндшпиле.

Тема №23. Пешечные слабости. Дополнительные ничейные ресурсы. Четырёхладейные окончания.

Тема №24. Коневые окончания. Слоновые окончания. Слоны одноцветные, разноцветные.

Тема №25. Слон против коня.

Тема №26. Активность слона противника ограничивают пешечной цепью.

Тема №27. Преимущество двух слонов в эндшпиле.

Тема №28. Ферзевые окончания.

Тема №29. Борьба фигур без пешек. Ферзь против ладьи. Ладья против слона. Ладья против коня. Ладья и слон против ладьи. Ладья и конь против ладьи.

Тема №30. Лишнее качество при пешках. Ладья против слона, коня. Ладья и слон против ладьи. Ладья и конь против ладьи.

Тема №31. 20 правил игры в эндшпиле.

Тема №32. Тактические удары и комбинации.

Тема №33. Тактические удары и комбинации.

Тема №34. Индивидуальные комбинации игры.

Цель программы: научить играть в шахматы, читать и записывать шахматные партии, овладеть умениями играть на компьютере, приобщать ученика к самообразованию, уметь организовать и проводить тематические и практические занятия, школьные турниры, олимпиады.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ШАХМАТАМ

№ п/п	Наименование разделов	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Общие сведения о шахматной игре и шахматном спорте в Крае и районе.	3	1	2
2.	Главное правило сильного шахматиста	9		9
3.	Различные виды преимуществ, курс шахматных окончаний.	10		10
4.	Пешечные слабости, борьба фигур без пешек.	8		8
5.	20 правил игры в эндшпили	1		1



6.	Тематические и практические занятия. (учебные игры)	3		3
	<b>Итого аудиторных 34 часа</b>	<b>34</b>		<b>33</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ  
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ уро- ка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Даты проведе- ния		Оборудова- ние	Основные виды учебной деятель- ности (УУД)
			план	факт		
Общие сведения о шахматной игре и шахматном спорте 3ч.						
1	Правила игры. Цель иг- ры. Поведение игроков. Доска и фигуры. Шахматная партия. Ходы фигур. Шахи мат. Шахматная позиция. Запись партии. Пат. Ничья. Рокировка. Пре- вращение пешки. Взятие на проходе.	1	03.08.20 18 г.		Авторские таблицы по шахматам, доска, ком- плект шах- мат на дво- их.	Регулятивные УУД: -принимать и со- хранять целевые установки игры. Стимулировать творческие способ- ности шахматиста. Познавательные УУД:
2	Как научиться играть в шахматы? Эндшпиль. Мато- вание одинокого короля. Как изучать миттельшпиль. Дебют. Десять правил игры для начинающих. Нападе- ние и защита. Размен. Срав- нительная ценность фигур.	1	10.09.15. 09		Диск с пре- зентацией, Рабочие тетра- ди, учебник.	-выучить фигуры , термены и ходы, устанавливать свя- зи между партнё- рами; -воспитывать спо- собности самостоя- тельно мыслить;
3	Тактика игры: нападай и создавай угрозу! Актив- ность – важнейший принцип шахматной игры. «Улучшай положение своих фигур и ухудшай соперника.» Не спеши ,обдумывай тща- тельно каждый ход.	1	17.09.22. 09		Тетради, ка- рандаши, дневник наблюдений	-доказывать то или иное положение с помощью учебника или самостоятель- но. Коммуникативные УУД: - взаимодействовать в паре при выпол- нении учебных за- даний; -формулировать выводы из изучен- ного материала; -осуществлять са- мопроверку и оце- нивать свои дости- жения в игре.

№ уро-ка	Содержание (разделы, темы)	Кол-во ча-сов	Даты проведе-ния		Оборудова-ние	Основные виды учебной деятель-ности (УУД)
			план	факт		
Главное правило сильного шахматиста (9ч)						
4	Никогда не паникуй, ищи выход из трудного положения. Учебно – тренировочная игра.	1	24.09.29.09		Диск с презентацией учеб-нок,комплект шахмат.	Регулятивные УУД: -понимать учебные задачи раздела и данного урока и стремиться их выполнять. Познавательные УУД: - классифицировать свои позиции игры ; -выдвигать пред-ложения (гипоте-зы) и доказывать их; различать тех-нику и тактику иг-ры. -использовать ин-формацию из тек-ста презентации учебника для объ-яснения содержа-ния своих позиций в игре. Коммуникативные УУД: - взаимодействовать в паре при выпол-нении игровых за-дач; -формулировать выводы из изучен-ного материала; -осуществлять са-мопроверку и оце-нивать свои дости-жения и товарищей.
5	Особенности фигур. Осо-бенности шахматной борь-бы. »Силовые» методы в шахматах; шах. нападение. размен. жертва. Угроза .Форсированный вариант.	1	01.10.06.10.		Тетради, ка-рандаши, . Диск с пре-зентацией по теме уро-ка.	Регулятивные УУД: -понимать учебную задачу урока и ста-раться ее выпол-нить. Познавательные УУД:



№ уро- ка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Даты проведе- ния		Оборудова- ние	Основные виды учебной деятель- ности (УУД)
			план	факт		
						-доказывать, ис- пользуя свои зна- ния и рисунок учебника, что ты походил правильно выбров данную компазицию ис- пользуя разнооб- разные методы; -классифицировать свои варианты из предложенной пар- тии. <b>Коммуникативные УУД:</b> - подготавливать сообщение об од- ном из известных или любимом шах- матисте.; -формулировать выводы из изучен- ной партии , отве- чать на итоговые вопросы и оцени- вать достижения свои;
6	Как правильно предлагать ничью. Шахматные часы. Контроль. Цейтнот.	1	08.10.13. 10.		Авторские таблицы по теме урока. Диск с пре- зентацией по теме уро- ка.	<b>Регулятивные УУД:</b> -понимать учебную задачу урока и ста- раться ее выпол- нить. <b>Познавательные УУД:</b>
7	Шахматист предвидет бу- дущее .Оценка позиции. Вечный шах. Как правильно предложить ничью. Как за- канчивается правильная шахматная партия.	1	15.10.20. 10.		Тетради ,ручки, дневник наблюдений. Диск с пре- зентацией по теме уро- ка.	<b>УУД:</b> -доказывать, ис- пользуя свои зна- ния и рисунок учебника, что ты походил правильно выбров данную компазицию ис- пользуя разнооб- разные методы;
8	Упражнения Мат в 1 ход. Мат в 2 хода. Сделайте ни- чью.	1	22.10.27. 10		Тетради, ручки, .учебник,ком- плект шах- мат	-классифицировать свои варианты из предложенной пар- тии.

№ уро- ка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Даты проведе- ния		Оборудова- ние	Основные виды учебной деятель- ности (УУД)
			план	факт		
						<b>Коммуникативные УУД:</b> - подготавливать сообщение об од- ном из известных или любимом шах- матисте.; - формулировать выводы из изучен- ной партии , отве- чать на итоговые вопросы и оцени- вать достижения свои;
9	Три стадии шахматной пар- тии и их стратегические цели. Дебют.	1	06.11.10. 11.		Тетради, шахматы,	<b>Регулятивные УУД:</b> - умение выполнять задания в соответ- ствии с целью от- вечать на постав- ленные вопросы ;
10	Как разыгрывать дебют. основные цели дебюта.	1	12.11.17. 11.		Авторские таблицы по теме заня- тий.тетради.	- оценивать дости- жения в игре свои и товарищей; - Принимать дан- ную партию- ситуацию и и стре- миться её выпол- нять
11	Развитие фигур и борьба за центр в дебютах .	1	19.11.24. 11		Тетради, Диск с пре- зентацией по теме уро- ка.	<b>Коммуникативные УУД:</b> - Обсуждать наиг- ранные партии , рассказывать о своих ходах- вариантах по само- стоятельно подго- товленной страте- гии . <b>Познавательные УУД:</b> - Анализировать схемы игр и, работать с терми- нологическим сло- вариком. - Совместно со
12	Развитие фигур-основной принцип игры в дебюте.	1	26.12.01. 12.			



№ уро- ка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Даты проведе- ния		Оборудова- ние	Основные виды учебной деятель- ности (УУД)
			план	факт		
						<p>взрослыми делать фотографии, находить материалы о ведущих шахматистах.</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, анализ информации, презентовать полученную информацию распределять обязанности в работе над проектом.</p>
<b>Различные виды преимущества, курс шахматных окончаний (10 ч.)</b>						
13	Материальное преимуще- ство.	1	03.12.08. 12.		Авторские таблицы по теме. Диск с презентаци- ей.	<p><b>Регулятивные</b> УУД:</p> <p>-Принимать учеб- ную задачу и стре- миться её выпол- нить. Отвечать на итоговые вопросы и оценивать дости- жения.</p> <p><b>Познавательные</b> УУД:</p> <p>-самостоятельно изучать материал темы и готовить рассказы по пред- ложенному плану; -работать с терми- нологическим сло- варём. -использовать тек- сты и иллюстрации учебника, другие источники инфор- мации для поиска ответов на вопро- сы.</p> <p><b>Коммуникативные</b> УУД:</p> <p>Работать в паре, изучать материалы темы и готовить и играть по плану.</p>
14	Позиционное преимуще- ство.	1	10.12.15. 12.		Авторские таблицы по теме урока	
15	Пешечные оконча- ния(Правила квадрата), Когда королю мешает соб- ственная пешка.	1	17.12.22. 12.		Тетради, ка- рандаши, дневник наблюдений	
16	Король гуляет «по тре- угольнику». Лишняя пешка- никогда не лишняя. Защи- щённая проходная.	1	24.12.28. 12		Авторские таблицы по теме урока. Диск с пре- зентацией по теме уро- ка.	

№ уро-ка	Содержание (разделы, темы)	Кол-во ча-сов	Даты проведе-ния		Оборудова-ние	Основные виды учебной деятель-ности (УУД)
			план	факт		
17	Чья пешка первая проходит в ферзи. Пешечный прорыв. Не меняй последнюю фигуру . если пешечное оконча-ние – проигранное. Переход в выигранное пешечное окончание- надежный путь к победе.	1	14.01.19. 01.2019г		Тетради, ка-рандаши, дневник наблюдений	<b>Регулятивные УУД:</b> Делать выводы из изученного мате-риала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать дости-жения на уроке.
18	Фигура против пешки. Ла-донь против пешки . Конь против пешки.	1	21.01.26. 01.		Авторские таблицы по теме урока	<b>Познавательные УУД:</b> -Моделировать строение пищева-рительной системы.
19	Позитивная ничья.	1	28.01.02. 02.		Диск с пре-зентацией по теме уро-ка.	-практически опре-делять наличие пи-тательных веществ в продуктах. - составлять меню здорового питания; -контролировать и оценивать процесс и результат дея-тельности. <b>Коммуникативные УУД:</b> -Обсуждать прави-ла рационального питания, состав-лять меню здорово-го питания. -Готовиться к вы-полнению проекта.
20	Ладейные окончания Ла-дья врываються в тыл про-тивника по открытым вер-тикалям .Мат или вечный шах по последней горизон-тали. Мат, вечный шах или большие материальные приобретения на предпо-следней горизонтали.	1	04.02.09. 02.		Шахматная доска. Ком-плект шах-мат.	<b>Регулятивные УУД:</b> Делать выводы из изученного мате-риала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать дости-жения на уроке. <b>Познавательные УУД:</b> -Моделировать строение пищева-рительной системы.
21	Ладья и пешка против ла-дья(двенадцать теоретиче-ских позиций).	1	11.02.16. 02.		Шахматная доска. Ком-плект шах-мат.	-практически опре-делять наличие пи-



№ уро- ка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Даты проведе- ния		Оборудова- ние	Основные виды учебной деятель- ности (УУД)
			план	факт		
22	Ладейные окончания с про- ходными пешками. Актив- ность ладьи и короля в ла- дейном эндшпиле.	1	18.02.23. 02		Шахматная доска. Ком- плект шах- мат.	тательных веществ в продуктах. - составлять меню здорового питания; -контролировать и оценивать процесс и результат дея- тельности. <b>Коммуникативные УУД:</b> -Обсуждать прави- ла рационального питания, состав- лять меню здорово- го питания. -Готовиться к вы- полнению проекта.
23	<b>Пешечные слабости (8ч.).</b> Дополнительные ничейные ресурсы Четырёхладейные окончания.	1	25.02.02. 03.		Шахматная доска. Ком- плект шах- мат.	<b>Регулятивные УУД:</b> Делать выводы из изученного мате- риала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать дости- жения на уроке.
24	Коневые окончания. Слоно- вые окончания. Слоны од- ноцветные, разноцветные.	1	04.03.09. 03.		Шахматная доска. Ком- плект шах- мат.	<b>Познавательные УУД:</b> -Моделировать строение пищева- рительной системы. -практически опре- делять наличие пи- тательных веществ в продуктах.
25	Слон против коня.	1	11.03.16. 03		Шахматная доска. Ком- плект шах- мат.	- составлять меню здорового питания; -контролировать и оценивать процесс и результат дея- тельности.
26	Активность слона против- ника ограничивают пешеч- ной цепью.	1	18.03.23. 03		Шахматная доска. Ком- плект шах- мат.	<b>Коммуникативные УУД:</b> -Обсуждать прави- ла рационального питания, состав- лять меню здорово- го питания.
27	Преимущество двух слонов в эндшпиле.	1	01.04.06. 04.		Шахматная доска. Ком- плект шах- мат.	-Готовиться к вы-
28	Ферзевые окончания.	1	08.04.13. 04.		Шахматная доска. Ком- плект шах- мат.	

№ уро-ка	Содержание (разделы, темы)	Кол-во ча-сов	Даты проведе-ния		Оборудова-ние	Основные виды учебной деятель-ности (УУД) полнению проекта.
			план	факт		
29	Борьба фигур без пешек. Ферзь против ладьи. Ладья против слона. Ладья против коня. Ладья и слон против ладьи. Ладья и конь против ладьи.	1	15.04.20.04.		Шахматная доска. Комплект шахмат.	Регулятивные УУД: Делать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на уроке.
30	Лишнее качество при пешках. Ладья против слона, коня. Ладья и слон против ладьи. Ладья и конь против ладьи.	1	22.04.27.04.		Шахматная доска. Комплект шахмат.	Познавательные УУД: -Моделировать
31	Тематические и практические занятия 4ч.) 20 правил игры в эндшпиль.	1	29.04.04.05.		Шахматная доска. Комплект шахмат.	строение пищева- рительной системы.
32	Тактические удары и комбинации.	1	06.05.11.05		Шахматная доска. Комплект шахмат.	-практически опре- делять наличие пи- тательных веществ в продуктах.
33	Тактические удары и комбинации.	1	13.05.18.05.		Шахматная доска. Комплект шахмат.	- составлять меню здорового питания; -контролировать и оценивать процесс и результат дея- тельности.
34	Индивидуальные комбинации игры.	1	20.05.25.05		Комплект шахмат.	Коммуникативные УУД: -Обсуждать прави- ла рационального питания, состав- лять меню здорова- го питания. -Готовиться к вы- полнению проекта.

### ПРОЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: «МЕДИКО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО»

Проект подготовлен учащимся 9 класса Бондарец Сергеем в 2021 году.  
Руководитель проекта: учитель физической культуры первой катего-рии Дворянкина Вера Николаевна.

### ВВЕДЕНИЕ

Ежегодно обучающиеся нашей школы проходят медицинский осмотр. Оказалось, что у обучающихся 9-10 классов (25 чел) есть проблемы со здоровьем и распределены по медицинским группам. Это отображено в таблице №1.



Класс, учебный год	I	II	III	IV	%
2020	22	2	-	-	9
2021	22	3	-	-	13.6
2022	22	3	-	-	13.6

От того, насколько мы следим за своим здоровьем, зависит не только красота, но и будущее человека. Как с детства сохранить здоровье? В связи с этой проблемой мы и выбрали тему: «Медико-образовательное сотрудничество».

По моему мнению, мы школьники, должны проявлять интерес к данной проблеме, так как это наша жизнь. В подростковом возрасте происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные для здоровья факторы, так и на благоприятные (в частности, на занятия оздоровительной физкультурой), что мы и решили выяснить.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с чётким соблюдением режима дня являются надёжным профилактическим средством против ОРЗ, вредных привычек, травм, и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, зрения и др.), и способствуют мобилизации жизненно важных функций организма, двигательных способностей (выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты), воспитанию таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе. Правильно организованный двигательный режим, режим дня, питание, гигиена сон не только улучшает физическое развитие, но и способствует повышению успеваемости в школе. Попробуем совместно с социальным педагогом, учителем физической физкультуры, ОБЖ которые входят в состав «Спортивного клуба» школы проанализировать результаты медицинского осмотра за 2 учебных года и анкетирование 9 класса. К сожалению, возможностей заболеть много, а как не заболеть? (многие обучающиеся часто болеют), что мы и решили выяснить.

**Проблема:** «Как сохранить здоровье в условиях образовательного процесса при таких показателях?», так как большинство ребят сидят за партой неправильно, носят тяжёлые портфели, мало двигаются, неправильно питаются.

**Объект исследования:** обучающихся 9-10 класса.

**Предмет:** здоровье обучающихся 9-10 класса.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья, важнейшим условием является двигательный режим, так как основную часть учебного времени дети находятся в малоподвижном положении. Для физического развития, нравственного, эстетического, гигиенических знаний в нашей школе применяются здоровьесберегающие технологии.



**Цель:** выявить факторы, влияющие на состояние здоровья и уровень физического развития учеников 9-10 класса и разработать комплексы упражнений.

**Задачи:**

1. Познакомиться с понятием «здоровый образ жизни», результатами медосмотра 9-10 класса;
2. Провести тестирование, анкетирование выявить количество детей, соблюдающих режим питания, количества здоровых детей, занимающихся физкультурой и спортом и выявить факторы, влияющие на состояние здоровья школьников;
3. Разработать упражнения, комплексы «Утренней гимнастики, физкультминутки, динамические паузы для ежедневного выполнения обучающимися в школе и дома, и рекомендации для их родителей;
4. Составить буклеты для обучающихся 9 класса согласно их заболеванию.

## **ГЛАВА 1. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА 2020-2023 ГОДА**

Проект «Медико-образовательное сотрудничество» проходит в 4 этапа.

### **Организационный этап 2022 год:**

- создание активной группы из состава спортивного клуба школы и распределение обязанностей в группе (последовательность работы над проектом);
- выявление интересов детей с помощью анкетирования;
- формулировка проблемы.

### **Подготовительный этап 2020-2022 года:**

- написание плана работы группы (см. Приложение №1);
- анализ справочной литературы по данному вопросу;
- установление сроков выполнения проекта;
- подбор информационных ресурсов.

### **Этап реализации проекта 2020-2022 год:**

- самостоятельная работа в группах по сбору информации по теме для решения поставленных задач;
- систематизация собранного материала;
- анализ полученных результатов медицинского осмотра;
- тест на здоровый образ жизни;
- провести анкетирование «Что такое здоровый образ жизни»;
- составление таблиц, графиков;
- подготовка и оформление результатов в виде буклетов, презентаций;
- обработка и описание полученных результатов и оформление.

### **Заключительный этап 2022 год:**

- оформление портфолио проекта (запись на электронный носитель всех документов проекта);



- рефлексия всех участников (письменные рассуждения участников проекта по заранее заданному плану);
- выявление новых проблем и определение направлений дальнейшего развития проекта (продолжить работу дальше в 10-11 классах);
- выполнение проекта;
- ознакомление учащихся, родителей, учителей с результатами проекта.

#### **Планируемый результат:**

- разработать упражнения на формирование осанки, правильного дыхания, составить буклеты для обучающихся 9-10 классов;
- получить практические навыки ведения здорового образа жизни.

**Риск проекта:** факторы способные помешать реализации проекта - неточные данные медицинского осмотра, тестирования над данной проблемой.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования.**

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы:

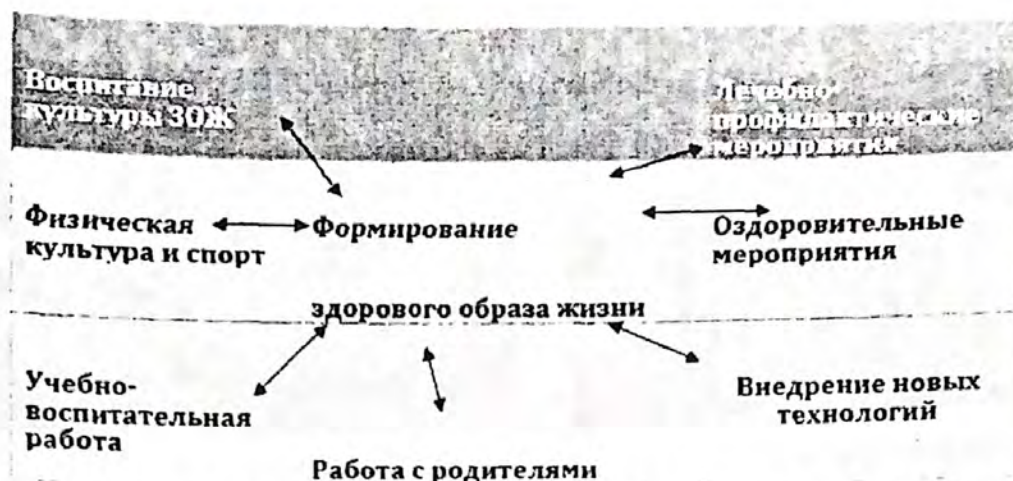
- анализ научно-методической литературы;
- сбор статистических данных медицинского осмотра;
- анкетирование;
- тестирование «Что такое здоровый образ жизни».

### **2.2 Организация исследования.**

Процесс формирования ведения здорового образа жизни начинается с рождения ребёнка и продолжится формирование в старших классах, поэтому объектом исследования стало медико-образовательное сотрудничество в МОБУСОШ №18.

Для исследования мы создали активную группу из педагогов и обучающихся 9 класса. Спланировали работу группы на 3 года 2020-2023 год (см. Приложение №1). Исследования проводятся в 4 этапа в МОБУСОШ №18.

На первом этапе: выявили, что необходима система формирования здорового образа жизни (ЗОЖ).



- провели анализ научно-методической литературы, по изучаемой проблеме; (Попов С.П. Лечебная физическая культура - М.: «Физкультура и спорт», 2018 г.)
- глубже ознакомились с понятием «здоровый образ жизни», «культура здорового образа жизни».

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. Правильная осанка - простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника (Попов С.П. Лечебная физическая культура - М.: «Физкультура и спорт», 2013 г.). Дети должны стремиться выработать у себя правильную осанку. За собой надо следить: как сидишь, как стоишь, как ходишь. На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие, поэтому провели исследование по его выявлению и сверились с **плантограммой**.

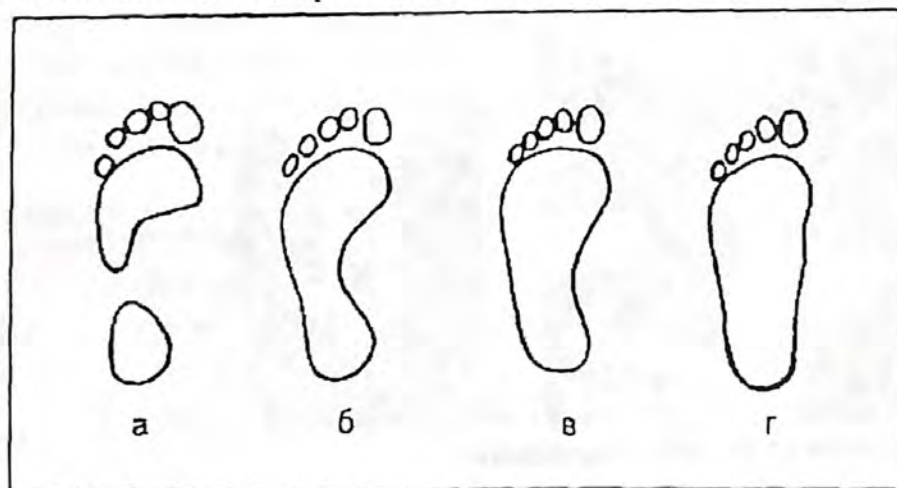


Рис. 3. Формы стопы (по плантограмме):  
а — полая, б — нормальная, в — уплощенная, г — плоская





#### **На втором этапе:**

- мы изучили факторы, которые влияют на ведение здорового образа жизни и решили исследовать некоторые из них в нашей школе;
- провели анализ полученных результатов медицинского осмотра 9 класса за период с 2020-2022 года;
- всего было исследовано 26 человек;
- с помощью тестирования выяснили, что значит для обучающихся здоровье, спорт и как он влияет на ведение здорового образа жизни?

#### **На третьем этапе:**

- провели анкетирование «Что такое здоровый образ жизни»;
- в анкете принимали участие обучающиеся 9-10 классов, отвечали письменно на заранее подготовленные вопросы (см. Приложение №2);
- выявили основные факторы, которые могут повлиять на ведение ЗОЖ;



#### **На четвертом этапе исследования:**

- обработали и описали полученные результаты и оформили работу;
- мы ознакомились с уставом школы, где составлены, разработаны мероприятия по требованию СанПиН, которые развивают и укрепляют здоровье обучающихся;
- комплекс упражнений на развитие физического здоровья составили совместно с учителями физической культуры.
- составили буклеты для обучающихся 9-10 классов.



### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе исследования были получены следующие результаты:

1. Теоретически все обучающиеся понимают и выполняют в школе здоровьесберегающие технологии и, что такое ЗОЖ, но однако из 25 человек, одиннадцать имеют отклонения в здоровье.

1) Составили таблицу медицинского осмотра прошлого года и этого по состоянию здоровья и мед.справок 9-10 класса (за 2 года) 2020-2022 учебных годах.

Таблица №2

Класс, учебный год	Количество обучающихся	Нарушение осанки (к-во человек)	Сколиоз (к-во че- ловек)	Плоскостопие (к-во человек)
В 8 классе ( 2020 )	16	4	2	5
в 9 классе ( 2021 )	19	1	1	5
10 класс ( 2022 )	7	2	1	2

Статистика и исследования показали, что данные обучающие ведут малоподвижный образ жизни, одежда не соответствует сезону, не рациональное питание, увлечение телефонами, компьютерами, неправильные позы во время сидения и стояния, курение, не соблюдают здоровьесберегающие технологии дома.

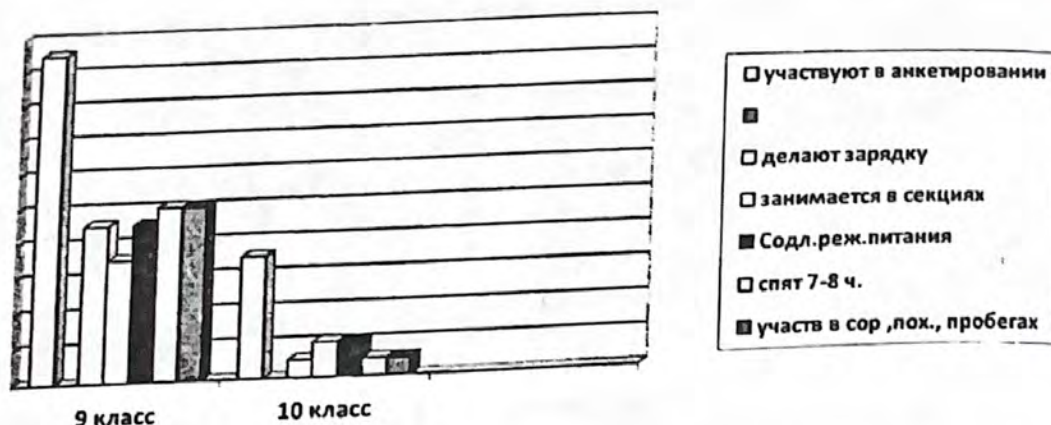
2) Проанализировали анкетирование «Что такое здоровый образ жизни» выявили факторы, влияющие на ведение здорового образа жизни.

Таблица №3

Класс	Кол-во обуч-ся участв. в анке- те	Дела- ют по утрам за- рядку	Занима- ются в спортив- ных секциях	Собл.реж- им пита- ния	Спят 7-8 часов	участие в со- ревнованиях, походах, пробегах, ве- логонках
9	19	9	7	9	10	10
10	7	1	2			2



Диаграмма 1



**Вывод:** Данная таблица №3 показывают, что более половины учащихся не ведут здоровый образ жизни даже по трём основным факторам:

1. Зарядка;
2. Питание;
3. Сон.

3) Повторили биологию (скелет человека и мышцы) и разработали комплекс атлетической гимнастики с гантелями для 8-10 классов (см. Приложение №4, №5).

4) Составили буклеты для учащихся 9-10 класса по пропаганде здорового образа жизни (см. Приложение №6).

5) Рекомендации для, учителей, учащихся и их родителей по ведению здорового образа жизни:

1) Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:

- обучение профилактическим методам: оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная для профилактики простудных заболеваний, для бодрости).
- освоение простейших навыков первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах).
- работа в творческих группах по пропаганде ЗОЖ.

2) Применение здоровьесберегающих технологий:

- рациональное питание;
- проведение физкультминуток во время занятий;
- развитие проектных технологий;
- сквозное проветривание;
- влажная уборка помещений;
- витаминотерапия;
- функциональная музыка;
- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью.



Проведение реабилитационных мероприятий по результатам диагностики состояния физического и психологического здоровья детей в сообществе с мед.персоналом и с родителями:

- ЛФК;
- дыхательная гимнастика;
- массовые оздоровительные мероприятия, конференции;
- спортивные оздоровительные праздники;
- тематические праздники здоровья;
- выезды на природу, экскурсии.

### **Оздоровительные мероприятия**

- регулярное прохождение диспансеризации;
- отбор детей в оздоровительные группы;
- проведение утренней зарядки;
- обеспечение сбалансированного питания;
- проведение профилактических прививок;
- организация физкультурных разминок во время учебного процесса для активизации работы головного мозга и релаксации органов зрения;
- -профилактика близорукости у детей - гимнастика для глаз;
- организация летней оздоровительной площадки под девизом «Если праздник, то спортивный; если отдых, то активный»;
- витаминизация.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Наш проект показал, что МЕДИКО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО влияет на состояние здоровья школьников положительно.

Дети должны стремиться выработать у себя понятия ЗОЖ, правильную осанку. За собой надо следить: как сидишь, как стоишь, как ходишь как спишь. Особенно важно заниматься самостоятельно физическими упражнениями, укреплять мышцы, соблюдать режим дня и питания, заниматься физкультурой и спортом, подбирать по росту учебную мебель и оборудование, устранять из жизни привычки, способствующие разрушению здоровья, нарушению осанки, органов зрения, дыхательной системы и двигательного режима.

Если человек непринужденно, свободно держит голову и корпус прямо, плечи слегка опущены, отведены назад на одном уровне, живот подтянут, колени выпрямлены, грудь несколько выступает вперед, то можно сказать, что это здоровый человек: у него правильная, красивая осанка. Она отражает и внутреннее состояние человека - его настроение и самочувствие. Известно, что когда мы здоровы, бодро настроены, мы внешне подтягиваемся - распрямляем плечи, ровнее держимся, чувствуем себя увереннее. Мы верим, что проблему ЗОЖ в нашей школе будем продолжать решать вместе: учителя, медицинские работники, родители, ученики.



Исправление заболеваний требует настойчивой, систематической, кропотливой работы со стороны учителя, а прежде всего - со стороны самого школьника и его родителей, которые обязаны строго контролировать здоровье своего ребёнка и дома.

При выполнении всех школьных здоровьесберегающих технологий, занятии спортом, участия в оздоровительных мероприятиях можно поправить, укрепить и развить своё физическое, нравственное, духовное и эстетическое благополучие.

Пример здоровых обучающихся и спортсменов: Бобков А., Шеремета Р., Тамазов К., Высочин В., Бондарец С., Половинко С., Тамазов А., Данчева А. ведут ЗОЖ. К сожалению, из 25 чел. по эксперименту, ссылаясь на документацию и анкетирование, - 5 чел. ЗДОРОВЫХ.

Проект можно использовать на уроках физкультуры, классных часах и родительских собраниях. Продолжить тему исследования с уклоном на младшее и среднее звено обучающихся; провести более глубокое их изучение.

### ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Примерный план мероприятий по профилактике заболеваний по реализации проекта (2020-2023 г.) «МЕДИКО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО»..

МЕРОПРИЯТИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	СРОКИ
Выполнение рекомендаций врачей	Учителя, врач, родители	По показаниям
Посещение детьми спортивных секций	Учителя, врач	2-3 раза в неделю
Соблюдение режима проветривания	Учитель, фельдшер	Ежедневно
Соблюдение режима питания	Фельдшер, классные руководители, родители	Ежедневно
Привитие детям элементарных навыков гигиены (мытьё рук, использование носового платка при кашле, чихании)	Фельдшер, классные руководители, родители	Ежедневно
Проведение физкультминуток на уроках	Учителя	На каждом уроке
Контроль за режимом освещения	Зам.директора по хоз.ч., фельдшер, классные руководители	Ежедневно
Применение витаминотерапии	Фельдшер, повора, классные руководители	В течение учебного года



Проведение лечебной гимнастики на уроках	Учителя физкультуры, врач	Один раз в неделю
Организации подвижных игр на переменах	Классные руководители, учителя Ф.К.	Ежедневно на больших
Проведение на уроках мышечной релаксации	Учителя	На каждом уроке

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

### Анкета. «Что такое здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровье?
2. Что значит вести здоровый образ жизни?
3. Занимаетесь ли вы физкультурой и спортом?
4. Что такое ЗОЖ?
5. Какие средства и методы вы применяете для укрепления здоровья?
6. Какие технологии и мероприятия ты используешь во внеурочное время (дома) для ЗОЖ?
7. Как помогают вам родители в укреплении здоровья?
8. Проводятся ли на уроках физминутки?
9. Занимаетесь ли ты систематический физкультурой и спортом?
10. Сколько раз в день ты питаешься?
11. Причины заболеваний в вашем возрасте?
12. Хочешь ли ты заниматься физкультурой?
13. Влияют ли психологических особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность?
14. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
15. Какие психологические процессы в обучении и выполнении двигательных действий вы ощущаете?
16. Какие средства и инвентарь вы, берёте в основы обучения и самообучения двигательным действиям?

## ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Комплекс атлетической гимнастики с гантелями для 8-10 классов (см. Приложение №4, №5).

1. Двуглавая мышца плеча. Сгибает руку в локтевом суставе.
2. Мышцы шеи. Наклоняют голову, поворачивают в стороны. Для их развития применяют круговые вращения головой, наклоны головы.
3. Трапецивидная мышца. Поднимает и опускает плечи. Для её развития используют поднятие и опускание плеч, удерживая отягощения в опущенных руках
4. Дельтовидная мышца. Участвует в поднимании рук вперёд, в стороны, назад. Упражнение: поднятие прямых рук в стороны.

5. Большая грудная мышца. Приводит руки к туловищу. Упражнение: из положения лёжа на спине опускание прямых рук в стороны-вниз из положения руки вперёд.

6. Мышцы предплечья. Сгибают и разгибают пальцы. Упражнение: накручивание на палку шнура с грузом на конце.

7. Прямая мышца живота. Сгибает туловище вперёд. Упражнение: из положения лёжа вперёд.

8. Четырёхглавая мышца бедра. Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра. Упражнение: приседание с отягощением на плечах.

9. Икроножная мышца. Сгибает стопу. Упражнение: поднятие на носки.

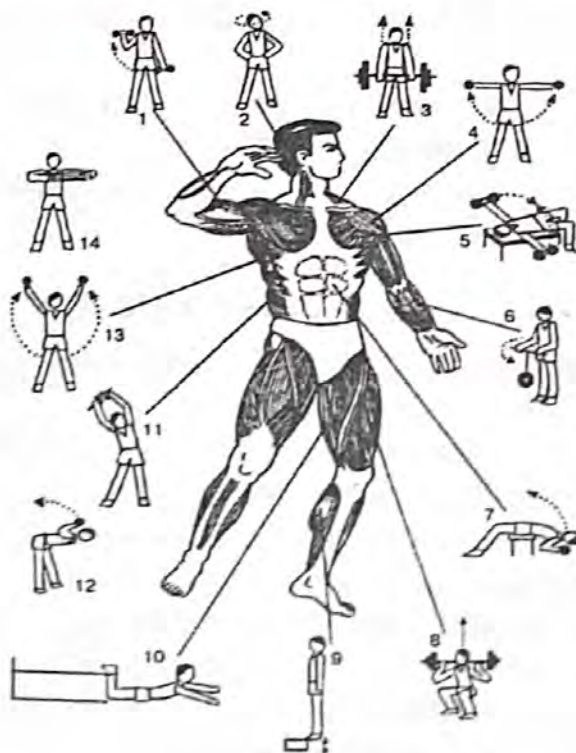
10. Мышцы задней поверхности бедра. Сгибает ногу в коленном суставе. Упражнение: из положения лёжа на животе сгибание и разгибание ноги в коленном суставе с преодолением сопротивления.

11. Наружная косая мышца живота. Вращает и наклоняет туловище. Упражнение: круговые вращения туловища.

12. Длинные спинные мышцы. Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны. Упражнение: наклон туловища вперёд не сгибая ног.

13. Широчайшая мышца спины. Приводит плечо к туловищу, тянет руку назад и внутрь. Упражнение: опускание и поднятие прямых рук через стороны с отягощением с помощью резинового бинта.

14. Трёхглавая мышца плеча. Разгибает руку в плечевом суставе. Упражнение: разгибание руки в сторону, растягивая эспандер или резиновый бинт.





## ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Комплекс дыхательных упражнений для учащихся 9-10 классов для развития ЖЁЛ и вестибулярного аппарата.



1. Исходное положение ноги на ширине плеч,руке на пояс,на 1-2 наклон в одну сторону, 3-4 в другую (6-8 раз);



2. И.п.-гимнастическая палка в руках,1-2 руки вверх,правую ногу назад ,3-4 и.п.Следить за осанкой(6-8 раз);



3. И.п.-сесть на пол, гимнастическая палка в руках,слегка отклониться назад (держать 5-6 секунд). Повторить 4-6 раз;



4. И.п.- лёжа на животе, палка впереди, на 1-2 прогнуться в пояснице, руками не касаться пола (держать 5-6секунд). Повторить 4-6 раз



5. И.п.- лёжа на животе, палка за спиной, на 1-2 прогнуться в пояснице и задержаться в этом положении 5-6 секунд,3-4 и.п. Повторить (3-4 раза);

## ПРИЛОЖЕНИЕ №5

### Комплекс упражнений для вестибулярного аппарата.



6. И.п. - лёжа на животе, палка за спиной, на 1-2 палку вверх, прогнуться (держать 5-6 секунд), 3-4 и.п. Повторить 4-6 раз



7. И.п. - лёжа на спине, на 1-2 ноги за голову коснуться палки (держать 5-6 секунд), 3-4 и.п. Повторить 4-6 раз;



8. «Свечка» Стоя на лопатках (держать 5-6 секунд);



9. «Колечко»



10. «Мостик» - дугообразной опорой на обе руки, максимально прогнуться в пояснице. Держать 3-4 секунды;



11. «Лодочка»



12. Поза «Лотоса»



13. «Мостик» - дугообразной опорой на обе руки, максимально прогнуться в пояснице. Держать 3-4 секунды



## ЛИТЕРАТУРА

1. Попов С. П. Лечебная физическая культура. - М.: «Физкультура и спорт», 2013 г.
2. Шияна. Б.М. Теория и методика физического воспитания.- М.:«Просвещение» 2012 г.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки Здоровья. -М.: «Вако», 2013 г.
4. Коновалова Н.Г.,Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей. сб. Физическое воспитание детей школьного возраста. - Новокузнецк, 2015 г.
5. Левит К.,Захсе Й.,Янда В. Мануальная медицина. -М.: Медицина, 2013 г.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. <http://ru.wikipedia.org> Материал из Википедии — свободной энциклопедии.
2. Материалы сайта <http://baby.inlife.ru> к.м.н. Мирская Н.Б.

## МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ «ОТ ПРИВЫЧКИ ДО НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ»

МОБУСОШ № 18  
х. РОДНИКОВСКОГО

«ОТ ПРИВЫЧКИ  
ДО  
НАРКОТИЧЕСКОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ»  
2018

АВТОР: УЧАЩИЙСЯ 9 КЛАССА  
ПОЛОВИНКО СЕРГЕЙ

**«Табак приносит вред  
телу,  
разрушает разум,  
отупляет целые  
нации»  
О. де Бальзак.**





## Сердце и сосуды

### Действие никотина

Замедляет, учащает сердечную деятельность, сужает периферические сосуды, нарушает обмен веществ.

#### Заболевания:

стенокардия, гипертония, инфаркт миокарда, атеросклеротический облитерирующий энтерит.

## Курящие выпускают в атмосферу:

Угарного газа – 550 тыс. тонн  
Никотина – 180 тыс. тонн  
Аммиака – 384 тыс. тонн  
Синильной кислоты – 720 тыс. тонн



## Репродуктивная система

### Действие никотина

уменьшение размеров органов, нарушения в половых клетках, угасание половой функции, токсическое влияние на плод.



**Заболевания:** импотенция, невынашивание беременности, аномалии развития плода, рождение мертворожденных детей.



Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака (World No Tobacco Day).

Бросить курить нелегко. Известно, что никотин вызывает сильную зависимость, и все мы знаем людей, которые попытались бросить, но всего лишь через несколько месяцев снова начали курить.

Бросить курить порой не просто, но всегда возможно

### Советы по курению с наименьшим ущербом для здоровья (для не желающих немедленно бросить курить):

**Первый совет:** этим людям: не затягиваться. При глубоком затягивании до 95% никотина поступает в кровь, при умеренном затягивании 70%, а при курении без затяжек - не более 5-10%.

**Второй совет:** выкуривайте сигарету не более чем на две трети. Специалисты отмечают, что первые затяжки менее вредны, так как никотин и другие опасные вещества абсорбируются, оседают, в табаке и фильтре.

**Третий совет:** старайтесь выбирать сигареты с низким содержанием никотина и других вредных веществ.

**Четвертый совет:** меньше держите сигарету во рту.

**Пятый совет:** курите меньше! Казалось бы, этот совет носит слишком общий характер. Но это стоит конкретизировать: а) установите максимальное количество выкуриваемых сигарет, которое вы не допустите в коем случае превысить в течение дня; б) не курите паточек, в) не курите на ходу.

### Вот что произойдет, если вам удастся выкурить действительно последнюю сигарету.

• Вы перестанете раздражать свой организм никотином и другими продуктами сгорания табака.

• Прекратите кашлять.

• Исчезнет желтый налет с зубной эмали, и вы сможете демонстрировать окружающим белоснежную улыбку.

• Исчезнут одышка и чувство горечи во рту.

• Вы с чистой совестью будете смотреть в глаза близким, так как прекратите заставлять их дышать клубами дыма: пахнущим курением, как считают специалисты, наносит здоровью ощутимый вред.

• Сумеете увеличить семейный бюджет.

• И, наконец, всю оставшуюся жизнь вы с гордостью сможете говорить, что бросили курить. Не исключено, что однажды вы начнете новую жизнь (исходило с понесенными или черевыми), придет и удача, и успех. Ведь победа над собой, как известно, особенно закаливает волю. Бросить курить можно в любом возрасте независимо от «стажа». И не забывайте, что все равно уже испортили здоровье.

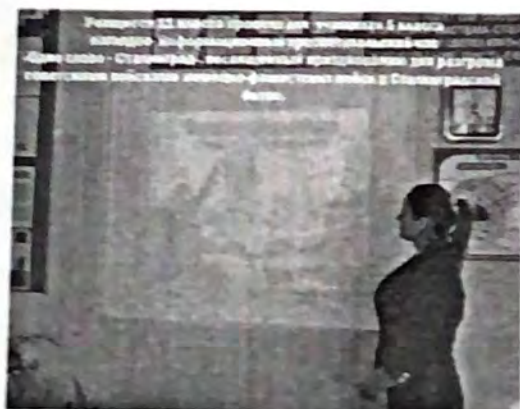


# МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ О ПРОВЕДЕНИИ МЕСЯЧНИКА ОБОРОННО-МАССОВОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

## ФОТО – ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ МЕСЯЧНИКА ОБОРОННО – МАССОВОЙ И ВОЕННО – ПАТРИОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



За веру, Кубань и Отечество!





Посвящается 72-ой годовщине празднования  
Дня полного освобождения  
г. Ленинграда от фашистской блокады.



Первоклассники свое  
первое в жизни письмо  
написали неизвестному солдату.



Для учащихся 9-11 классов в школьном тире прошли  
соревнования допризывной молодежи по пулевой стрельбе из  
пневматических винтовок. Лучшим стал Яровой Федор.



Учащиеся 1 класса посетили ядову участника ВОВ,  
группнику теля, истерича гурал Лазуренко Елизавету  
Васильевну.



Учащиеся  
школы  
частые гости  
у участника  
ВОВ  
Силкина  
Георгия  
Ивановича.

Каждый ученик получил задание 23 февраля  
поздравить всех работников школы, обучающихся в  
школе, с Днем Защитника Отечества.



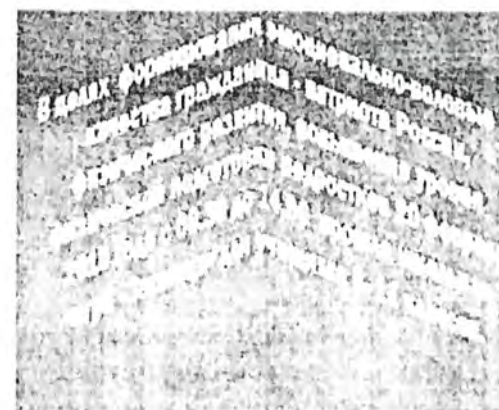
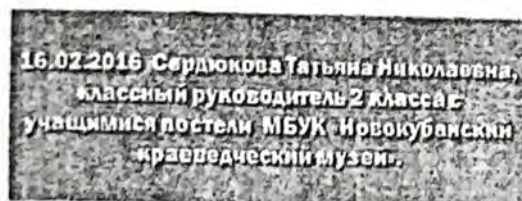
О юных героях, которым было 13-15 лет,  
рассказали учащиеся 8 класса.



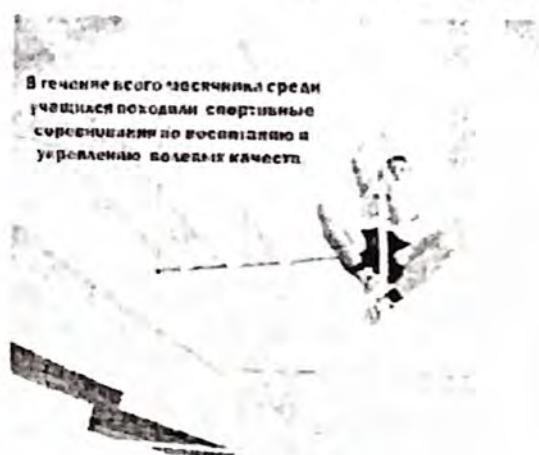
Участие в тематической встрече с районными ветеранами  
Новокубанского района, в рамках проведения  
оборотно-массовой и военно-патриотической работы в 2016 году







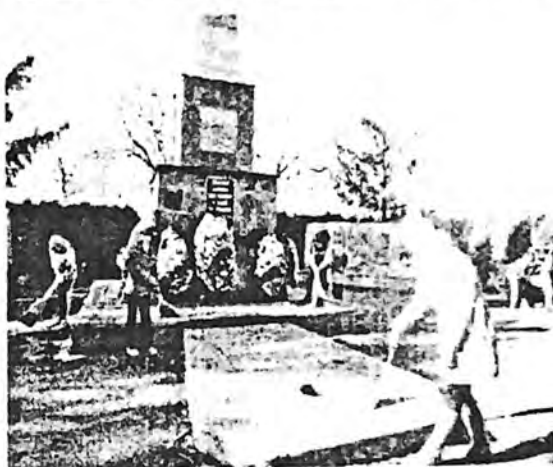








В феврале месяце прошло много мероприятий оборонно-массовой и патриотической направленности. Но есть такие дела, которые требуют нашего внимания постоянно. Одно из них - уборка памятников и мемориалов солдат освободителей. При попечительстве школы находятся Памятник Знак бойцам - односельчанам, погибшим на фронтах Великой Отечественной войны в 1941-1943 годах, который находится в парке у Родниковской. Регулярно учащиеся школы убирают территорию, высаживают цветы. Здесь мы чествуем память погибших солдат вместе с односельчанами и родственниками.



**ДВОРЯНКИНА  
ВЕРА НИКОЛАЕВНА**

---

**СЕРИЯ  
«ПОРТРЕТ УЧИТЕЛЯ»  
ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ  
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**2022 ГОД**

Подписано в печать 02.09.2022 Форма 60×90/16.

Гарнитура «Cambria». Бумага офсетная.

Усл. п. л. 1. Тираж 200 экз.

Новокубанский район - 2022





Министерство просвещения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Армавирский государственный педагогический университет»

Рецензия

на разработку уроков серии «Портрет учителя». Выпуск 2.  
Здоровьесберегающие технологии в преподавании физической культуры.  
Материалы из опыта работы, разработанная Дворянкиной Верой  
Николаевной, учителем физической культуры МОБУООШ №22 им. Л. И.  
Глушко п. Зорька, Новокубанского района Краснодарского края,

Разработка уроков, посвященных здоровьесберегающим технологиям в преподавании физической культуры, представляет собой актуальную и важную инициативу в контексте современного образовательного процесса. Учитывая растущую значимость физического здоровья и благополучия учащихся, данная тема способна существенно повлиять на формирование правильных привычек и осознанного отношения к физической активности.

Актуальность темы: В условиях растущего влияния малоподвижного образа жизни и распространения заболеваний, связанных с неактивностью, здоровьесберегающие технологии становятся особенно важными. Включение их в образовательный процесс способствует формированию у детей и подростков знаний о том, как сохранять и укреплять здоровье.

Интерактивные методы: Разработка использования интерактивных методов обучения и весёлых игровых элементов делает уроки более привлекательными для учащихся. Это помогает создать позитивную атмосферу на уроке и мотивирует детей к активному участию в спортивной деятельности.

Учебные материалы содержат рекомендации для дифференциации занятий, создать более комфортные условия для каждого ребёнка.

Разработка уроков "Здоровьесберегающие технологии в преподавании физической культуры" является важным шагом в направлении создания здорового поколения. Успешная реализация предложенных методов может не только физически укрепить учащихся, но и повлиять на их эмоциональное и психологическое состояние.

Рекомендуется внедрять новые подходы в образовательный процесс, адаптируясь к современным требованиям и интересам детей.

Рецензент:

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»  
старший преподаватель кафедры информатики



Удостоверю подпись *О.Г. Черноусова*  
Специалист по персоналу  
отдела кадровой политики  
управления кадровой политики,  
правового сопровождения  
и протокола ФГБОУ ВО «АГПУ»  
*О.Г. Черноусова*  
О.Г. Черноусова



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22  
ИМ. Л. И. ГЛУШКО П. ЗОРЬКА

**СЕРИЯ**  
**«ПОРТРЕТ УЧИТЕЛЯ»**

**ВЫПУСК 2**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В  
ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**МАТЕРИАЛЫ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

**ДВОРЯНКИНОЙ ВЕРЫ НИКОЛАЕВНЫ**



П. ЗОРЬКА - 2024



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22  
ИМ. Л. И. ГЛУШКО П. ЗОРЬКА

**СЕРИЯ**  
**«ПОРТРЕТ УЧИТЕЛЯ»**

**ВЫПУСК 2**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В  
ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**МАТЕРИАЛЫ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

**ДВОРЯНКИНОЙ ВЕРЫ НИКОЛАЕВНЫ**



П. ЗОРЬКА - 2024

ББК 74.267  
Д 24

**В авторской редакции**

**Дворянкина В. Н.**

Серия «Портрет учителя». Выпуск 2. Здоровьесберегающие технологии в преподавании физической культуры. Материалы из опыта работы Дворянкиной Веры Николаевны, 2024. – с. 32.

Д 24 В данном сборнике представлены материалы из опыта работы, разработки наиболее интересных и нестандартных уроков учителя физической культуры МОБУООШ № 22 п. З о р ь к а Новокубанского района, которые выполнены на основе использования современных образовательных технологий.

Учебно-методические материалы могут быть полезными для учителей физической культуры, реализующих инновационные процессы в образовании.  
МОБУООШ №22  
им. Л.И. Глушко п. Зорька

ББК 74.267  
.Д 24

ББК 74.267  
.Д 24

© Дворянкина В. Н., 2024.

**Содержание**

Введение .....	4
Создание условий для сохранения здоровья обучающихся на уроках и во внеурочное время .....	5
Причины заболеваний опорно-двигательного аппарата.....	6
Причины заболеваний глаз: .....	7
Причины заболеваний нервной системы: .....	7
Причины заболеваний органов пищеварения:.....	7
Динамика распределения учащихся школы по группам здоровья.....	8
Динамика распределения учащихся школы по группам здоровья (в % от общего количества учащихся) .....	8
Здоровьесберегающие технологии в обучении.....	9
Распределение учащихся 1-9 класса по группам здоровья (2023-2024 учебный год).....	10
Воспитание культуры здорового образа жизни: .....	10
Физическая культура и спорт: .....	11
Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:.....	11
Учебно – воспитательная работа .....	11
Оздоровительные мероприятия .....	13
Внедрение новых технологий.....	13
Распределение учащихся 1-9 классов по группам здоровья после 2-летней работы по этой программе (2023-2024 учебный год).....	14
Программа мероприятий по профилактике заболеваний.....	15
Профилактические мероприятия, общие для всех групп заболеваний.....	15
Мероприятия по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, кифоз, плоскостопие).....	16
Мероприятия по профилактике заболеваний органов пищеварения (болезни желудка, печени, желчных путей).....	17
Образовательная ценность.....	18
Воспитательная ценность.....	19
Цель программы .....	19
Этапы реализации .....	19
Значение двигательной активности для развития к самосовершенствованию своего физического здоровья и развития спортивного мастерства.....	20
Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников .....	23



## *Введение*

Основная задача нашей школы и моя — подготовка молодого человека к самостоятельной жизни. При этом он должен обладать качествами, помогающими ему не только быть конкурентно-способным на рынке труда в современных условиях, но и успешным вследствие достижения намеченных образовательных целей, реализации духовных ценностей и профессиональных приоритетов, а кроме того, быть здоровым.

Изменяющиеся социально-экономические условия развития общества определили характер современной педагогической системы, особенностями которой являются самостоятельность в осмыслении и создании педагогического опыта, ориентация субъектов деятельности на творческий поиск.

## ***Создание условий для сохранения здоровья обучающихся на уроках и во внеурочное время***

В результате проблемно ориентированного анализа работы моей школы был выявлен ряд актуальных проблем. Так, установлено, что успешность обучения в школе зависит от состояния здоровья ребенка на тот момент, когда он приходит в школу, это исходный фон на старте обучения. Здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей и подростков.

На состоянии здоровья человека отражаются многие факторы, в частности окружающая среда. В п. Зорька есть поля фермы отрицательно влияющие на здоровье жителей поселка (заболевание органов дыхания, аллергические заболевания).

35% семей наших обучающихся являются малоимущими, 20% - социально-незащищенными. В некоторых семьях дети не получают полноценного питания, что приводит к заболеваниям органов пищеварения, зрения. Эти причины социального характера негативно влияют как на физическое, так и на психологическое здоровье наших учеников.

В связи с развитием информационных технологий компьютеры и другое оборудование получили широкое распространение. Во многих семьях появляются компьютеры, и дети подолгу сидят за монитором или у экрана телевизора. Из-за этого ухудшается зрение, дети жалуются на головные боли, усталость. Статичность позы приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Часто дети увлекаются компьютерными играми, пропагандирующими насилие, жестокость. Эти игры травмируют психику ребенка.

Большой процент заболеваний приходится на дошкольный возраст. В 2023-2024 учебном году 58% детей пришли в 1-й класс с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. 48% детей имеют заболевания верхних дыхательных путей, 16 % - органов зрения.

**На первом месте** стоят заболевания опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиозы, кифозы, плоскостопия.

### ***Рекомендации:***

- на уроках физкультуры использовать комплекс лечебной физкультуры для укрепления мышечного корсета:



- следить за осанкой обучающихся во время уроков;
- проводить физминутки.

**На втором месте** – заболевания органов дыхания: бронхиальная астма.

***Рекомендации:***

- обучение технике самомассажа;
- закаливание;
- витаминотерапия;
- физиолечение.

**На третьем месте** – заболевания органов зрения: миопия, косоглазие.

***Рекомендации:***

- ежедневный комплекс гимнастики для глаз;
- консультации окулиста;
- соблюдение норм и правил работы за компьютером.

Для мониторинга нами были выбраны те заболевания, на динамику показателей которых могут влиять педагогическая, психологическая, социальная и медицинская служба школы.

***Причины заболеваний опорно-двигательного аппарата:***

- неправильная посадка за партой
- длительные статические позы
- травмы
- несоответствие мебели по росту
- недостаточное естественное и искусственное освещение.

Причины заболеваний органов дыхания:

- переохлаждение
- курение

- несоблюдение санитарно-гигиенического режима помещения (проветривание, влажная уборка)

- пониженная сопротивляемость организма

- химические факторы окружающей среды.

### ***Причины заболеваний глаз:***

- недостаточное естественное и искусственное освещение

- отсутствие режима питания

- несоблюдение норм и правил работы за компьютером

- несоответствие школьной мебели росту обучающегося

- невыполнение рекомендаций врача

- неправильный угол освещения

- несоблюдение режима работы и отдыха глаз

- перенапряжение глаз.

### ***Причины заболеваний нервной системы:***

- перегрузка домашними заданиями

- переутомление на уроках

- стрессовые ситуации

- несоблюдение санитарно-гигиенического режима помещения (проветривание, влажная уборка)

- пониженная сопротивляемость организма

- неблагоприятная экологическая обстановка.

### ***Причины заболеваний органов пищеварения:***

- нарушение режима питания

- беспорядочный прием пищи

- наличие паразитов

- отсутствие элементарной гигиены (мытьё рук и др.)



Данные мониторинга состояния здоровья позволили выявить основные группы заболеваний обучающихся, установить причины этих заболеваний, отследить динамику показателей здоровья обучающихся во время пребывания в школе.

### ***Динамика распределения учащихся школы по группам здоровья***

Состояние здоровья оценивается на момент осмотра. В зависимости от состояния здоровья устанавливается «Группа здоровья». Все обучающиеся школы распределены на четыре группы (табл. 1). Группы здоровья формируются следующим образом: I – здоровые дети, не имеющие хронических заболеваний, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций; II – дети, имеющие одно или несколько хронических заболеваний в стадии компенсации (вне обострения); III – дети, состоящие на диспансерном учете с какой – либо хронической патологией, протекающей с частыми обострениями; IV – дети-инвалиды.

Оценку состояния здоровья на основании заключений врачей-специалистов, дает педиатр.

Таблица 1.

#### ***Динамика распределения учащихся школы по группам здоровья (в % от общего количества учащихся)***

Год	I группа	II группа	III группа	IV группа
2023				
2024				
2025				

В 2024 году увеличилось (на 1,2%) количество детей здоровых, не имеющих отклонений в соматике, физическом и психическом здоровье. К IV группе здоровья отнесены 6 человек (1,1%)

Для детей и подростков основными составляющими элементами здорового образа жизни (ЗОЖ) являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые меро-

приятня, полноценный отдых, высокая медицинская активность. Целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение обучающимися образование происходит без ущерба для здоровья.

### ***Здоровьесберегающие технологии в обучении***

В школе была создана группа единомышленников, которую возглавил автор статьи. В эту группу вошли учителя начальных классов, экологии, физической культуры, технологии, ОБЖ, психолог, медицинский работник, которые осуществляют обучение и воспитание по следующим блокам.

**Этический блок** включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной, формирует такие понятия, как «забота», «ответственность», «любовь», «красота», «счастье», «смысл жизни», «творчество», «свобода», «добро и зло», «жизнь и смерть».

**Психологический блок** позволяет учащимся получить знания о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции, развивает у них умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. В блоке предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, ассоциального поведения и умения быть здоровыми.

**Правовой блок** обеспечивает школьников необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, вырабатывает навыки правового поведения, правильное понимание свободы.

**Семьеведческий блок** дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи, воспитывает отношение к семье как ценности, потребность в семье, развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализацию здорового образа жизни в семье, мужественности и женственности.

**Медико-гигиенический блок** сообщает основные сведения о гигиене и профилактике болезней, раскрывает связь состояния психики



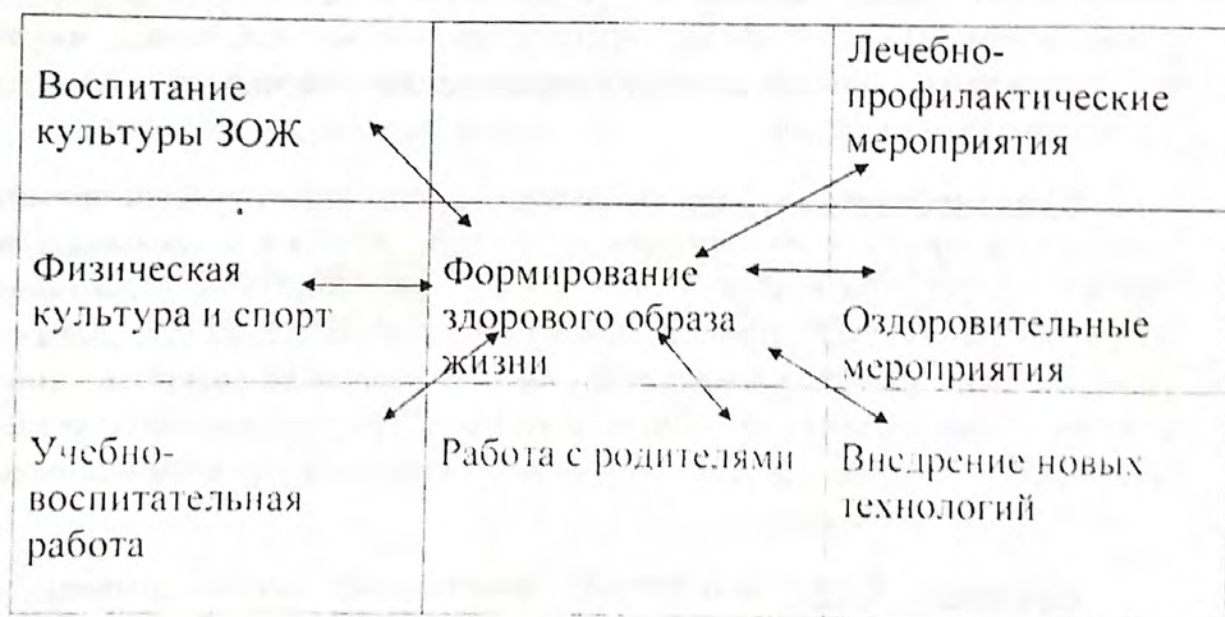
с состоянием нашего тела. формирует отношение к своему телу как к ценности, развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха.

Для реализации программы необходимо формировать здоровьесберегающую культуру педагогов.

### ***Распределение учащихся 1-9 класса по группам здоровья (2023-2024 учебный год)***

Количество учащихся	I группа	II группа	III группа	IV группа

Система формирования здорового образа жизни



### ***Воспитание культуры здорового образа жизни:***

- гигиена тела
- культура питания
- культура общения
- воспитание нравственности
- умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников.

### ***Физическая культура и спорт:***

- физкультурные праздники и развлечения
- Дни здоровья
- Всемирный день борьбы со СПИДом
- Всемирный день борьбы с курением
- занятия в спортивных секциях
- спартакиады и соревнования
- встречи со спортсменами.

### ***Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:***

- гимнастика для глаз
- обучение в режиме дальнего зрения
- подвижные перемены
- контроль часто болеющих детей
- проведение мышечной релаксации
- профилактика сколиоза
- упражнения для профилактики плоскостопия
- дыхательная гимнастика.

### ***Учебно – воспитательная работа***

#### **1) Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:**

- обучение профилактическим методам: оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости)
- освоение простейших навыков первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах)
- привитие детям элементарных навыков (например: мытье рук, использование носового платка при чихании, кашле и т.д.)



- самоуправление
- проведение мониторинга
- работа в творческих группах по пропаганде ЗОЖ.

## 2) Применение здоровьесберегающих технологий:

- рациональное воспитание
- проведение физкультминуток во время занятий
- развитие проектных технологий
- разноуровневое и модульное обучение
- коллективное взаимообучение
- сквозное проветривание
- влажная уборка помещений
- витаминотерапия
- функциональная музыка
- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью.

## 3) Проведение реабилитационных мероприятий по результатам диагностики состояния физического и психологического здоровья детей:

- фитотерапия. лечение с помощью трав:
  - \* для лечения простудных заболеваний (настойка календулы, липовый отвар, отвар ягод шиповника)
  - \* при желудочно-кишечных заболеваниях (зверобой, тысячелистник, пижма, ромашка)
  - \* для снятия нервного напряжения усталости (мята, мелисса, корень валерианы, хмель)
- ЛФК
- психогимнастика
- дыхательная гимнастика

- массовые оздоровительные мероприятия, конференции
- спортивные оздоровительные праздники
- тематические праздники здоровья
- выезды на природу, экскурсии.

### ***Оздоровительные мероприятия***

- регулярное прохождение диспансеризации
- отбор детей в оздоровительные группы
- проведение утренней зарядки
- обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики
- обеспечение сбалансированного питания
- проведение профилактических прививок
- организация физкультурных разминок во время учебного процесса для активизации работы головного мозга и релаксации органов зрения
- профилактика близорукости у детей – гимнастика для глаз
- соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у первоклассников
- строгое соблюдение норм СанПиНа
- организация летней оздоровительной компании под девизом «Если праздник, то спортивный; если отдых, то активный»
- витаминизация (в нашей школе дети пьют витаминизированные чаи)

### ***Внедрение новых технологий***

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:

- 1) Разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников
- 2) Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут
- 3) Смена форм работы не позже чем через 10-15 минут



- 4) На уроке следует применять такие методы, которые способствовали бы активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся
- 5) На уроке должна осуществляться смена положения тела учащихся, которая соответствовала бы видам учебной работы ученика
- 6) Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3 легких упражнений с 3-4 повторениями каждого
- 7) В содержании урока следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни
- 8) Необходима мотивация учебной деятельности.

*Внешняя мотивация:* оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Необходимо помнить, что на состояние здоровья оказывает большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

В течение урока целесообразно организовывать веселые физкультминутки, тренинги, например, для укрепления здоровья первоклассников в начале первого урока можно проводить гимнастику для рук, комплекс специальных упражнений, гимнастику для глаз.

Работа по этой программе проводилась в экспериментальном классе в течении 2 лет. Результаты диагностики состояния здоровья детей, проведенной по окончании реализации программы, свидетельствуют о том, что у 7 учащихся улучшились показатели состояния здоровья, что отразилось на распределении учеников по группам здоровья (таблица 3).

Таблица 3.

***Распределение учащихся 1-9 классов по группам здоровья после 2-летней работы по этой программе (2023-2024 учебный год)***

Количество учащихся	I группа	II группа	III группа	IV группа
32	26	2	3	1

## *Программа мероприятий по профилактике заболеваний*

Проанализировав данные мониторинга состояния здоровья обучающихся и динамику показателей их здоровья во время пребывания в школе, выявив причины заболеваний, мы совместно с медицинским работником, педиатром поликлиники составили программу мероприятий по профилактике выявленных заболеваний.

### *Профилактические мероприятия, общие для всех групп заболеваний*

№	МЕРОПРИЯТИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	СРОКИ
1	Выполнение рекомендаций врачей	Учителя, фельдшер, родители	По показаниям
2	Посещение детьми спортивных секций	Учителя, фельдшер	2-3 раза в неделю
3	Соблюдение режима проветривания	Учитель, фельдшер	Ежедневно
4	Соблюдение режима питания	Фельдшер, классные руководители, родители	Ежедневно
5	Привитие детям элементарных навыков гигиены (мытьё рук, использование носового платка при кашле, чихании)	Фельдшер, классные руководители, родители	Ежедневно
6	Проведение физкультминуток на уроках	Учителя	На каждом уроке
7	Контроль за режимом освещения	Завхоз, фельдшер, классные руководители	Ежедневно
8	Применение витаминотерапии	Фельдшер, классные руководители	В течение учебного года
9	Проведение лечебной гимнастики на уроках физкультуры	Учителя физкультуры, фельдшер	Один раз в неделю
10	Организации подвижных игр на переменах	Классные руководители	Ежедневно на больших переменах
11	Проведение на уроках мышечной релаксации	Учителя	На каждом уроке



**Мероприятия по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, кифоз, плоскостопие)**

№	МЕРОПРИЯТИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	СРОКИ
1	Осмотр детей	Хирург-ортопед, участковый педиатр, школьный фельдшер	Один раз в год
2	Индивидуальный подбор мебели в соответствии с ростом детей, маркировка мебели	Завхоз, фельдшер, классные руководители	Начало учебного года
3	Проведение комплекса лечебной физкультуры для укрепления мышечного корсета, для исправления осанки, профилактики плоскостопия	Учителя физкультуры, фельдшер, классные руководители	Один раз в неделю
4	Выполнение физических упражнений на уроках физкультуры и других уроках для формирования правильной осанки	Учителя физкультуры, учителя	Ежедневно на каждом уроке
5	Смена поз на уроках	Учителя	Ежедневно на каждом уроке
6	Контроль за осанкой обучающихся во время уроков	Учителя	Ежедневно на каждом уроке
7	Обследование обучающихся для профилактики плоскостопия (плантография)	Школьный фельдшер, участковый педиатр	1 раз в год
8	Осмотры детей с серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата и консультации для родителей	Врач-невролог, врач-ортопед, хирург	По показаниям обследования поликлиники ст. Советской

**Мероприятия по профилактике заболеваний органов  
пищеварения (болезни желудка, печени,  
желчных путей)**

№	МЕРОПРИЯТИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	СРОКИ
1	Обеспечение всех детей школы горячим питанием	Работники столовой	Ежедневно
2	Составление меню-раскладки врачом диетологом	Фельдшер, врач-диетолог	Еженедельно
3	Расчет калорийности пищи, строгое соблюдение технологии приготовления	Фельдшер, работники столовой	Ежедневно
4	Введение 1-х классах курса о гигиене питания «Разговор о правильном питании»	Учителя 1-х классов	Один раз в неделю
5	Наличие питьевой воды в летнем оздоровительном лагере	Фельдшер, классные руководители, родители	Ежедневно в течение учебного года
6	Осуществление контроля за организацией питания, качеством приготовления пищи	фельдшер	Ежедневно

В 2024 году был проведен социальный мониторинг здоровья. В результате опроса ребят 8-16 лет (всего было опрошено 160 человек) было выявлено следующее:

29,63% считают, что здоровье – это спорт

23,15% считают, что здоровье – это полноценная, веселая жизнь

21,3% говорят, что здоровье – это когда мало или вовсе не болеют.

На вопрос «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» 60,19% опрошенных ответили: «Заниматься спортом»; 25,93% посоветовали не пить, не курить, не принимать наркотики.



Анализ опроса показал, что каждый из опрошенных готов сделать все необходимое для сохранения своего здоровья. Самое большое количество детей (42,6%) выразили готовность заниматься спортом: 17,6% согласны делать «все, что нужно», возможно, не зная при этом, а что же нужно на самом деле; 13,9% готовы для сохранения здоровья закаляться; 13% - отказаться от курения и приема алкоголя.

Полученные результаты убеждают в необходимости формирования у подростков навыков здорового образа жизни и его пропаганде.

Многую так же разработаны рекомендации по проведению здоровьесберегающих уроков с детьми различных возрастных групп, например по следующим темам: «Кто я?», «Витамины и их значение в жизни человека», «Моё общение с другими людьми» и др.

Педагогами школы реализуются *превентивные программы*, цель которых – предотвратить развитие начальных форм патологии у детей, повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям, например «Полезные навыки и полезные привычки», «Разговор о правильном питании». За организацию школьных перемен отвечает учитель физического воспитания. Для каждой возрастной группы разработана своя система их проведения.

Подвижные перемены в дождливую погоду проводятся после второго и третьего урока в течении 20 минут. Главная цель двигательных перемен – предоставить каждому ребенку возможность подвигаться, почувствовать свое тело, показать ему значение активности в жизни человека, научить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

Для проведения подвижных перемен создана картотека описания игр, аттракционов и соревнований.

Эмоциональные, подвижные и спортивные игры служат прекрасным средством профилактики заболеваний и оздоровления.

Таким образом, в **МОБУООШ №22 П. ЗОРЬКА** разработана система работы, направленная на здоровьесбережение обучающихся, ориентированная на конечный результат. И этот результат – здоровье детей.

### ***Образовательная ценность***

Во время поездки на спортивные мероприятия по своему краю обучающиеся знакомятся с природой края, людьми, их жизнью, национальной культурой. Они углубляют свои знания в области биологии, зоологии, географии, астрономии, сельского хозяйства, истории культуры и искусства, расширяют кругозор. Занятия легкой атлети-



кой, баскетболом, волейболом, футболом важный вклад в развитие общеобразовательной подготовки.

### ***Воспитательная ценность***

Занятия легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, футболом оказывают большую помощь в изучении истории и формировании мировоззрения, воспитании бережного отношения к природе. Поскольку спортивная деятельность, соревнования «Школа безопасности» проводятся в коллективе, когда один зависит от другого, то требуется тактичность, внимание друг к другу, собственные интересы нельзя ставить выше интересов коллектива.

Всё это предоставляет большие возможности для интенсивного воспитания в духе коллективизма и для формирования таких ценных черт характера, как воля, уверенность в себе, выдержка, самостоятельность, решительность, готовность прийти на помощь.

### ***Цель программы***

У детей развиваются такие качества, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гандбол в нашей школе способствуют улучшению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время занятий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность. Нельзя не отметить большую познавательную ценность знаний, умений и навыков о состоянии своего здоровья и краеведением.

Курс рассчитан на 68 часов ежегодных занятий.

### ***Этапы реализации***

1-й этап – первый год занятий. 1-й класс. На этом этапе ребята должны получить основы знаний о здоровом образе жизни. В программе 1-го года обучения предусмотрены как теоретические, так и практические занятия. Для успешной реализации программы необходимо закреплять полученные теоретические знания на практике. Для этого предусмотрены соревнования в классе, школе; зональные и районные.



2-й этап – второй год обучения, 2-й класс. На этом этапе предусматриваются дальнейшее изучение программного материала по кроссовой подготовке, баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, физическая и тактическая подготовка, военно-патриотическое воспитание, подготовка к соревнованиям.

### ***Значение двигательной активности для развития к самосовершенствованию своего физического здоровья и развития спортивного мастерства.***

Оптимально-двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физической культурой и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей ребёнка и молодёжи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей, каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, регулярные занятия физкультурой способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают работоспособность человека. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту, являются физическими



упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подобранные для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др.

Не следует заниматься сразу после болезни: Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Учитель предлагает примерный план занятий физической культурой для учащихся: утром - зарядка 10-15 минут, пробежка или прогулка в гимназию, днем - занятия на группы мышц или на развитие качеств (сила, быстрота, выносливость), вечером - прогулка перед сном. Усиленные занятия - в выходные дни. Далее учитель предлагает определить понятия «сова» и «жаворонок».

2. Советы и рекомендации по саморегуляции и управлению эмоциями.

Советы по саморегуляции:

- воспитывайте выдержку и волю;
- научитесь анализировать ситуацию;
- чтобы справиться с конфликтной ситуацией, не бойтесь обратиться за помощью к родителям, друзьям;
- не давайте выхода отрицательным эмоциям;



- найдите способ снять стресс (доверительная беседа, любимая мелодия, любимое занятие);

- не совершайте импульсивных, непродуманных действий;

- будьте объективны в своих оценках поступков других людей;

- старайтесь всегда быть в хорошем настроении.

Существуют действенные приемы снятия уныния, депрессии, вот некоторые из них:

1) Выговоритесь, лучше - близкому человеку, по «телефону доверия», в крайнем случае своей кошке или собаке.

2) Напишите письмо кому угодно, и не обязательно его посылать.

3) Сделайте себе подарок или своим близким, займитесь хотя бы на пару часов тем, что вам нравится.

4) Помогите другому.

5) Прочувствуйте землю под босыми ногами.

6) Растворите печаль во сне.

7) «Нет худа без добра» - постарайтесь изобразить на бумаге все хорошее в вашем положении.

8) Рекомендуемые приемы не держите «на крайний случай». Используйте их постоянно.

Физическая культура в развитии духовных и физических качеств всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности.

Общезвестно, что в процессе эволюции изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы ее воздействия на регуляторы жизненных функций организма. Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, т. е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме свыше миллиона лет назад. Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает. Физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за нас механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не



позволено выполнить, и тело в конце концов начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Обобщая всё сказанное, можно сделать вывод о необходимости систематических занятий физической культурой для развития духовных и физических качеств, для укрепления здоровья в детском возрасте и к полноценной взрослой жизни.

Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности. Для этого человек должен обладать необходимыми здоровьесберегающими и здоровьесберегающими навыками и умениями. Только выполняя современные здоровьесберегающие технологии человек может быть духовно, нравственно и физически здоровым.

### ***Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников***

Одной из актуальных проблем современного образования является формирование осознанного отношения учащихся к тем требованиям, которые предъявляются учебной программой. В то же время, как указывают большинство исследователей, лишь не более чем у 30% учащихся в ходе овладения школьной программой формируются мотивы к занятиям физической культурой.

Психологическим обоснованием проблемы осознанного включения учеников в деятельность могут служить работы С. Л. Рубинштейна, выдающегося отечественного психолога. Он писал: «Для того чтобы учащийся по-настоящему включился в работу, нужно сделать поставленные в ходе учебной деятельности задачи не только понятными, но и внутренне принятыми им, т.е. чтобы они приобрели значимость для учащегося и нашли, таким образом, отклик и опору в его переживании».

В свете данного высказывания одной из важнейших задач педагога является разработка мотивационной стратегии включения школьников в выполнение тех задач, которые предусмотрены учебной программой по физической культуре.

Результатом нашего исследования стала разработка мотивационной стратегии включения учащихся в выполнение тех задач, которые выдвигаются в ходе занятий физической культурой. Цель мотивационной стратегии заключалась в том, чтобы обеспечить такие условия, которые в наибольшей степени содействовали бы становлению у занимающихся осознанного отношения к деятельности.



Исследование проводилось на базе лицея Уральского государственного университета. В эксперименте приняли участие более 500 учащихся. Поскольку в лицее учатся только старшеклассники, программа по физической культуре разрабатывалась специально для девушек IX—XI классов. Системообразующим компонентом программы выступала самостоятельная творческая подготовка девушками спортивно-танцевальных комплексов.

Разработанная нами мотивационная стратегия включения девушек старших классов в инновационную программу по физической культуре состояла из четырёх этапов, каждый из которых был ориентирован на актуализацию значимых для учащихся мотивов.

**1-й этап** — становление положительной мотивации к урокам физической культуры. Основные задачи данного этапа: формирование положительного отношения учащихся к содержанию, формам и видам двигательной активности на уроках физической культуры; создание благоприятного психологического климата на учебных занятиях.

Психологическим обоснованием данного этапа выступают положения, выдвинутые А. К. Марковой, И. М. Сеченовым, И. С. Якиманской и другими учёными. Согласно данным положениям, включение учащихся

в учебный процесс будет наиболее эффективным, если он будет опираться на субъектный опыт учащихся, на актуализацию уже сложившихся у школьников ранее позитивных установок, которые необходимо укреплять и поддерживать, а не разрушать.

Наиболее важным моментом эффективного руководства учащимися на 1-м этапе является понимание того, что их «открытость» к воздействиям со стороны педагога возникает только в том случае, если в ходе обучения складываются отношения сотрудничества как между педагогом и учащимися, так и между самими ребятами.

Решение задач 1-го этапа становится возможным благодаря построению занятий с учётом принципов свободы выбора, обратной связи, сотрудничества. На данном этапе предпочтительным является разнообразие форм и видов учебных занятий.

Как показали результаты проведённой работы, только в условиях предоставления учащимся выбора форм и видов двигательной активности, выбора уровня трудности, времени и срока выполнения заданий, выбора группы для совместного решения поставленных задач и так далее происходит быстрое принятие учениками поставленных учителем задач и его требований. Ситуации выбора способствуют



созданию благоприятного социально-психологического климата на уроке, успешному решению конфликтов и разногласий как между педагогом и учениками, так и между самими учащимися.

Ситуации выбора позволяют учителю получить важную информацию об уровне актуальных возможностей школьников, определить наличие или отсутствие интереса к тем или иным видам двигательной деятельности, выявить готовность учащихся к сотрудничеству и так далее, что позволяет скорректировать учебную программу с учётом возможностей учащихся и развития данного учебного коллектива.

Создание ситуаций выбора будет способствовать возрастанию активности занимающихся, так как они могут выбирать те задания, которые актуализируют у них положительные переживания, связанные с их прошлым опытом, или те, которые позволяют избежать отрицательных эмоций, связанных с ситуациями неуспеха, неудачи.

Таким образом, опора на субъектный опыт — это всегда опора на непосредственные желания школьников, что позволяет на первом этапе обеспечить их эмоционально-положительное отношение к занятиям.

Главным итогом данного этапа можно считать становление учащихся субъектами выбора.

**2-й этап** — становление мотивации учащихся к достижению целей и задач, выдвигаемых в ходе учебной деятельности.

Задачами 2-го этапа являются: создание условий, способствующих принятию учащимися целей и задач, выдвигаемых учителем; формирование готовности учащихся к преодолению трудностей; создание условий для осознания учащимися важности собственных усилий в достижении поставленных целей.

Психологическим обоснованием данного этапа являются следующие положения:

а) необходимость учёта педагогом возможностей учащихся. По словам С.Л.Рубинштейна, «трудные, но посильные задачи и соответствующие требования стимулируют, выявляя, по мере того, как человек с ними справляется, повышающийся уровень доступных ему достижений, и повышают тем самым уровень его притязаний... Постановка сверх трудных задач, вызывающая неудачные попытки их разрешить, и сознание их заведомой «непосильности» парализуют веру в свои силы»;

б) важность учёта педагогом феномена «субъективной трудности задания». Данный феномен проявляется в том, что любое новое



задание может восприниматься учеником как «субъективно трудное», поскольку он либо недостаточно уверен в собственных способностях, либо не готов приложить достаточных усилий по преодолению соответствующих трудностей и т.д. В связи с этим работа педагога должна быть направлена на поиск приёмов и методов работы, ориентированных специально на помощь школьникам в преодолении вышеназванного феномена:

в) необходимость стимулировать стремление учеников к преодолению возрастающих трудностей.

Формирование готовности к преодолению всё возрастающих трудностей тесно связано с формированием учащихся причинных схем, то есть схем объяснения ими своих успехов и неудач.

В работах зарубежных и отечественных психологов причинные схемы рассматриваются как важная составляющая формирования мотивации к деятельности. Доказано, что только в том случае, когда учащиеся объясняют свои успехи усилиями, которые они затратили на выполнение заданий, у них формируются уверенность в себе, вера в свои возможности.

Следовательно, необходимым компонентом работы педагога становится деятельность по формированию у школьников уверенности в себе, стремления прилагать усилия для достижения поставленных целей. Анализ творческих достижений педагогов-новаторов показывает, что именно эта задача была для них наиболее актуальной, именно для её решения они разрабатывали новые формы и методы работы с учащимися.

Можно утверждать, что решение данной задачи тесно связано с организацией самостоятельной работы школьников на уроках, так как только в процессе самостоятельной работы они способны осознать трудности, которые возникают у них при достижении цели, настроиться на преодоление этих трудностей, приложить усилия для достижения цели.

Самостоятельная работа школьников в свою очередь должна проходить под руководством педагога, способного оказать им психологическую поддержку. Сложностью для педагога выступает определение «степени» помощи ученикам. На наш взгляд, определяющим в работе педагога должно стать положение, сформулированное С.Л.Рубинштейном, о том, что «педагогический процесс как деятельность учителя-воспитателя формирует развивающуюся личность ребёнка в меру того, как педагог руководит деятельностью ребёнка, а не подменяет её».



Поэтому на 2-м этапе предпочтение отдавалось самостоятельным формам работы учащихся на уроке — как индивидуальным, так и групповым. При этом роль педагога менялась, он становился консультантом, помощником, то есть организатором и руководителем их деятельности.

Ведущими на данном этапе являются принципы индивидуализации, сотрудничества, педагогической поддержки, обратной связи, оптимального сочетания индивидуальной и групповой работы. Главным же итогом этапа можно считать появление у девушек новых мотивационных установок, таких, как стремление к достижению групповых и индивидуальных целей, стремление к сотрудничеству, формирование уверенности в себе. Здесь учащиеся становятся субъектами достижения цели.

**3-й этап** — становление мотивации к достижению личностно-значимого результата деятельности. Задачи данного этапа — создание условий для проявления инициативы и ответственности школьников; обеспечение условий для достижения ими личностно-значимого результата деятельности.

Психологическим обоснованием данного этапа является положение С.Л.Рубинштейна о том, что «действие, выполненное как учебное действие, с целью научиться, и внешне то же действие, выполненное не в учебном, а в деловом плане, с целью получить определенный результат, это психологически разные действия, в обоих случаях мера ответственности различна и в связи с этим различна и общая установка личности».

В качестве личностно-значимого результата деятельности для девушек в рамках нашей программы выступал спортивно-танцевальный номер. За свою самостоятельно выполненную творческую работу занимающиеся не только получали оценки на уроках, но и могли представить и защитить её на общешкольном спортивно-танцевальном фестивале. Участие в самостоятельной подготовке творческих работ ставит учащихся в такие условия, которые требуют от них проявления более высокой активности, инициативности и ответственности за результат деятельности. Возможность выступать в роли авторов и соавторов, собственных спортивно-танцевальных комплексов сопряжено с самоутверждением старшеклассниц, что способствует повышению личностной значимости результата деятельности.

Определяющие моменты в управлении деятельностью занимающихся на 3-м этапе таковы:



1. Предоставление учащимся права на инициирование собственных целей деятельности. В связи с этим наиболее предпочтительными оказываются творческие задания.
2. Предоставление учащимся права выбора средств для самовыражения и самоутверждения. В рамках нашей работы со школьниками мы не ограничивались только средствами физической культуры. Девушкам предоставлялось право выбора музыкального сопровождения, а также спортивных, танцевальных, театральных элементов при составлении творческой композиции, костюмов на выступлениях в фестивалях.
3. Предоставление учащимся возможности выработать собственные критерии и оценки результатов своей деятельности. Умение старшеклассниц оценить свою творческую работу — необходимое условие формирования у них ответственности за результат деятельности.

Ведущими на данном этапе работы являются принципы сотрудничества, свободы выбора, связи обучения с практикой, сотворчества, психологической поддержки.

Успех подготовки спортивно-танцевального номера творческой направленности зависит от психологической поддержки и практической помощи учителя ученикам, в частности это помощь в разрешении возникающих конфликтов и трудностей в составлении комплексов. Проблемы, возникающие на данном этапе, связаны с несоответствием между уровнем притязаний учащихся и уровнем их достижений. В связи с этим педагог должен помочь школьникам осознать, что результаты их деятельности следует рассматривать как определённый этап, как возможность постановки новых целей для достижения более высоких результатов.

Направленность учащихся на достижение значимых для них результатов деятельности, переживание ими как своих успехов, так и неудач является тем эмоционально-насыщенным фоном протекания деятельности, который способствует активно-положительной мотивации к деятельности.

На данном этапе занимающиеся выходят на уровень субъектов действия.

**4-й этап** — становление мотивации к самореализации и самосовершенствованию в процессе уроков физической культуры. Задачи этапа: создание условий для самореализации и саморазвития учащихся в ходе учебных занятий; помощь учащимся в построении индиви-



дуальной траектории развития своих возможностей средствами физической культуры.

Важное значение на данном этапе имеет целеполагание, то есть готовность школьников к постановке значимых для них целей, достижение которых и будет являться главным фактором их саморазвития.

Достижение цели и решение задач 4-го этапа становятся возможными только в том случае, если учащиеся смогут освоить новую социальную позицию, то есть перейти с позиции обучаемого на роль обучающего.

В связи с этим приведем высказывание известного исследователя Т. И. Гончаровой: «Необходимость самообразования становится понятной для школьника, когда он выступает в роли учителя. Вот тут-то он и начинает учиться по-настоящему, а не для того, чтобы сдать экзамен. Знания нужно приложить к делу! Вот что кардинально меняет позицию ученика... ».

Готовность учащихся занять новую позицию, позицию взрослого, отвечающего за свою деятельность, является показателем их социального взросления, без которого невозможно саморазвитие.

Для решения задач 4-го этапа необходимо так организовать деятельность школьников, чтобы в ходе выполнения занятий они включались в сотрудничество, взаимоподдержку, взаимообучение.

В рамках нашей работы занимающиеся, во-первых, включались в проведение учебных занятий, то есть выполняли роль инструкторов; во-вторых, осуществляли планирование своей деятельности, то есть планировали программу по физической культуре; в-третьих, принимали участие в планировании самостоятельных заданий, как в учебное, так и во внеурочное время; в четвертых, являлись организаторами и участниками проведения спортивных мероприятий.

Психологическим обоснованием данного этапа выступает положение, выдвинутое отечественным учёным Б. Г. Ананьевым, о неравномерности развития человека, выражающейся в его физическом созревании, в формировании у него системы отношений к разным сторонам действительности, в которую он включён, в становлении его как субъекта деятельности.

Практика показывает, что на данном этапе очень важна ориентация педагога на принцип дифференциации, что позволяет выстроить работу с учётом актуальных и потенциальных возможностей предпочтений учащихся.



Переживания учеников на данном этапе связаны с осознанием социальной и личностной значимости деятельности, ответственности за её результаты. В ходе 4-го этапа появляется возможность становления учащихся субъектами деятельности и саморазвития.

Представленная выше мотивационная технология доказала свою целесообразность и эффективность. В ходе учебных занятий более чем у 70% девушек было отмечено формирование активно-положительного отношения к урокам физической культуры, стремление к достижению поставленных целей, к самореализации и самовыражению. Оценивая роль инновационной программы по физической культуре, девушки отмечали, что занятия способствовали повышению уверенности в себе, вере в свои возможности, повышали интерес к творческой деятельности. Одновременно они указывали, что подготовка спортивно-танцевальных комплексов и выступление с ними на фестивале требуют проявления ответственности, инициативности, сотрудничества и взаимоподдержки.

Таким образом, можно сделать вывод, что мотивационная стратегия включения учащихся в учебный процесс способствует формированию у них осознанного отношения к тем требованиям, которые выдвигаются в ходе занятий физической культурой, и решает задачу содействия их личностному развитию.

**СЕРИЯ**

**«ПОРТРЕТ УЧИТЕЛЯ»  
ВЫПУСК 2**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**МАТЕРИАЛЫ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

**ДВОРЯНКИНОЙ ВЕРЫ НИКОЛАЕВНЫ**

Подписано в печать 16.11.2024. Формат 60х90/16.  
Гарнитура «Таймс». Бумага офсетная.

П. ЗОРЬКА - 2024  
МОБУООШ №22



Общество с ограниченной ответственностью  
«Высшая школа делового администрирования»  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности  
Регистрационный номер реестра лицензий: № Л035-01277-66/00194212  
Приказ о предоставлении лицензии № 350-ли от 03 апреля 2018

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

КПК 4379719764

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер  
0270635

Город  
Екатеринбург

Дата выдачи  
17 сентября 2024 года



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Дворянкина Вера Николаевна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)  
ООО «Высшая школа делового администрирования»  
с 06 сентября 2024 г. по 17 сентября 2024 г.  
по дополнительной профессиональной программе

**«Организация работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) согласно ФГОС и ФАОП ООО»**  
в объеме 108 ч.

за время обучения сдал(а) экзамены и зачёты по учебным предметам  
(курсам, дисциплинам, модулям):

Наименование	Объём часов	Оценка
Нормативно-правовые документы регламентирующие организацию обучения детей с ОВЗ	32	зачёт
Содержание и механизмы деятельности ПМПК	24	зачёт
Психолого-педагогическое сопровождение	32	зачёт
Кадровое и материально-техническое обеспечение ФГОС обучающихся с ОВЗ	18	зачёт
Итоговая аттестация	2	зачёт

Руководитель  
учебного управления

Секретарь

Д.П. Смутьский

И.В. Бабина



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201555919

Регистрационный номер № 14217/24

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Дворянкина Вера Николаевна

с 31 октября 2024 г. по 02 ноября 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «Основы безопасности и защиты Родины»: практико-ориентированное обучение

в объеме 24 часа  
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы огневой подготовки	4 часа	зачтено
Основы тактической подготовки	4 часа	зачтено
Основы инженерной подготовки	2 часа	зачтено
Основы организации связи	2 часа	зачтено
Основы пилотирования БПЛА	4 часа	зачтено
Основы тактической медицины	4 часа	зачтено
Военно-спортивные игры, итоговая аттестация	4 часа	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета)

(организация, учреждение)

Итоговая работа на тему:

И.о. Ректор И.В. Лихачева

Секретарь Ж.А. Чикурова

Город Краснодар Дата выдачи 02 ноября 2024 г.





ОТДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Д В О Р Я Н К И Н У

Веру Николаевну,

учителя муниципального общеобразовательного бюджетного  
учреждения средней общеобразовательной школы № 18 х. Родниковского  
муниципального образования Новокубанский район

*за достигнутые успехи в деле обучения  
и воспитания учащихся*

Начальник отдела  
по Ф.К. и спорту

Д. Терников



2020 год





# БЛАГОДАРНОСТЬ

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН  
И РАЙКОМА ПРОФСОЮЗА РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ

**ДВОРЯНКИНОЙ**  
**Вере Николаевне,**

учителю муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 18 им. Ф.Т.Данчева х.Родниковского  
муниципального образования Новокубанский район,

***за добросовестный педагогический труд,  
творческий подход в обучении и воспитании  
подростающего поколения  
и верность профессии***

Начальник  
управления образования  
Д.Т.Кулиева



Председатель РК профсоюза  
работников образования

Л.И.Переяслова



2020 год





# БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Администрация Советского сельского поселения  
Новокубанского района  
выражает благодарность

**Дворянкиной Вере Николаевне**

за Ваш многолетний добросовестный труд, за участие в культурной  
и общественной жизни, за неоценимый вклад в развитие малой Родины!

За Вашими плечами стоит жизненный опыт, доброта и мудрость,  
которыми Вы бескорыстно делитесь, пытаясь оградить молодое поколение  
от ошибок и неудач.

Вы - наша опора и поддержка, во всех начинаниях, вы - хранители нашей истории.

*Вам уже не двадцать и не сорок,  
Ваш солидный возраст – не секрет,  
На счету десятки достижений,  
На счету и тысячи побед.  
Будте вы здоровы бесконечно,  
Счастливы живите целый век,  
С Днём вас пожилого человека,  
Молодой душой и сердцем человек.*

Примите пожелания крепкого здоровья и долгих лет жизни,  
бодрости, счастья, благополучия и стабильности,  
уверенности в завтрашнем дне, уважения окружающих,  
искренней заботы, тепла и внимания со стороны родных!

Глава  
Советского сельского поселения  
Новокубанского района

С.Ю. Копылов

Председатель Совета  
Советского сельского поселения  
Новокубанского района



С.Ю. Гуров

2023 год





# Благодарственное письмо

АДМИНИСТРАЦИИ И СОВЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

**ДВОРЯНКИНОЙ  
Вере Николаевне,**

учителю муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения  
основной общеобразовательной школы № 22 им. Л. И. Глушко п. Зорька  
муниципального образования Новокубанский район,

**за многолетний добросовестный педагогический труд,  
творческий подход в деле обучения  
и воспитания подрастающего поколения, активную  
жизненную позицию и верность профессии**

Глава муниципального  
образования  
Новокубанский район

А. В. Гомодин

Председатель Совета  
муниципального образования  
Новокубанский район

Е. Н. Шутов

2024 год