

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28 «ИМЕНИ ИВАНА ИВАНОВИЧА  
ЯЦЕНКО**

**СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ  
СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ В  
УСЛОВИЯХ ФГОС**

Выполнил: учитель физической культуры, высшей категории: Козлов А.А.

с. Первореченское, 2023 год

## **Тема: Система физической подготовки подростков в условиях сельской школы в условиях ФГОС.**

Я, Козлов Александр Андреевич учитель физической культуры. Имею высшее педагогическое образование. Общий стаж 47 лет. В общеобразовательной школе № 28 работаю 30 лет, преподаю уроки физической культуры.

В настоящее время большое внимание уделяется по вопросам укрепления здоровья школьников. Традиционно считалось, что сельские дети в сравнении с городскими более физически активны, физически развиты, здоровы, выносливы и им никогда не грозит гиподинамия. Но времена изменились. Следовательно, недостаток физической активности, уровень кондиционных качеств сельских детей и подростков можно развить и поддержать лишь средствами физической культуры и спорта.

Главной задачей моей работы является: привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спорта, укреплению здоровья, физическому развитию и закаливанию организма.

Постоянно веду беседы с родителями о здоровом образе жизни.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья.

Общеизвестно, что здоровье человека зависит от образа жизни. Образ жизни включает в себя три компонента: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Мы как учителя физкультуры можем влиять, только на стиль жизни. Первый, основной признак здорового образа жизни – это регулярная физическая двигательная активность. Поэтому моя задача увлечь детей физкультурой, сформировать потребность и привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями. Особая роль в этом лежит на учителях физической культуры. Урок строю таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры. Таким образом ученики получают физическую нагрузку без ущерба здоровью.

Ещё одним важным шагом реализации личностного потенциала школьника стало внедрение комплекса ГТО в образовательных учреждениях. Дифференцированный подход при подготовке учащихся к сдаче комплекса ГТО целесообразно осуществлять на основе учёта степени индивидуального результата. Школьник должен понимать. Что он бежит и прыгает не ради достижения какого-то результата, ради того, чтобы быть здоровым.

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Поэтому занятия в спортивных секциях, тоже стали непременными мероприятиями жизни школы.

Стараюсь привлечь детей заниматься спортом и дружить с физкультурой. А также привлекаю детей из неблагополучных семей, детей ОВЗ заниматься в спортивных секциях. Основным компонентом системы работы - является спортивный клуб «Олимп», летняя спортивно-оздоровительная площадка. Поэтому веду по вечерам, согласно расписанию, спортивные секции: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, ОФП, включая выходные дни.

Ежегодно провожу физкультурно-оздоровительные мероприятия: «Всемирный день здоровья», эстафеты и соревнования, посвященные праздникам, легкоатлетические эстафеты, внутри школьные соревнования в зачёт Всекубанской Спартакиады «Спортивные Надежды Кубани» по игровым видам спорта: футбол, гандбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис.

Приёмы моего стимулирования – регулярное, систематическое вручение Грамот, медалей, призов.

Постоянно ориентирую сильных детей на то, что они должны заниматься отдельными видами спорта в системе дополнительного образования, выбирая кружки по интересам. Это позволяет одаренным детям достичь определённых высот в различных видах спорта, самореализоваться и, возможно выбрать профессию.

Ученики нашей школы: заняли I - II места на первенстве Краснодарского края по эстафетам в 2021 году в г. Краснодаре, I –III место в Первенстве Краснодарского края по легкой атлетике в беге 60 м., 200 м. среди юношей и девушек (2007-2008 г.р.) в г. Славянске-на-Кубани в 2022 году, заняли III место в Чемпионате и первенства Южного федерального округа по легкой атлетике среди юношей в беге 4x400 м. в г. Краснодаре 2022 году.

I-место по каратэ на краевых соревнованиях в г. Майкопе в возрастной категории (14-16 лет) – 2021 год,

Часть выпускников и после окончания школы не расстаются со спортом, приобщают своих детей к физкультуре и спорту. Многие наши ученики закончили Университет физической культуры и работают тренерами и учителями физической культуры.

В 2022 году призер муниципального конкурса «Сердце отдаю детям».

В 2018г.,2019г.,2021г., получил грамоты от Глав муниципального образования Динского района.

От глав Первореченского сельского поселения получал грамоты и благодарности 2020г.,2021г.,2022г.

От отдела по физической культуре и спорта имеет грамоты за массовое привлечение детей к занятиям физической культурой и спорта, а также имеет грамоты от отдела Управления образования 2019г.,2021г.,2022г., 2023 год.

Занесён постановлением муниципального образования Динской район от 07.09.2022 году № 225. на доску почёта «Трудовая слава Динского район».

### **Результатом образовательной деятельности детей по программе «Футбол»**

являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей
- 



Регулярные занятия футболом приучают детей к дисциплинированности, уверенности в своих силах, приучают к коллективизму и дружбы, взаимовыручки. Воспитывают как физические (силу, скорость, выносливость, прыгучесть и т.п.) так и психические (уверенность, настойчивость, решительность, способность быстро принимать правильное решение). Таким образом комплексное применение всех видов физкультурно - оздоровительной работы: (урок футбола, урок физической культуры, различные секционные занятия по различным видам спорта) положительно влияют на динамику умственной работоспособности детей.



Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь, посредством занятий - **настольным теннисом.**



Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка:

коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Благодаря этому учащиеся смогут плодотворно учиться и меньше болеть.



**Волейбол** – это командный вид спорта, воспитывающий чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц. Волейбол тренирует точность движений, подвижность и гибкость.

Волейбол – одна из наиболее распространённых игр в России. Это делает волейбол игрой доступной для всех возрастов.



Интерес детей к волейболу появляется рано, вначале пионербол, а потом волейбол. Особую доброжелательность и внимание нужно проявлять к слабо успевающим и трудновоспитуемым детям. Таких учеников необходимо зачислять в секции, потому что укрепление их здоровья и улучшение физической подготовленности будут способствовать повышению успеваемости.

Задача секции волейбола:

1. Ознакомить с историей и правилами игры волейбол.
2. Сформировать общие представления о технике и тактике игры.
3. Обучить приёмами волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
4. Научить занимающихся применять полученные знания и игровые навыки в самостоятельных занятиях.



**Баскетбол** - интенсивная спортивная игра, одно из важнейших средств физического воспитания. Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию, воспитывают волю, упорство, смелость. Он привлекает разнообразными технико-тактическими приемами, эмоциональностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом.

В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.





**Задача секции ОФП:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в спортивной деятельности

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

## О Ф П





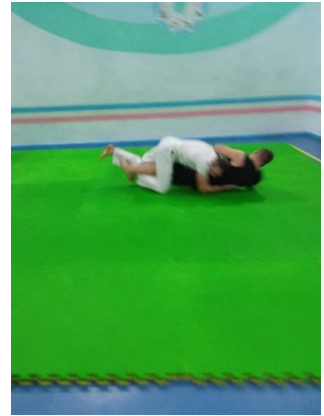
**Самбо** — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину

Сейчас ввели в школах уроки «Самбо» проводим линейки, посвященные Дню **Самбо** (16 ноября), в соответствии с планом мероприятий по реализации и участию во Всероссийском проекте «Самбо в школу».





Проводим встречи с тренером и показ приемов «Самбо».



Ребята с интересом выполняют приемы «Самбо»



Проводим соревнования по возрастным и весовым категориям





Проводим открытые уроки с учениками на тему «История возрождения «Самбо в России», Успехи российских самбистов на международной арене России, Самбо и её лучшие представители.



## Конкурс рисунков, посвященный неделе «Самбо»

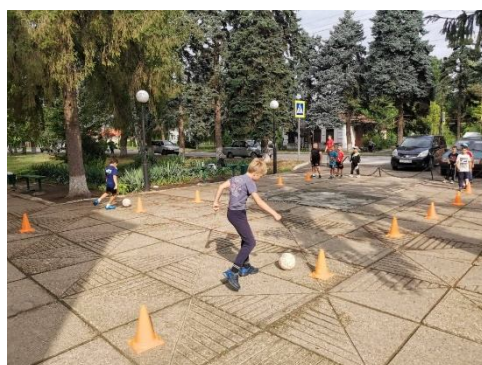


Награждаем детей за участие в соревнованиях и конкурсе рисунков.



Учитель физической культуры должен быть сам носителем культуры здоровья, и примером для детей – вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, быть подтянутым, энергичным, позитивным, само-дисциплинированным. Чтобы быть примером для своих учеников учитель физической культуры должен постоянно повышать свое спортивное мастерство и профессиональную квалификацию через спортивные тренировки, курсы повышения квалификации, участие в профессиональных конкурсах, в общественной жизни.

**Летние спортивно-оздоровительные площадки** – это не только социальная защита, это период, когда дети могут «сделать свою жизнь» полной интересных знакомств, полезных увлечений, но и заняться спортом с пользой провести свободное время. Лето - наилучшая пора для общения с природой, постоянная смена впечатлений. Это время, когда дети имеют возможность снять психологическое напряжение, накопившееся за год, внимательно посмотреть вокруг себя и увидеть, что удивительное рядом. Именно такие возможности для каждого ребенка открывают детские спортивно-оздоровительные площадки.



Воспитательная ценность системы летнего отдыха состоит в том, что она создаёт условия для педагогически целесообразного, эмоционально привлекательного досуга школьников, восстановления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самостоятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, игру и другие сферы возможного самоопределения.



Не все дети имеют возможность поехать в загородные лагеря, выехать из дома к родственникам в другие места. Большой процент детей остается не охваченным организованной деятельностью. Предоставленные сами себе дети подвержены влиянию улицы, дорожно-транспортным происшествиям, несчастным случаям, они невольно попадают в группы риска. Все это и натолкнуло на создание программы организации летнего отдыха детей спортивно- оздоровительные площадки.



Каждый год проводим тестирования **нормативов комплекса ГТО** среди учащихся

Нормы ГТО для школьников должны способствовать прежде всего укреплению их здоровья, а уже потом развитию специальных спортивных навыков. Нельзя, чтобы новые реалии отразились на детях, которые в силу каких-либо причин отстают в физическом развитии. Дополнительные нагрузки на недостаточно подготовленный организм могут привести только лишь к негативным последствиям

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

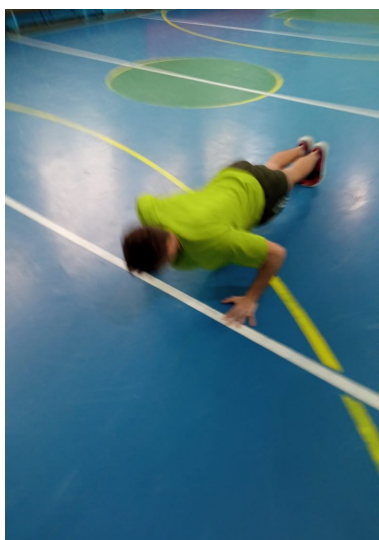
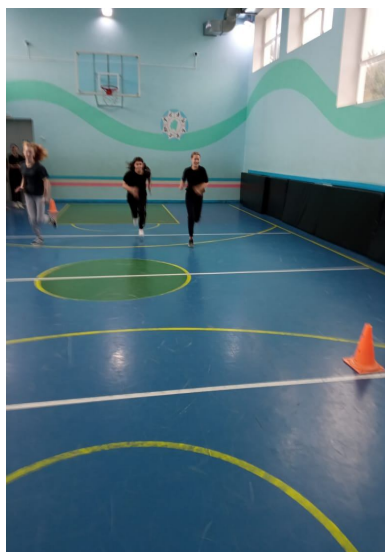
Я выделил несколько задач:

1. Систематически заниматься физической культурой и спортом;
2. Повысить уровень физической подготовленности учащихся.
3. Ведения здорового образа жизни

**Виды испытания:**

1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см.)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)
5. Прыжки с места.
6. Челночный бег 3x10м. (сек.)





К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социально адаптированного человека.

