

Физкультурно-спортивная составляющая образовательного процесса в МКОУ “Опоченский центр образования”.

1.Применение в образовательном процессе физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности (динамические паузы, часы здоровья, уроки здоровья и др.)

В режиме учебного дня в школе проводятся подвижные перемены (это активный отдых, динамическая пауза). После третьего урока (приблизительно в 11 часов) начинают появляться у детей признаки утомления, вследствие этого понижается работоспособность. Поэтому в школе после третьего урока проводится подвижная перемена, на которой отдается предпочтение упражнениям и играм, которые вызывают наибольший интерес у учеников. Например, старшеклассники проявляют большой интерес к броскам мяча в баскетбольную корзину, ударам по футбольным воротам, занятиям на тренажерах. На подвижных переменах поощряется инициатива и желание самостоятельно подбирать средства и принимать решение.

В школе проводятся спортивные часы. На 7 уроке в среду и до занятий по вторникам и четвергам. Ребята собираются по интересам и играют в футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры. Некоторые учащиеся занимаются самостоятельно под присмотром учителя. Они выполняют по желанию комплексы упражнений на развитие физических навыков; на перекладине, брусьях, с мячами, скакалками, обручами. Также на спортивных часах дети готовятся к школьным и районным соревнованиям.

С целью снятия мышечного и умственного напряжения, утомления; для того чтобы вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень учащихся, учителя проводят физкультминутки до 2,5 минут. Это специально подобранные комплексы упражнений для мобилизации внимания, улучшение мозгового кровообращения, упражнения общего воздействия, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию, упражнения по профилактике нарушения осанки, упражнения для снятия утомления и напряжения с мелких мышц кисти, упражнения для снятия утомления и напряжения после длительного сидения; упражнения для возбуждения симпатического отдела нервной вегетативной системы; упражнения для улучшения мыслительной деятельности, упражнения мозговой гимнастики.

Комплекс упражнений физкультурных минуток для I - IV классов.

1 урок.

(Упражнения для мобилизации внимания и улучшения мозгового кровообращения.)

I. И.п. - стоя, руки вдоль туловища.

- 1.- правую руку на пояс; 2.- левую руку на пояс;
3. -правую руку на плечо; 4.- левую руку на плечо; 5.- правую руку вверх; 6.- левую руку

вверх; 7-8.- хлопки руками над головой; 9.- опустить левую руку 10.- правую руку на плечо; 11.- левую руку на пояс; 12.- правую руку на пояс; 13-14.- хлопки руками по бедрам; Повторить 4-6 раз. Темп по возрастающей.

II. И.п.- сидя, руки на поясе.

1.-поворот головы на право; 2.-

И.п.

3.- поворот головы на лево; 4,-И.п. 6-8

раз. Темп медленный.

III. И.п.-стоя или сидя, руки на поясе.

1.-махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть на лево; 2,-И.п.

3-4.- то же правой рукой;

4-6 раз. Темп медленный.

IV. «Ленивые восьмерки». Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

2 урок.

(Гимнастика для глаз).

I. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

II. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть в даль (считать до 5). 4-5 раз.

III. «Концентрация на кончике носа». Вдох-посмотреть на кончик носа; выдох-посмотреть на удаленный объект. (5м.) Темп медленный. 4 раза.

IV. Держать ручку на расстоянии вытянутой руки, перемещая к лицу до качания носа. Темп медленный. 4 раза.

V. В среднем темпе проделать 3 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глаза посмотреть в даль на счет 1-6. Повторить 1 -2 раза.

3 урок.

(Упражнения для занятий по профилактике нарушений осанки).

I. И.п. - стоя. Подняться на носочки, затем коснуться пятками пола. Повторить 15 раз.

II. Руки на голове, пальцы «в замок» ладонями вниз, поднимание рук вверх ладонями вверх. Повторить 4-6 раз.

III. Прогнуться назад, руки вверх, ногу назад (поочередно). 4-6 раз.

IV. Стоя спиной к стенке, касаясь пятками, тазом, лопатками, затылком. Сделать шаг вперед, сохранив правильное положение корпуса. Вернуться в исходное положение. 4-6 раз

V. Ходьба на месте с различными движениями рук (вперед, вверх, к плечам, за голову).

4 урок.

(Упражнения для снятия напряжения с глаз и утомления с мелких мышц кисти).

I. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор в даль на счет 1 -6. Повторить 4 раза.

II. Зажмуривание при моргании. Зажмурьтесь (считать до 3), откройте глаза и поморгайте. Затем снова зажмурьтесь. Повторить 4 раза.

III. «Пальминг». Закройте глаза ладонями, чтобы не проникал свет (руки на лбу на крест). Подумайте о приятном для Вас.

IV. Закройте глаза крепко помассируйте переносицу: сжать-отпустить- сжать-отпустить.

- V. Сидя, руки подняты вверх. 1-сжать кисти в кулак, 2-разжать кисти. Повторить 6 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.
- VI. Вращение кистей с одновременным разгибанием пальцев вправо и влево. 4 раза.

5 урок.

(Упражнения для снятия утомления и напряжения после длительного сидения и упражнения для возбуждения симпатического отдела вегетативной, нервной системы).

- I. И.п. - стоя руки вдоль туловища. Скрещивание рук в замок поочередно за спиной. 4 раза.
- II. Руки за голову в замок, локти разведены, выполнять давление головой на руки. 4-6 раз.
- III. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-резко повернуть таз направо. 2-резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. 4-6 раз
- IV. «Сова». Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните, голову влево смотрите, назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад. Теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Расслабьтесь, уронив подбородок на грудь и глубоко дышите. Повторите, держа плечо другой рукой.
- V. Произвольные прыжки на месте 10-15 секунд.
- VI. Бег на месте с подниманием и опусканием плеч. 15 секунд.

4 урок.

(Упражнения для профилактики нарушений осанки).

- I. Поднимание и опускание плеч в медленном темпе 6 раз.
- II. Скрещивание рук в замок, поочередно за спиной. Темп медленный по 4 раза.
- III. Наклоны, назад прогнувшись 4-6 раз.
- IV. И.п.- стоя ноги врозь, в двух шагах от стула. Наклон вперед хват за спинку стула, прогнуться (руки и спина на одной линии), голову поднять. Держать 3 счета. Вернуться в и.п. 4-6 раз.

5 урок.

(Упражнения для улучшения мыслительной деятельности. Упражнения мозговой гимнастики).

- I. Качание головой. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону.
- II. Симметрические рисунки, рисовать двумя руками одновременно (к себе, от себя, вверх, вниз).
- III. Одну руку положить на пупок, другой массировать точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди, при этом представить на носу кисточку и рисовать ею «8» на потолке. Можно водить глазами по стене, где стена пересекается с потолком.
- IV. Шапка для размышлений. «Наденьте шапку», т.е. мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

6 урок.

(Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса, рук и возбуждения вегетативной, нервной системы).

- I. Вращение кистей вправо и влево 4-6 раз.
- II. Вращение кистей с разгибанием пальцев вправо и влево 4 раза.
- III. 1- поднять левое плечо, 2- правое, 3- опустить левое плечо, 4- опустить правое плечо, 6-8 раз

IV. Бег на месте 15 секунд.

7 урок.

(Упражнения для снятия напряжения с глаз).

- I. Зажмуривание (считать до 3), откройте глаза и поморгайте. Снова зажмурьтесь. Повторить 4-6 раз.
- II. Закройте глаза. Крепко помассируйте переносицу: сжать-отпустить- сжать-отпустить.
- III. Вращение глазами (в одну сторону и в другую) сначала с закрытыми глазами 3 круга, затем столько же с открытыми глазами. Темп медленный.
- IV. Стоя, поднятие и опускание на носочках 15 раз.

Комплекс упражнений физкультурных минуток для IX - XI классов.

1 урок

(Упражнения для улучшения мозгового кровообращения).

- I. И.п. - сидя на стуле, 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 голову наклонить вперед. Темп медленный 4-6 раз.
- II. И.п. - сидя, руки на поясе. 1- поворот головы направо, 2- и.п., 3- поворот головы на лево, 4- и.п. 6-8 раз.
- III. И.п. — стоя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п. 3-4 - то же правой рукой 4-6 раз.

2 урок

(Гимнастика для глаз).

- I. Закрыть глаза, сильно зажмуриться на счет 1-4, открыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. 4 раза. II. Посмотреть на переносицу (счет до 4) - глаза закрытые. Затем открыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- III. Не поворачивая головы, посмотреть направо (счет до 4). Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Тоже с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.
- IV. Перевести взгляд по диагонали: направо - вверх - налево-вниз. Потом прямо вдаль затем налево вверх-направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4 раза.

3 урок.

(Упражнения для снятия утомления с мышц туловища и плечевого пояса).

И.п. - о.с. 1 - руки вперед; 2-пальцы в кулак, 3-руки вверх; 4-пальцы выпрямить; 5 - руки за голову; 6 - руки к плечам; 7 - руки на пояс; 8-руки к плечам; 9-наклон вправо; 10-наклон влево; 11- наклон вправо; 12- выпрямиться, руки на пояс; 13-поворот вправо, руки вверх; 14-руки к плечам; 15- руки вниз; 16-и.п.

4 урок

(Упражнения мозговой гимнастики).

- I. Качание головой. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону. II. Стоя, руки к плечам. Одновременное вращение левой рукой вперед, правой назад 6-8 раз. Тоже, но теперь левой назад, правой вперед.

5 урок

(Упражнения общего воздействия).

- I. Ходьба на месте 20 секунд.
- И. И.П. - ноги врозь немного шире плеч, руки за спину. Выполнить 6-8 наклонов назад.
- III. Руки за голову пальцы переплетены, локти разведены, выполнять давление головой на руки 4-6 раз.
- IV. Стоя, подниматься на носочки, затем опускаться на полную стопу 15 раз.

6 урок.
(Гимнастика для глаз).

- I. Закрыть глаза не напрягая мышцы глаза (счет до 4), открыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4 раза.
 - II. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, затем прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4 раза.
 - III. Не поворачивая головы делать медленные круговые движения глазами в одну и другую сторону. Затем посмотреть в даль на счет 1-6. 4-5 раз.
 - IV. Посмотреть вверх (счет до 4), затем прямо (счет до 6); вниз-прямо; вправо-прямо; влево-прямо. 3-4 раза.

7 урок.
(Упражнения для возбуждения вегетативной, нервной системы и снятия напряжения с плечевого пояса).

- I. И.п. - руки за голову, 1-наклон влево, 2-и.п., 3-наклон вправо, 4-и.п.
- II. 1-выдох; 2- точкообразный вдох через нос.
- III. Сидя, руки на поясе кисти тыльной стороной, 1 -2-свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно.

Часы здоровья:

1. "Бег в мешках".

Количество участников 20-30 человек.

Играющие делятся на 2 команды. Команды построены в колонны. По сигналу первые бегут в мешках до флажка, оббегают его и возвращаются к команде, передают мешки следующим и т. д. Выигрывает команда которая первая закончит эстафету.

2."Бег с вращением обруча."

Количество участников 20-30 человек.

Участвуют 2 команды. По сигналу первые бегут, вращая обруч, до флажка и обратно, передают обруч следующим и т.д. Выигрывает команда которая первая закончит эстафету.

3."Попади в ловушку."

Количество участников 20-30 человек.

Команды построены в колонны . По сигналу первые участники выполняют прыжки на левой ноге до обозначенного места, где лежит "ловушка" с мячом. Взяв ловушку с мячом, ловят мяч, пока не поймают. После участники возвращаются к команде ,выполняя прыжки на правой ноге, передают эстафету следующему и т.д.

4."Туннель."

Количество участников 20-40 человек.

Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда строится в колонны по два, взявшись за руки, одна колонна параллельно другой. По сигналу, стоящие последними в своих колоннах, по "туннелю" - под поднятыми руками играющих - бегут вперед, встают впереди колонны и поднимают руки вверх. После чего последние в каждой команде выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает команда первая закончившая перебежки.

5. "Подсечка."

Количество участников 20 человек.

Играющие располагаются по кругу, в центре которого стоит судья и вращает веревку с мешочком на конце. Играющие перепрыгивают через неё. Задевший веревку или мешочек выбывает. Выигрывает тот, кто остался последним.

6. "Поезд."

Количество участников не ограничено.

Играющие делятся по командам. Каждая команда строится в колонны по два, взявшись за руки. По сигналу по парам игроки бегут до флага, оббегают его и возвращаются обратно, где к ним прикрепляется следующая пара и т.д. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету и не расцепившаяся.

7. "Борьба в квадратах."

На земле чертят три квадрата : 3x3, 2x2, 1x1 м. В большом квадрате встают 4 игрока близкие по росту и силам и, по сигналу начинают выталкивать плечом друг друга. Трое выбывших из большого квадрата, переходят в средний, а победитель остаётся в большом. Борьба продолжается в среднем квадрате, двое выбывших переходят в маленький, победитель остается в среднем квадрате. Борьба заканчивается в малом квадрате, когда один выйдет из квадрата, а другой останется победителем. Первое место отдается первому победителю в большом квадрате, 2 место в среднем и 3 место в малом квадрате. Затем идет бороться следующая четверка.

8. "Кто сильнее?"

Количество участников не ограничено.

Играющие делятся по командам и выстраиваются друг против друга на средней линии площадки. Игроки берутся за руку, другая находится за спиной. По сигналу участники тянут в свою сторону противника, стараясь перетянуть их за черту. Перетянутый игрок остается на стороне противника. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков противника.

9. "Эстафета с ракетками."

Количество участников 20 человек .

Играющие делятся по командам в колонны. Игрокам дается теннисная ракетка с мячом. По сигналу первые участники начинают продвигаться играя с мячом, обходят стойку и возвращаются к команде передавая ракетку с мячом следующему и т. д. Если мяч упал, то нужно его поднять и продолжить движение с того места где уронил мяч. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету.

10. Поднимание гирь (16 кг или 24 кг) двумя руками.

Выигрывает участник поднявший большее количество раз.

2.Использование ресурсов дополнительного образования для физического воспитания и развития детей и подростков.

На первое место в образовательном процессе в МКОУ “Опоченский центр образования” преподаватели физической культуры Курбацкая Л.В. и Курбацкий В.В. всегда ставили здоровье детей, а затем достижение спортивных результатов.

Курбацкой Л.В. разработана спортивно-оздоровительная программа дополнительного образования на три года обучения по которой успешно занимаются учащиеся начальных и средних классов.

Создание спортивно-оздоровительной программы вызвано тем, что в последнее десятилетие количество детей имеющих ослабленное здоровье и хронические заболевания увеличилось. То, что происходит сегодня в России со здоровьем подрастающего поколения, иначе как кризисом не назовешь. 80 % детей рождаются с различными отклонениями от нормы, все чаще отмечаются задержки в физическом и психическом развитии детей. Неблагоприятная экологическая и социально-экономическая обстановка, а также ряд и других не зависящих от нас факторов привели к тому, что показатели здоровья детского населения нашего района имеют резко отрицательную динамику. В Дубенском районе процент практически здоровых детей в возрасте до 14 лет резко падает.

За последние годы у детей, проживающих на территории нашего района, регистрируется повышенная утомляемость, снижение работоспособности, головные боли, боли в суставах, отклонение от возрастных норм артериального давления.

Наиболее эффективным средством профилактики заболеваний и укрепления здоровья являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Но, учитывая, что здоровье детей ослаблено и физкультурно-оздоровительные занятия мы начинаем в младшем школьном возрасте, возникла необходимость в учебной программе с сокращённой учебной нагрузкой по сравнению с государственными стандартами.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму на основе материала, который изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа рассчитана для детей младшего и среднего школьного возраста.

Цель программы: профилактика заболеваний и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, воспитание устойчивого интереса к различным, доступным подростку видам двигательной деятельности, пропаганда здорового образа жизни.

Цель занятий с детьми спортивно-оздоровительных групп не специализация в конкретном виде спорта и достижение высоких спортивных результатов, а развитие общей физической подготовки занимающихся с целью укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, достижения всестороннего развития и выполнения по этой основе контрольно-переводных нормативов в виде тестов на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости).

По данной программе ребята занимались с удовольствием. Увлеченно, с азартом, осознано и добросовестно выполняли задания, маленькими шагами добивались побед и стремились к самосовершенствованию.

За три года обучения по данной программе дополнительного образования все обучающиеся повысили свои достижения. Нет ни одного ученика, который бы остался с первоначальным результатом. Всем ребятам удалось повысить не только свой собственный результат, но и повысить уровень физической подготовленности.

Таблица 1. Уровень физической подготовленности обучающихся за три года обучения.

Год	Уровень физической подготовленности учащихся			
	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
2015-2016	64%	36%	0%	0%
2016-2017	27%	46%	9%	18%
2017-2018	0%	27%	46%	27%

Из таблицы 1 видно, что детей с высоким уровнем ФП с 0% увеличилось на 27%, выше среднего с 0% увеличилось на 46%. Количество детей с ниже среднего уровня ФП с 64% понизилось до 0%.

Развитие общей физической подготовки и повышение уровня физической подготовленности с целью укрепления здоровья помогло ребятам достичь успехов и хороших результатов в районных и областных соревнованиях.

Курбацким В.В. разработана программа по мини-футболу дополнительного образования на три года обучения по которой успешно занимаются учащиеся средних классов.

Все ребята, занимающиеся по данной программе повысили уровень физической и технической подготовки в избранном виде спорта. Семь воспитанников достигли высокого уровня подготовки. Они являются не только неоднократными победителями и призерами в районных соревнованиях по мини-футболу, но и в других видах спорта, таких как лыжные гонки, баскетбол, легкая атлетика и др.

3.Участие обучающихся в спортивных соревнованиях различных уровней:

2015-2016 учебный год

- 1.Районные соревнования “Безопасное колесо” 1 место.
2. Областные соревнования “Безопасное колесо” 5 место.
- 2.Областные соревнования “Мини-футбол” 4 место.
- 3.Межрайонные соревнования “Виктория” 1 место.
4. Районные соревнования “Школа безопасности” I место.
5. Районные соревнования “Зарница” 1 место.
- 7.Районная олимпиада по ОБЖ 1 место –Антохина.
- 8.Областные соревнования “Зарница-Марш бросок” 2 место.
6. Районные соревнования “Мини-футбол” 2 место.
- 10.Районные соревнования по баскетболу девочки 2 место.
11. Районные соревнования по баскетболу мальчики 3 место.
- 8.Многоборье комплекса ГТО районные соревнования :
Вопилин – 1 место.
Полякова – 1 место.
Урунова – 2 место.
Жуков – 3 место.
Гришуков – 3 место.
13. Участие в областном Фестивале ГТО.
14. Участие в областных соревнованиях “Тропа разведчика.”
9. Участие в областных соревнованиях “Лыжня России.”
10. Участие в областных соревнованиях “Лыжня Веденина.”
11. Районные соревнования “Кубок администрации по лыжным гонкам”:
Вопилин 1 место.
Жуков I место.
Полякова 1 место.
Урунова 1 место.
Сыропятова 1 место.
Шаповалов 1 место.
12. Районные соревнования по легкой атлетике:
Шаповалов 2 место.
Вититнева 1 место.

Башилов 2 место.
Дмитриев 2 место.
16. Районные соревнования по кроссу:
Вопилин 3 место.
Сухачев 1 место.

2016-2017 учебный год

1. Районные соревнования “Безопасное колесо” 4 место.
2. Областные соревнования “Мини-футбол” 4 место.
3. Межрайонные соревнования “Виктория” 2 место.
4. Районные соревнования “Школа безопасности” I место.
5. Районные соревнования “Зарница” 2 место.
6. Районные соревнования “Мини-футбол” 2 место.
7. Районные соревнования “Мини-футбол” на кубок Седова 1 место.
8. Сдача норм комплекса ГТО :
Вопилин - золотой значок.
Пищулин - золотой значок..
Урунова – золотой значок.
Жуков - серебряный значок.
Мальцев - серебряный значок.
9. Участие в областных соревнованиях “Лыжня России.”
10. Участие в областных соревнованиях “Лыжня Веденина.”
11. Районные соревнования “Кубок администрации по лыжным гонкам”:
Вопилин 2 место.
Жуков I место.
12. Районные соревнования по легкой атлетике:
Вопилин I место.
Шаповалов 2 место.
Терехов 2 место.
Дмитриев 1 место.

2017-2018 учебный год

1. ГТО (Шувалова серебряный значок)
2. Районные соревнования по мини-футболу 2 место.
3. Районные соревнования “Кубок администрации по лыжным гонкам” (Шувалова 3 место)
4. Районные соревнования “Кубок малыша” (Авличев, Нестеров, Процко, Фомичева).
5. Районные соревнования “Безопасное колесо” 4 место

6. Районные соревнования "Школа безопасности" 2 место.
7. Районные соревнования "Зарница" 2 место.
8. Районные соревнования по легкой атлетике 3 место (Сухачев, Шувалова, Стрельникова).
9. Районные соревнования "Виктория" 3 место.