

НАПРАВЛЕНИЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ»

2020-2021 учебный год

Здоровье молодого поколения - это показатель физического и нравственного состояния общества. Сохранение и улучшение здоровья учащихся является одной из основных задач модернизации российского образования. В настоящее время на фоне неблагоприятной демографической и экологической ситуации, растёт число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, простудными инфекциями и др. Здоровье детей не может рассматриваться без учёта адаптации организма к окружающей среде. Одним из частных проявлений неблагоприятной самореализации обучающихся является нарушение физического и психического здоровья, поэтому, такие дети нуждаются в особом эмоционально - психологическом сопровождении. Таким образом, **воспитательная система должна:**

- Способствовать актуализации потребности учащихся в хорошем здоровье, физическом благополучии как средства достижения жизненно важных ценностей, чтобы занять определённое положение в обществе и т.п.
- Сделать двигательную и физическую культуру неотъемлемой частью жизни учащихся. Необходимо развивать не только спортивные, но и физкультурно-оздоровительные достижения детей; в календарь современной школы должны устойчиво войти события, поддерживающие активный образ жизни, ценности здоровья: работа спортивных клубов, организация физкультурных фестивалей; праздников.
- Осуществлять эффективную пропаганду физической культуры и занятий спортом как составляющей здорового образа жизни: социальную рекламу, освещение соревнований, спортивных праздников, информационные программы в Интернете и т.д. Занять созидательную позицию в отношении культуры «болельщика», стараться выстроить позитивные модели восприятия спортивных зрелищ.
- Привлечь к пропаганде здорового образа жизни звёзд большого спорта, которые достигли выдающихся успехов благодаря здоровому образу жизни, регулярной двигательной активности, привычке к упорному труду,

дисциплине, режиму дня для достижения успеха, осуществления своей мечты.

- Активные занятия физической культурой и спортом должны стать популярными, модой для учащихся.

Задачи:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- активное внедрение здоровьесберегающих технологий;
- формирование культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек;
- формирование в детской и подростковой среде системы мотивации активного и здорового образа жизни, развития физической культуры и занятий спортом;
- формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни, проведение комплекса мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: способность составлять рациональный режим дня и отдыха; • умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание основ профилактики переутомления и перенапряжения;
- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать: представление о необходимой и достаточной двигательной активности, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;
- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: навыки оценки собственного функционального состояния по субъективным показателям (пульс, дыхание и др.) с учётом собственных индивидуальных особенностей;
- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знание правил этикета, связанных с питанием;
- комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей.

Ожидаемые результаты работы программы:

- Развитие мотивации всех участников образовательного процесса в формировании ЗОЖ;
- Улучшение условий образовательной среды;
- Создание обоснованного учебного режима;
- Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- Повышение роли семьи в образовательном процессе;
- Повышение уровня профилактической работы.

План

внеклассной работы по физической культуре на 2020/2021 учебный год

МБОУ Молдинская СОШ им. В. В. Андреева

№	Мероприятие	Возраст	Сроки
1.	Общешкольный кросс «Золотая осень».	1 -10 класс	сентябрь
2.	Участие в первенстве района по легкоатлетическому кроссу.	Сборная школы (мальчики, девочки)	сентябрь
3.	Школьные соревнования по пионерболу.	4-6 класс	октябрь
4.	Школьные соревнования по волейболу.	7-10 класс	октябрь
5.	Участие в первенстве района по волейболу.	Сборная школы (мальчики, девочки)	ноябрь
6.	День здоровья, соревнования «Веселые старты».	1 -10 класс	ноябрь
7.	КЭС-БАСКЕТ.	8-10 класс	декабрь
8.	Тестирование (подведение итогов).	1 -10 класс	декабрь

9.	Школьные соревнования по лыжным гонкам.	5-10 класс	февраль
10.	Лыжная эстафета, посвященная «Дню защитника Отечества».	5-10 класс	февраль
11.	Участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам «Юность России».	Сборная школы (мальчики, девочки)	февраль
12.	Месячник Здоровья.	1 -10 класс	февраль
13.	«Оранжевый мяч».	5-7 класс	февраль-март
14.	Участие в первенстве района по баскетболу.	Сборная школы (мальчики, девочки)	апрель
15.	Школьные соревнования «День прыгуна».	5-10 класс	апрель
16.	Районные соревнования по легкоатлетическому кроссу.	6-7 класс	апрель
17.	Районные соревнования по лёгкой атлетике «Шиповка юных».	Сборная школы (мальчики, девочки)	май
18.	Туристическая эстафета «Полоса препятствий».	1 -10 класс	май
19.	Работа спортивной секции.	5-10	в течение года
20.	Матчевые встречи с другими школами.	5-10	в течение года

Учитель физкультуры: Федоров А. В.