

Аннотация

Эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. По статистике 80% наших школьников ведут малоподвижный образ жизни: сидят или в классах, или продолжают сидеть дома у компьютеров. На сегодня перед школой стоит серьёзная задача подготовки здорового, физически развитого выпускника, вооружённого знаниями и сформированной потребностью в здоровом образе жизни. У современных школьников нет такой потребности, нет активных действий вести здоровый образ жизни. Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% нынешних школьников. Наиболее частые патологии у школьников - нарушение остроты зрения, патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника), заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, аллергические проявления. Особое место занимают заболевания нервной системы и психической сферы.

В соответствии с ФГОС ООО в рамках внеурочной деятельности в ГБОУ СОШ № 3 им. М. Ф. Леонова с. Приволжья для укрепления здоровья выделены часы на общую физическую подготовку. Внеурочная деятельность по ОФП проводится 1 раз в неделю, в год 34 часа в 5, 6, 7- 8 ,9 классах.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа по общей физической подготовке разработана на основе комплексной программы физического развития В. И. Ляха по разным направлениям, которые дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Данная программа дополняет и углубляет их с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие во внутришкольных и районных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным. Поэтому используются для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, плавание и т. д.). Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Учитель должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для проведения занятий имеются: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.