

ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Институт психологии и образования
Приволжский межрегиональный центр повышения квалификации и
профессиональной переподготовки работников образования

ПРОЕКТЫ: ОТ ИДЕИ ДО ВНЕДРЕНИЯ

*ПРОЕКТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРОГРАММ ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Казань - 2015

Печатается по решению Методического совета Приволжского межрегионального центра повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования КФУ

ББК

Проекты слушателей программ повышения квалификации. Физическая культура и ОБЖ/ авт.-сост. – Шайхелисламов Р.Ф., Ибатуллин А.Г., Зинина Н.Н., Земскова В.Н., Казань: ПМЦПКиППРО КФУ, 2015. - 170 с.

Авторы-составители:

Р.Ф.Шайхелисламов – директор Приволжского межрегионального центра повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования КФУ, профессор, доктор экономических наук

А.Г. Ибатуллин – доцент отделения общего образования Приволжского межрегионального центра повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования КФУ, кандидат педагогических наук

Н.Н. Зинина – заместитель директора, старший преподаватель отделения управления и экономики образования Приволжского межрегионального центра повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования КФУ

В.Н. Земскова - начальник отдела организационно-методического сопровождения Приволжского межрегионального центра повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования КФУ

В сборнике представлены итоговые проектные работы учителей физической культуры и ОБЖ общеобразовательных организаций Республики Татарстан - слушателей дополнительных профессиональных программ повышения квалификации ПМЦПКиППРО КФУ, направленные на внедрение комплекса ГТО в образовательные организации, создание здоровьесберегающей среды, использование современных технологий обучения в образовательном процессе.

Содержание

Введение	4
Роженко В.А. Использование электронных образовательных ресурсов на уроках ОБЖ в условиях введения ФГОС.....	5
Зиганшин А.О. Изменение сберегающей здоровье среды МБОУ «Гимназия №7» Ново – Савиновского района г. Казани для повышения мотивации учащихся к ведению здорового образа жизни.....	19
Чуприн Д.Л. Особенности подготовки к сдаче норм ГТО на уроках физкультуры через изучение раздела «Баскетбол».....	35
Алешина О.Ю. Внедрение комплекса ГТО в общеобразовательной школе «Дорога в Кырлай».....	48
Матвеев А.Н. Поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МБОУ «Левашовская СОШ» «Нам со спортом по пути».....	59
Миргалеев М.М. Спортивно-оздоровительный клуб «Здоровячок» как средство успешной социализации личности.....	91
Лебедева О.Л. История моей семьи.....	118
Хусаинов А.Х. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни	125
Хадеев Г.М., Митачкин В.И. Применение мультимедийных ресурсов при изучении тем «Пожарная безопасность» и «Действия при пожаре»	141
Саяпин А.В. Летняя практика суворовцев – важный этап военно-патриотического воспитания	149

Введение

Комбинированные программы повышения квалификации на модульно-компетентностной основе, реализуемые в Приволжском межрегиональном центре повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования КФУ, содержат 5 модулей, одним из которых является «Проектная работа».

Проектной деятельности отводится важное место в системе самостоятельной работы слушателей, которая обеспечивает развитие проектных компетенций слушателей программ повышения квалификации, их готовности осуществлять проектную деятельность, ориентированную на достижение качества образования. Умение пользоваться методом проектов – показатель высокой квалификации преподавателя.

При выборе темы проектной работы приняты во внимание следующие факторы:

- личный научный и практический интерес автора проекта;
- продолжение исследований, проведённых ранее;
- результаты прохождения предыдущих курсов повышения квалификации;
- опыт практической деятельности в образовательном учреждении;
- наличие оригинальных творческих идей;
- использование материалов коллективного труда с разрешения коллег с упоминанием исполнителей и степени их вклада в реализацию проектных задач.

Подготовка и защита проектных работ дает возможность учителю самостоятельно освоить интересующую проблему, и нацелена на его дальнейшее профессиональное совершенствование.

В данном сборнике представлены итоговые проектные работы слушателей, разработанные в процессе обучения по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации.

Использование электронных образовательных ресурсов на уроках ОБЖ в условиях введения ФГОС

*Роженко Виктория Акифовна, преподаватель-организатор ОБЖ
МБОУ «Средняя русско-татарская общеобразовательная школа №23
с углублённым изучением отдельных предметов»
Ново-Савиновского района г. Казани*

Аннотация

Современная образовательная среда неотъемлемой частью включает в себя средства информационно-коммуникационных технологий, которые обладают значительным педагогическим потенциалом. Существующие и стремительно возникающие устройства, цифровые и электронные образовательные ресурсы, социальные сети, сервисы Интернет заполняют пространство реально существующих и виртуальных учебных заведений. Возникают проблемы освоения новых средств, критического отбора их для собственного использования в качестве инструмента профессиональной коммуникации, выстраивания учебного процесса со школьниками.

Электронные образовательные ресурсы, Интернет, программное обеспечение – всё это придаёт особую ценность, в том числе, и профориентационному направлению работы, предоставляя современную информацию, новые и инновационные способы преподавания и обучения.

В настоящее время все более остро встает вопрос о профессионализации в Вооруженных Силах. Только профессионал может грамотно действовать в сложной и динамичной обстановке современного боя, умело руководить воинскими коллективами.

В то же время, падение престижа военной службы, разрушение системы военно-профессиональной ориентации, плачевное положение с рекламой военной службы и другие причины привели к тому, что в армию стали приходить случайные люди, не соответствующие высоким требованиям, предъявляемым военной службой.

Опросы, проведенные в общеобразовательных учреждениях, показали, что школьники не интересуются военной профессией и даже не планируют проходить срочную службу. Из 250 опрошенных школьников только 6% считают, что могли бы добиться успехов в военной сфере и всего 3,3% в качестве своих ближайших планов высказали намерение отслужить в рядах национальной армии.

В тоже время, социально-политические изменения в обществе, совершенствование законодательной базы Российской Федерации в военной

области, реформирование Вооруженных Сил РФ предъявляют повышенные требования к профессиональному становлению офицеров непосредственно в военных вузах, так как современный офицер-выпускник с первых дней пребывания в должности должен не только в совершенстве владеть вооружением и военной техникой, но и уметь обучать подчиненных, часто не обладающих достаточным уровнем общеобразовательной подготовки.

Важно отметить, что военно-профессиональная ориентация молодежи обеспечивает максимально возможное соответствие в отношении общества и индивида, отражение которого в сознании данного индивида принимает форму высокоразвитого воинского призвания, которое, в свою очередь, служит одним из ведущих мотивов выбора профессии офицера.

Актуальность

Не секрет, что в настоящее время деятельность школ по допризывной подготовке юношей, сохранению и укреплению здоровья учащихся значительно уступает другим направлениям общеобразовательного процесса. Это выразилось в том, что сейчас качество пополнения, вступающего в ряды Вооруженных Сил, по многим параметрам не отвечает предъявляемым требованиям. В сознании многих молодых людей преобладает негативное отношение к военной службе, не уменьшается количество юношей, уклоняющихся от призыва в Вооруженные Силы, неуклонно падают показатели состояния здоровья юношей допризывного возраста. Часть молодых солдат не выдерживают психологической и физической напряженности военной службы.

Результаты социологического исследования, проведенного Главным управлением воспитательной работы Вооружённых Сил РФ среди юношей призывного возраста, наглядно продемонстрировали остроту данной проблемы. В молодежной среде отсутствует четкое понимание существующих угроз национальной безопасности и территориальной целостности России. О сохраняющейся опасности вооруженной агрессии против России заявили лишь 39% опрошенных молодых людей. Каждый пятый опрошенный считает, что такой угрозы не существует, остальные (41%) однозначно на этот вопрос ответить не смогли. Лишь 32% молодых людей заявили о своей готовности и желании пойти служить в армию. Каждый третий из опрошенных призывников вполне откровенно выразил явное нежелание проходить военную службу. А какие они, будущие защитники Родины? Что главное в их жизни? Чем увлекаются? Только около 12% опрошенных заявили, что в кругу их друзей не употребляются спиртные

напитки, а остальные (65%) употребляют: каждый день — 3,1%; 1—2 раза в неделю и по праздникам — 51,7 %; 3—4 раза в неделю — 7,6%; от случая к случаю — 3%. Во многом сходная ситуация и в отношении наркотических средств. Около 40% опрошенных заявили о том, что в кругу их друзей есть те, кто употребляет наркотики. Уклонение от военной службы осуждают только 6% опрошенных, а примерно каждый второй не видит в этом ничего предосудительного или противозаконного.

Интересные данные о ценностных ориентациях призывников приводит военный комиссар г. Казани:

Структура ценностей призывников	Количество опрошенных, проценты, %
Получение хорошего образования	46,5
Материальный достаток	33,0
Любовь родителей	31,2
Семейное счастье	29,0
Здоровье	27,2
Уважение друзей	26,1
Возможность реализовать свои способности	25,8
Любимая работа	21,4
Защита Отечества	3,0

Как видно из таблицы, защита Отечества занимает последнее место. Профессия военного в молодежном рейтинге профессий также прочно занимает одно из последних мест.

Таким образом, в настоящее время одной из главных проблем, стоящих перед образовательной организацией, является формирование моральной, физической и психологической готовности молодежи к защите Отечества, воспитание их как граждан и патриотов.

Восполняя недостаток на рынке современных электронных образовательных ресурсов в области профориентологии, нами было разработано авторское электронное пособие «Мой выбор». Данный ЭОР активно применяется нами при преподавании профориентационного курса для старшеклассников 8-9-х классов «Мой выбор». В рамках данного профориентационного курса, мы выделяем цикл занятий по профориентации юношей с целью более глубокого ознакомления с миром военных профессий. Потребность в данном направлении возникла в связи с тем, что, собирая документы учащихся для военкомата, проводя анкетирование и тестирование будущих выпускников, подавляющее большинство, отвечая на вопрос анкеты: «Твоё отношение к армии?», пишет «крайне отрицательное, негативное». Да, действительно, у многих наших юношей сформировалась негативная установка по отношению к армии, к военным специальностям в связи с

отрицательным отношением к армейской службе в обществе вообще, данный стереотип прививается средствами массовой информации, родителями и т.п. Но, ведь если юноша будет опираться не только на негативные аспекты, а учитывать свои способности, возможности, а также всё более возрастающую потребность в данном типе профессий на рынке труда, то это знание может помочь найти себя в дальнейшем и избежать возможных ошибок, быть востребованным в профессии.

Цель проекта:

1. Формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора с учётом индивидуальных особенностей, способностей и возможностей.
2. Внедрение информационных технологий, электронных образовательных ресурсов в преподавание курса ОБЖ.
3. Повышение компетентности старшеклассников в области планирования карьеры.
4. Развитие у обучающихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Задачи проекта:

Образовательные задачи:

1. Формирование актуального для подростков «информационного поля» мира военных профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры.
2. Формирование знаний о системе учреждений среднего и высшего военного профессионального образования, их требованиях к выпускникам школы.
3. Повышение уровня психологической компетентности обучающихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями. Расширение границ самовосприятия, пробуждение потребностей в самосовершенствовании.

Воспитательные задачи:

1. Определение степени соответствия «профиля личности» и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения обучающихся.
2. Приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности школьника.

3. Развитие способности адаптироваться в реальных социально-экономических условиях.

Развивающие задачи:

1. Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации.

2. Выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений и их динамики.

3. Формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний.

4. Создание условий для развития прикладных умений (способность действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы в экспериментальной ситуации, презентовать себя).

5. Формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.

6. Формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы.

Этапы проекта:

- Пропедевтический – 8-9 класс
- Основной – 10 класс
- Завершающий – 11 класс

Пропедевтический этап:

- диагностика интересов, склонностей, способностей, образовательного запроса школьников «на входе» через: анкетирование, собеседование, тестирование и т. п.;
- создание постоянно действующей системы информирования родителей;
- создание постоянно действующей творческой лаборатории педагогов, работающих в классе.

Основной этап:

- военно-профессиональное просвещение;
- военно-профессиональное воспитание;
- военно-профессиональная консультация.

Методы и формы работы

- методы формирования у обучающихся необходимых понятий, суждений, убеждений, оценок (рассказ, беседа, лекция, диспут, показ кино- и видеофильмов, наглядных пособий, воспроизведение звукозаписей, самостоятельное чтение и др.);
- методы организации познавательной и практической деятельности учеников (поручения, задания, упражнения, приучение, создание специальных ситуаций, встречи со специалистами и пр.);
- методы стимулирования ориентации учащихся на подготовку к военной службе (соревнования, деловые игры и пр.);
- методы контроля за ходом формирования военно-профессиональной направленности (проверка знаний, умений и навыков, оценка военно-профессиональной направленности).

Заключительный этап:

- диагностика профессионально важных, индивидуально-психологических качеств и психологических особенностей учащихся;
- подготовка практических рекомендаций по выбору конкретной военной профессии (военно-учетной специальности);
- переориентация юношей и девушек в случае, если специальность выбрана без учета индивидуально-психологических качеств;
- разработка индивидуальной программы профессионального самообразования и самовоспитания;
- оптимизация военно-профессионального самоопределения.

Участники проекта

Действия по реализации проекта будет осуществлять преподаватель-организатор ОБЖ.

Целевая аудитория проекта: обучающиеся 8, 10-11 классов МБОУ «Средняя русско-татарской общеобразовательной школы № 23 с углублённым изучением отдельных предметов», их родители.

Критерии и показатели реализации проекта:

- 1) *Информационные:*
 - сформированность представления о военно-профессиональном мире;
 - знание основных направлений обучения по данной специализации;
 - знание о возможностях получения специального профессионального образования в городе, республике, стране.
- 2) *Исследовательские:*

- участие в проектной деятельности по изучению социальных, экономических и психологических сторон военно-профессионального самоопределения;

- изучение путей овладения избранными профессиями.

3) *Практические:*

- сформированность ценностных ориентаций, стойких профессиональных интересов и мотивов выбора профессии;

- готовность к самоанализу своих основных способностей и склонностей;

- определение профессиональных планов и намерений учащихся;

- развитие способностей через углубленное или расширенное изучение отдельных предметов.

Формы контроля:

- диагностика знаний, умений, навыков учащихся в виде рефлексии по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменного выражения своего отношения к теме;

- презентации проектов обучающихся;

- деловые игры;

- профориентационные игры;

- анкетирование;

- выполнение самостоятельных работ — написание творческих эссе по темам: «Мир профессий и мой выбор», «Мое профессиональное будущее» и др.

Проект реализует личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании учащихся, интеграцию научных знаний и образовательных технологий.

Кроме того, ему присущи практическая направленность и творческий подход, а также принципы доступности и гуманизации.

Ресурсы проекта

Перечень минимальных требований к аппаратному и программному обеспечению для работы:

- интерактивная доска,

- компьютеры,

- Microsoft Office,

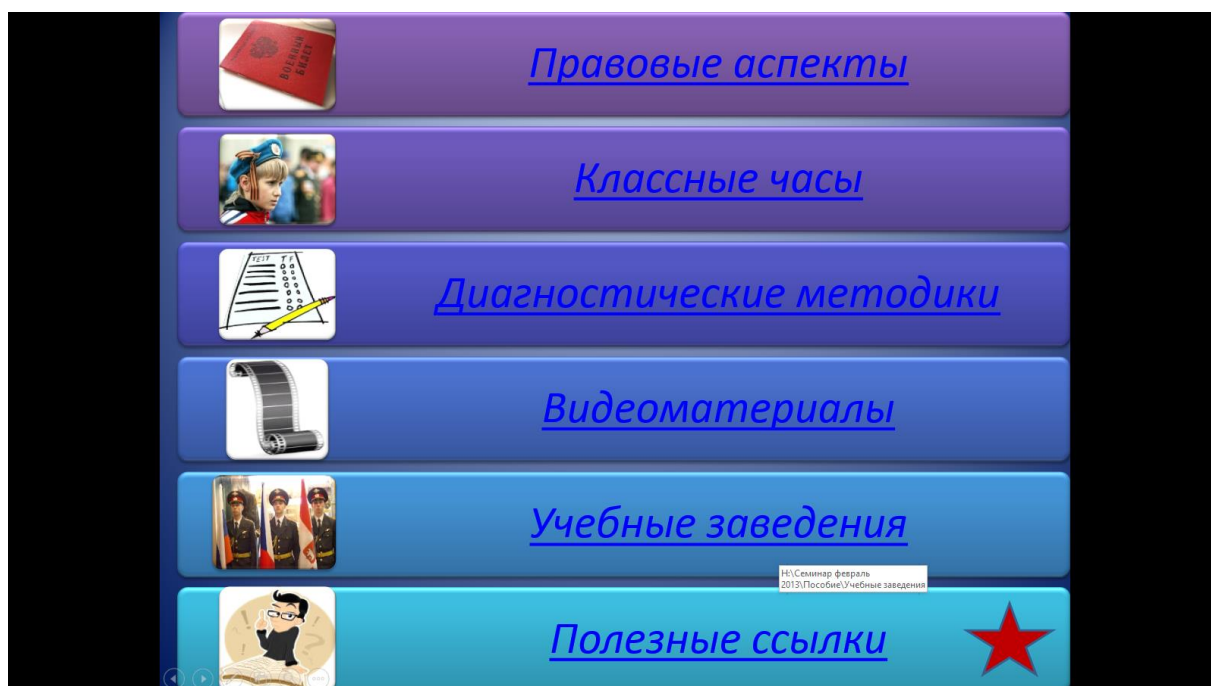
- Vlc-player.

Проектное решение

Электронное пособие «Есть такая профессия – Родину защищать» содержит обширные текстуальные, иллюстративные, мультимедийные, методические, информационные достоверные материалы по профориентации в области военного дела, рынку образовательных услуг по данным специальностям и рынку труда в городе, республике, стране в области. Пособие построено по блочно-модульному принципу в виде отдельных элементов, образующих логическую структуру, что позволяет достаточно легко дифференцировать разделы и темы пособия. В текстах установлены необходимые гипертекстовые связи.



Рассмотрим блоки, которые составляют структуру нашего пособия.

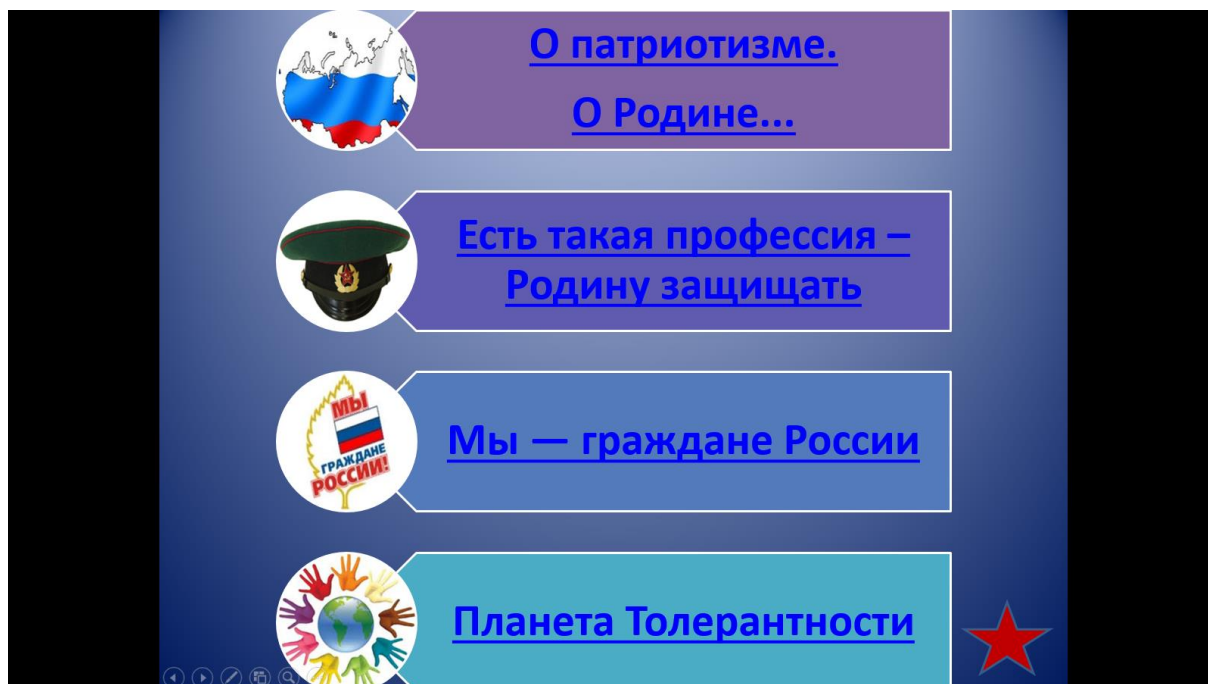


В блоке «**Правовые аспекты**» представлены материалы, позволяющие изучить государственные законы призыва на службу, получить представление о правах и обязанностях гражданина, степени ответственности каждого в деле служения Родине.



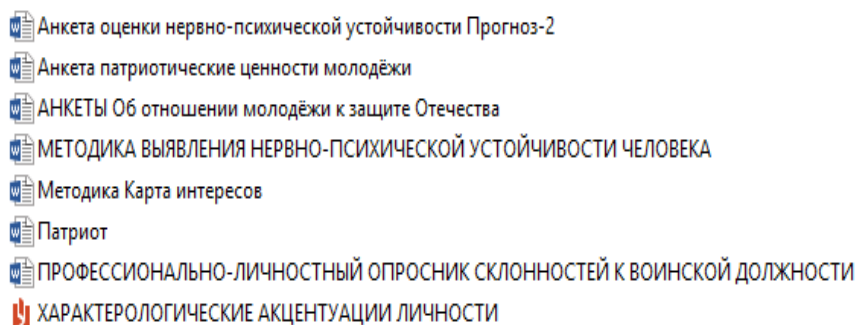
Далее, блок «**Классные часы**». Этот блок даёт возможность учителю подготовиться к классным часам, используя представленный материал, а обучающимся может быть полезен для приобретения практического опыта, есть возможность закрепить и расширить знания по отдельным темам,

сформировать навыки коммуникативной, рефлексивной деятельности в процессе индивидуальной и коллективной работы.



Следующий блок – *«Диагностические методики»*. Очевидно, что обучающиеся, изучающие данный курс, хотели бы не только получить информацию о правовых, теоретических аспектах изучаемого курса и в вопросах выбора военной специальности, но и использовать возможность самопознания как необходимое условие успешного самоопределения. Именно в этом и сможет помочь данный блок. Преподаватель, используя во время занятий профориентационные тесты, опросники или анкетирование, даёт возможность обучающимся получить представление об индивидуальных особенностях своей нервной системы, темперамента, способностей, а также о тех необходимых качествах, которые обеспечивают успешность в военной профессии. Это, в свою очередь, позволяет планировать своё профессиональное будущее, в соответствии со своими желаниями, потребностями и возможностями.








«Диагностические методики»



Особо хотелось бы отметить, что те диагностические методики, которые присылаются военкоматом для изучения личности призывника, у нас используются уже с учащимися 8-10-х классов для выявления отношения учащегося к военной службе, для соотнесения его способностей и возможностей с профессиональными требованиями в данной области. Поэтому, когда приходит время работы с военкоматом, никаких проблем, вопросов уже не возникает. Учащийся представляет перспективу своей профессиональной деятельности, учитывает свои интересы и склонности и может в большинстве случаев ответить на вопрос: «хочу ли я связывать своё профессиональное будущее с военным делом или нет...». В помощь преподавателю используются следующие анкеты: «Патриотические ценности молодежи», «Отношение молодёжи к защите Отечества», «Патриот» и т.п.

Блок **«Видеоматериалы»**. Одной из важнейших особенностей электронного учебного пособия является возможность использования электронной базы профессиограмм – в данном пособии это видеопрофессиограммы таких профессий как военный, лётчик, инспектор ГИБДД, участковый милиционер, пожарный. У ребят появляется возможность виртуально побывать на месте профессионалов истинно мужских профессий. Увидеть воочию будни профессиональной деятельности, особенности каждой из этих профессий и, как следствие, иметь возможность сделать свой выбор, опираясь на собственное сформированное мнение, а не на советы друзей, родителей и т.д.

«Видеоматериалы»

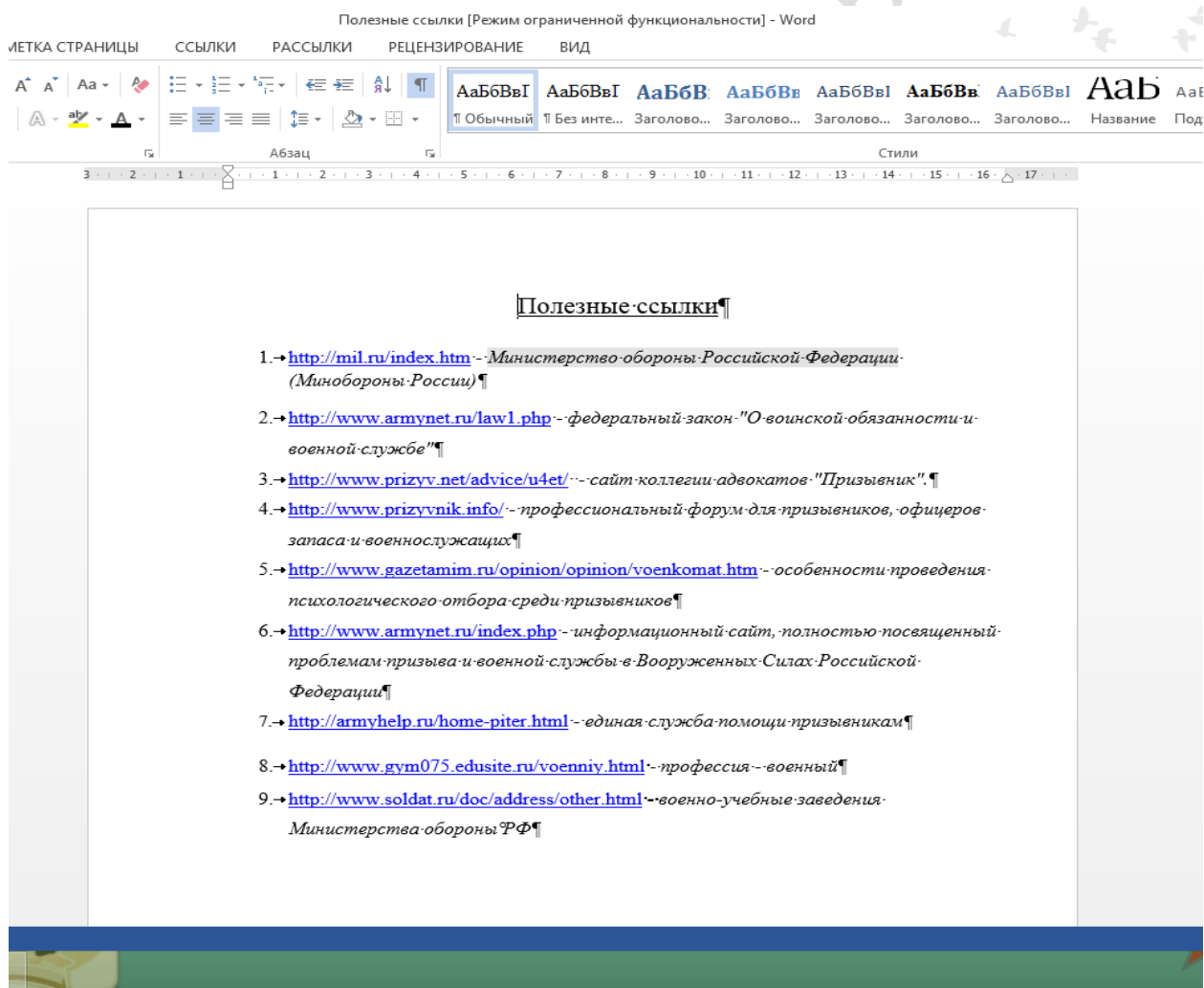
Имя	Дата изменения	Тип	Размер
 военный	09.04.2010 4:17	VLC media file (.flv)	107 803 КБ
 Инспектор ГИБДД	09.04.2010 4:22	VLC media file (.flv)	144 780 КБ
 кинолог	07.05.2010 3:07	VLC media file (.flv)	111 435 КБ
 лётчик	07.05.2010 3:06	VLC media file (.flv)	107 757 КБ
 пожарный	09.04.2010 4:20	VLC media file (.flv)	107 938 КБ
 таможенник	07.05.2010 3:11	VLC media file (.flv)	106 010 КБ
 Участковый милиционер	09.04.2010 4:10	VLC media file (.flv)	110 158 КБ

Следующий блок – **«Учебные заведения Республики Татарстан»**. Здесь отражены варианты получения образования по военным специальностям. Данный блок предназначен как для самостоятельного знакомства обучающихся с военными образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования в городе, республике, стране, так и для изучения системы профобразования на уроках. Материалы здесь представлены в виде ссылок на интернет-сайты, поэтому для работы с этим блоком необходимо иметь доступ в Интернет, где информация постоянно обновляется, поэтому есть возможность получать достоверные и оперативные данные.

«Учебные заведения Республики Татарстан»

- Военный институт физической культуры_files
- Военный учебно-научный центр СВ «Общевойсковая академия» (филиал, г. Казань)_files
- Высшее профессиональное Министерство обороны Российской Федерации_files
- Где получить военную профессию_files
- Казанский авиационно-технический колледж имени П.В. Дементьева_files
- КАЗАНСКОЕ ВЫСШЕЕ АРТИЛЛЕРИЙСКОЕ КОМАНДНОЕ УЧИЛИЩЕ_files
- КАЗАНСКОЕ СУВОРОВСКОЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ_files
- Среднее общее Министерство обороны Российской Федерации_files
- Военный институт физической культуры
- Военный учебно-научный центр СВ «Общевойсковая академия» (филиал, г. Казань)
- Высшее профессиональное Министерство обороны Российской Федерации
- Где получить военную профессию
- Казанский авиационно-технический колледж имени П.В. Дементьева
- КАЗАНСКОЕ ВЫСШЕЕ АРТИЛЛЕРИЙСКОЕ КОМАНДНОЕ УЧИЛИЩЕ
- КАЗАНСКОЕ СУВОРОВСКОЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ
- Среднее общее Министерство обороны Российской Федерации

И заключительный блок – «*Полезные ссылки*».



Он используется в качестве вспомогательных ресурсов для знакомства и более глубокого изучения материалов курса. Перейдя по ссылке,

обучающийся может пройти он-лайн тестирование и узнать об особенностях проведения психологического отбора среди призывников, изучить дополнительные материалы по темам, а также посетить профессиональные сайты и форумы для призывников, офицеров запаса и военнослужащих. Для работы с данным блоком необходимо подключение к сети Интернет.

Заключение

Пособие предназначено для использования не только учителями, компетентными в области граждановедческих, информационно-технологических, психологических дисциплин. Оно может использоваться обучающимися, классными руководителями, учителями-предметниками, в частности, учителями ОБЖ, в качестве мультимедийного сопровождения на уроках, при подготовке к научно-практическим конференциям, для самообразования учащихся, в проектной деятельности, а также в проведении внеклассных мероприятий, дискуссий и семинаров.

Построение учебного процесса с использованием ЭОР «Есть такая профессия – Родину защищать» предполагает изменение роли учителя. Происходит переосмысление позиций педагога, который становится в большей степени «координатором» или «наставником», чем непосредственным источником знаний и информации. Исходя из вышесказанного, представляется оптимальным способ проектирования и организации образовательного процесса на основе ЭОР, при котором:

- основной акцент делается на организацию активных видов познавательной деятельности обучаемых, формирование «открытой» познавательной позиции;
- учитель выступает в роли педагога-менеджера и режиссера обучения, готового предложить учащимся необходимый комплект средств обучения, а не только передать учебную информацию;
- учебная информация используется как средство организации познавательной деятельности, а не как цель обучения;
- обучаемый выступает в качестве субъекта деятельности наряду с педагогом, а его личностное развитие выступает как одна из главных образовательных целей.

В конечном итоге ученик становится активным участником проектирования своей индивидуальной траектории освоения учебного материала соответствующего учебного предмета, и, как следствие, своего индивидуального образовательного маршрута.

Библиографический список с перечнем всех использованных ресурсов:

1. Федеральный закон от 19.04.1991 № 1032-1 «Закон о занятости населения в российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации».
3. Положение о порядке прохождения военной службы. Утверждено Указом Президента Российской Федерации от 16 сентября 1999г. №1237 (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, №23, ст. 2857).
4. Приказ Министра обороны от 26 января 2000 г. № 50 «Об утверждении Руководства по профессиональному психологическому отбору в Вооруженных Силах Российской Федерации».
5. Климов Е.А. Как выбирать профессию? //Библиография.- М., 2005. - №6.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов н/Д: Феникс, 1996.
7. Основы технологической культуры. Учебник для 10-11-х классов под ред. В.Д.Симоненко. - М.: Вентана-Граф, 2007.
8. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. - М.: Изд-во Московского госуниверситета, 1990. - 136 с.
9. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара, 1998. - 244 с.
10. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. - М.: «Просвещение», 1991.
11. Пряхников Н.С. Направления и методы профориентации.//Директор школы. - 2006. - №2.
12. Пряхников Н.С., Пряхникова Е.Ю. Профориентация. - М.: «Академия», 2005.
13. Столяренко Л.Д. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
14. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. - М.: ВЛАДОС пресс, 2001.
15. Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников (часть 1): Методическое руководство. – Спб.: «ИМАТОН», 2005.

Изменение сберегающей здоровье среды МБОУ «Гимназия №7» Ново – Савиновского района г. Казани для повышения мотивации учащихся к ведению здорового образа жизни

Введение

Одной из главных социальных и гуманитарных ценностей любого государства является здоровье детей.

Школьники, сидящие сегодня за партой, уже в ближайшем будущем будут участвовать в повышении благосостояния страны, накоплении её потенциала в экономической, научной и культурной сферах. Чтобы школьник мог справиться с большим потоком информации, с повышенными нагрузками в учебе, стрессами, плохими экологическими условиями и другими негативными явлениями, чтобы он получил положительный эмоциональный заряд, ему необходимо вести здоровый образ жизни.

Это очень важно, т. к. уровень двигательных способностей, как правило, отражает уровень здоровья школьника. Еще древнегреческий врач Гиппократ писал: *«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*. Здоровый образ жизни способствует овладению знаниями, облегчает обучение и общение с людьми, помогает трудоустройству, а также помогает при необходимости быстро переучиться, получить другую профессию. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья остается самой актуальной проблемой. Данный проект направлен на формирование устойчивого интереса школьников к ведению здорового образа жизни и совершенствованию своего физического развития и имеет долгосрочную перспективу.

Целевая группа:

- учащиеся 4-6-х классов, учащиеся 8-9-х классов (всего 25 чел.)
- педагоги гимназии
- учителя гимназии
- классные руководители

Участники проектной команды:

- психолог гимназии
- медики гимназии
- родители
- администрация гимназии

Социальные партнеры (потенциальные):

- Детская музыкальная школа №17

- Детская художественная школа №6
- Детская городская поликлиника №9

Признаки проблемы:

1. Обучающиеся не проявляют заинтересованности к здоровому образу жизни, считают, что вопросы сохранения и укрепления их здоровья не актуальны для их возраста.
2. Обучающиеся пропускают полезные, но необязательные для посещения занятия по ритмике и ЗОЖ.
3. Обучающиеся не удовлетворены организацией проведения занятий в группах ЛФК.
4. Учителя не знают, как организовать совместную деятельность с учащимися, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей.
5. Учителя не знают, как привлечь детей к активному участию в разрабатываемых ими мероприятиях по здоровому образу жизни.
6. Классные руководители отдают предпочтение авторитарному стилю управления детьми по вопросам их оздоровления.
7. Недостаточно мероприятий, проводимых учителями школы для сохранения и укрепления здоровья учащихся, актуальных для их возраста.
8. Руководство гимназии не имеет достаточного опыта по повышению эффективного использования имеющихся берегающих здоровье условий.
9. Недостаточно современных приборов и оборудования, имеющих профилактическое и лечебное назначение для здоровья детей (по показаниям врачей).

Проблема: низкий уровень мотивации школьников к ведению здорового образа жизни в следствии несформированности у них понятия ценности здоровья.

Проектная идея: формирование у школьников понятия ценности здоровья через формирование данного понятия у учителей посредством повышения их компетенций в области бережения здоровья и преобразование имеющихся берегающих здоровье условий в школе с учетом потребностей учащихся и рекомендаций специалистов.

Предпосылки проекта:

- 1) наличие в гимназии ряда берегающих здоровье условий: двигательная активность (утренняя зарядка, динамические паузы во время занятий, занятия ЛФК и ритмикой, динамические часы);
- 2) наличие желания и намерений у руководства гимназии создать в школе берегающую здоровье среду с учетом современных требований специалистов в области здоровьесберегающих технологий;

- 3) понимание учителями недостаточности своей компетентности по организации эффективной коммуникации с детьми, по вопросам здоровья; готовность учителей к расширению своих знаний и коммуникативных умений по проблеме, к организации совместной деятельности с учащимися, направленной на развитие эмоциональной, коммуникативной компетентности;
- 4) заинтересованность родителей в сохранении и укреплении здоровья их детей в процессе обучения;
- 5) активное обсуждение в обществе и в государственных структурах необходимости недопущения (минимизации) отрицательного влияния образовательного процесса в школе на здоровье ребенка.

Цель проекта: повышение мотивации учеников, учителей и родителей гимназии к ведению здорового образа жизни.

Структура организации проектного исследования

А) Проведение исследований:

1. Выявить причины низкого уровня мотивации школьников к ведению здорового образа жизни.
2. Определить возможные варианты устранения выявленных причин.
3. Выявить дополнительные школьные ресурсы, помогающие формированию у учащихся престижа здорового образа жизни.

Б) Организация мероприятий

4. Повысить компетентность учителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся.
5. Сплотить единомышленников из числа учащихся, учителей, педагогов гимназии, родителей для реализации проекта.

В) Управление проектом

6. Обеспечить устойчивость реализации проекта и минимизацию рисков.
7. Контролировать достижение результатов и расходование финансовых средств.

Задачи проекта:

Первый этап - подготовка проекта

1. Провести информационную кампанию о проекте.
2. Выявить мнение целевой социальной группы и заинтересованных сторон по проблемам здоровья.

3. Отобрать на основании анкетирования по сформулированным заранее критериям участников проекта и заинтересованные стороны из списка потенциальных партнеров.

Второй этап - обеспечение проекта

4. Провести установочный семинар для отобранной группы участников и партнеров проекта по разработке направлений деятельности, имеющимся на территории ресурсам и требующимся для привлечения средств.

5. Определить возможные варианты устранения выявленных причин. Составить и согласовать организационный план действий.

6. Согласовать разработанный на установочном семинаре организационный проект в зависимости от готовности со всеми инстанциями.

Третий этап - реализация проекта

7. Реализовать проект в соответствии с разработанным планом действий.

8. Провести мониторинг хода проекта по контрольным точкам и выявлением проблемных точек (анкеты, опросы, интервью, тесты).

Четвертый этап - завершение проекта

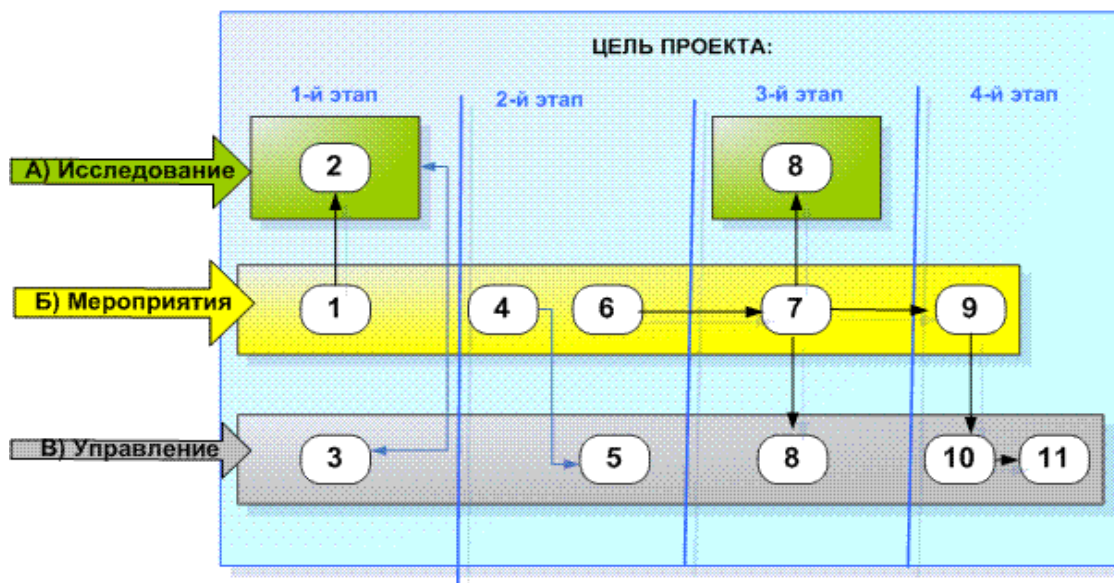
9. Провести итоговую конференцию, на ней произвести оценку результатов проекта.

10. Написать и опубликовать отчет.

11. Распространить идею проекта в других учебных заведениях по приложенному плану.

Механизм реализации проекта

Логистическая схема социального проекта – задачи по этапам и по направлениям деятельности



Мероприятия проекта

I этап - подготовка проекта

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Результат
1. Информирование о проекте на сайте гимназии.	Май-август	Аракчеева О.Е. Зиганшин А.О.	Информированность общественности о проекте.
2. а) анонимное анкетирование учащихся по проблеме проекта с последующим анализом проведенного анкетирования;	6-10 Сентября	Психолог школы	Анкета для опроса учащихся. Анкета для опроса учителей.
б) анонимное анкетирование учителей по проблеме проекта с последующим анализом проведенного анкетирования;	6-10 Сентября	Психолог школы	Фиксированные данные по эффективности берегающей здоровье среды в школе до начала проекта.
в) создание команды из числа учителей, учащихся, родителей, потенциальных партнеров по социальному проектированию;	13-15 Сентября	Аракчеева О.Е. Звягина М.А. Зиганшин А.О.	
г) круглый стол со всеми партнерами по обсуждению результатов анкетирования.	16-17 Сентября	Вся команда	Анализ и обоснованные выводы по проблеме проекта.
3. «Мозговой штурм» с участием учителей, руководства гимназии, специалистов (медиков, психолога).	20-22 Сентября		Предложения по решению проблемы проекта.

II этап – обеспечение проекта

1. Установочный семинар для участников и партнеров проекта по разработке направлений деятельности и определению требующихся дополнительных ресурсов.	23-24 Сентября	Вся команда	Нестандартные варианты и пути решения проблемы проекта.
2.Создание единого организационного плана действий.		Вся команда	План действий.
3. Семинар специалистов (медиков, психолога) для участников проекта, работников и руководителей гимназии «О новых технологиях сбережения здоровья	27-30 Сентября	Аракчеева О.Е.	Скорректированный (дополненный) план-график.

школьников».			
4.Проведение общешкольного родительского собрания для утверждения плана-графика мероприятий.	27-30 Сентября	Звягина М.А.	Утвержденный план-график мероприятий и бюджет проекта.
5.Конкурс на лучшее эссе «Школа - полезная для здоровья учеников».	Октябрь	Учителя-предметники	Пакет школьных эссе по теме проекта.

III этап – реализация проекта

1.Организация и проведение обучающих занятий, мастер-классов и тренингов для учителей.	Октябрь		Повышение компетентности учителей по организации эффективной коммуникации с детьми.
2. Организация и проведение обучающих занятий, тренингов для учащихся.	Октябрь		Повышение коммуникативных умений учащихся.
3. Организация и проведение Спартианской программы (Спартианский фестиваль искусств, Спартианский брейн-ринг, Спартианская игротека).	Ноябрь - декабрь, Февраль - март		Реализация талантов и способностей в спорте, творческой деятельности. Физическое, психическое, духовно-нравственное совершенствование. Сплочение и преодоление отчужденности детей и подростков с ограниченными возможностями.
4. Организация и выпуск Календаря «Здоровых сфер».	Сентябрь-май	Старшеклассники	Календарь полезных советов, оздоровительных мероприятий, увлечений, отдыха и спорта.
5. Организация и проведение конкурса театрализованных постановок «Кому нужно твоё здоровье?» среди старшеклассников на лучшую театрализованную постановку, рекламирующую младшим			Положение о школьном конкурсе театрализованных постановок «Кому нужно твоё здоровье?». Сценарии постановок, постановки для младших школьников о здоровье.

школьникам ценность здорового образа жизни и полезных для здоровья процедур.			
6. Организация распространения мифов о необходимости принятия оздоровительных процедур: а) поиск сказок и мифов, иллюстрирующих важность и необходимость принятия процедур; б) разработка процедуры деликатного распространения мифов; в) распространение мифов; г) изучение степени распространенности мифов и анализ эффективности проведенной психокоррекции.	Сентябрь Сентябрь Сентябрь Начало октября Апрель	Вся команда, психологическая служба	Сказки и мифы, иллюстрирующие важность и необходимость принятия процедур. Повышение интереса к назначаемым процедурам среди школьников.
7. Закупка необходимой эргономичной мебели, оборудования и инвентаря для занятий согласно рекомендациям специалистов-медиков.	Ноябрь		Сберегающая здоровье среда ОУ, дополненная рекомендованными медиками-специалистами мебелью, оборудованием и инвентарем
8. Мониторинг хода проекта с выявлением проблемных точек.	Декабрь Март		Анкеты для опроса. Данные о проблемах в ходе проекта. Анализ текущих проблем.

IV этап – заключительная часть проекта

1.а) Разработка анкеты опроса школьников, учителей, родителей для осуществления обратной связи; б) проведение анкетирования по анкете обратной связи.	Апрель	Психолог школы Психолог школы	Анкета обратной связи. Отзывы школьников, учителей и родителей об изменениях в ОУ.
2. Сбор отзывов участников проекта о проекте в книге «ПЕРЕМЕНА».	Апрель	Вся команда	Книга с отзывами всех участников проекта о проекте.

3. Составление отчета эффективности проекта на основании проведения сравнительного анализа.	Апрель	Вся команда	Отчет о результатах проекта.
4. Представление на обсуждение общего собрания школы Отчет о результатах проекта.	Май		Ознакомление родителей и социальных партнеров с итогами проекта.
5. Награждение победителей конкурса эссе и участников Спартианского фестиваля (на общем собрании школы)	Май		Награжденные победителей конкурса эссе и участников Спартианского фестиваля.
6. Создание социального ролика о проекте	Май		Рекламный ролик для презентации проекта общественности.
7. Презентация проекта на "августовском" педсовете района расположения ОУ, окружном педсовете (и на уровне города)	Август		Руководители ОУ района, ознакомленные с проектом, как вариантом улучшения берегающей здоровье среды в других ОУ.
8. Презентовать проект на семинаре для учителей по вопросам социального проектирования.	Май		Учителя ОУ, ознакомленные с проектом, как направление развития самих учителей, являющихся одним из компонентов берегающей здоровье среды образовательного процесса.
9. Информирование о реализации проекта и его результатах общественности.	Май-август	Вся команда	Ознакомление с результатами проекта.

Планируемые результаты проекта:

1. Будет снижен процент числа пропуска уроков по болезни (статистика).
2. Увеличится прочность отношений учитель - ученик для целевой группы (данные социометрии).
3. Увеличится число мероприятий, проводимых учителями школы для сохранения и укрепления здоровья учащихся.
4. Повысится посещаемость школьниками процедур и мероприятий берегающего здоровье характера (статистика).

5. Повысится заинтересованность учащихся в сохранении и укреплении собственного здоровья, ведении здорового образа жизни (данные периодического анкетирования).
6. Возрастет заинтересованность учащихся в самореализации личности и возрастет осознанное ценностное отношение учащихся к собственному здоровью (анкетирование).
7. Появятся новые современные приборы и оборудование.
8. Авторитарный стиль работы классных руководителей с детьми по вопросам их оздоровления сменится на демократический (анкетирование).
9. Появится удовлетворенность школьников и их родителей берегающей здоровье средой в ОУ (анкетирование).
10. Реализация проекта будет способствовать формированию в обществе имиджа данного ОУ как школы «здоровья».

Список использованной литературы

Нормативно-правовые акты

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция о защите прав ребёнка.
3. Федеральный закон от 29 ноября 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Специальная литература

4. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. - Феникс, 2011.
7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. – М.: Дрофа, 2009.
5. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 8-9 классы, 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2011.
6. Журналы «Физическая культура в школе». - 2013. -№2,3.

Анкетирование по ЗОЖ (4-6 классы)

1. Закончи все следующие предложения на тему:

«Что такое здоровый человек?»

- Мне кажется, здесь главное.....
- Я об этом задумался, когда.....
- Меня смущает в этом вопросе.....
- Я раньше думал, что.....
- Я считаю, что.....
- Я уверен, что.....
- Мне не понятно.....
- Я не согласен с тем, что.....
- Меня этот вопрос волнует, так как.....
- Меня эта тема не интересует, так как.....

2. Человеку здоровье нужно для того, чтобы (выбери ответ, который тебе ближе)

Быть в форме

Быть уверенным в себе

Быть спортивным

Добиваться успехов в жизни

Быть красивым

Другое.....

3.Вырази меру своего согласия по отношению к каждому из высказываний, используя шкалу ответов.

Шкала ответов:

а) абсолютно согласен

б) согласен

в) не согласен

г) категорично не согласен

д) не знаю

1. В здоровом теле здоровый дух.	
2. Никто не знает, что такое на самом деле – здоровый образ жизни.	

3. Если хочешь быть здоров – необходимо соблюдать меру во всем.	
4. Отсутствие хронических болезней говорит о здоровом образе жизни.	
5. Здоровый образ жизни – недостижимая мечта.	

3. Выбери вариант, который подходит тебе

№	вопрос	да	нет
1.	Я регулярно чищу зубы		
2.	Я всегда мою руки перед едой		
3.	Я по утрам всегда делаю зарядку		
4.	Ложусь спать не позже 22 часов.		
5.	Полноценно питаюсь.		
6.	Ежедневно гуляю на воздухе.		
7.	У меня хорошее зрение.		
8.	Летом я отдыхал в лагере, на море		
9.	Я хочу быть здоровым.		
10.	Я считаю себя здоровым.		

4. Выбери нужный вариант ответа или дополни ответ

- Я понимаю и осознаю необходимость медицинских процедур, которые проводятся в школе.
Да
Нет
Не совсем
- Здоровый образ жизни – это
- Я понимаю, зачем необходим курс ЗОЖ (здоровый образ жизни)
Да
Нет
Не совсем
- Процедуры, которые мне нравятся
- Почему?
- Процедуры, которые мне не нравятся
- Почему?.....
- Почему люди курят?.....
- Почему взрослые не хотят, чтобы курили дети?.....
- Какой вред может быть от курения?

АНКЕТА

Школа ____ Класс ____ Дата заполнения _____

Имя _____ лет _____

Вопрос 1. Что такое «здоровый образ жизни»?

(Выберете любое кол-во вариантов)

Варианты ответов	Выбор
А - не пить	
Б - заниматься спортом	
В - положительно относиться к себе	
Г - не курить	
Д - гармоничные отношения в семье	
Е - правильно питаться	
Ж - жить полноценной духовной жизнью	
З - не употреблять наркотики	
И - доброжелательное отношение к другим	
К - саморазвитие и самосовершенствование	
Что-то другое, что именно	
Все варианты	
Затрудняюсь ответить	

Вопрос 2. «Здоровый образ жизни», это:

(Выберите один из вариантов ответа):

Варианты ответов	Выбор
А - Расширение ваших возможностей	
Б - Дополнительное самоограничение	

В - Затрудняюсь ответить	
--------------------------	--

Вопрос 3. Как успехи в жизни зависят от образа жизни?

Варианты ответов	Выбор
А – полностью	
Б – во многом	
В – не очень	
Г – не зависят	
Д - Затрудняюсь ответить	

Вопрос 4. Вы стали бы вести здоровый образ жизни, чтобы:

Вариант ответа	Выбор
А – быть сильным	
Б – быть красивым	
В – быть всегда в форме	
Г – быть успешным в делах	
Д - раскрыть свои способности	
Е - стать духовно богатой личностью	
Ж – иметь здоровых детей	
З – получать от жизни радость и удовольствие	
Затрудняюсь ответить	
Все варианты	
Другой ответ, какой именно	

Вопрос 5. Что могло бы побудить Вас изменить образ жизни?

Вариант ответа	Выбор
А – тяжелая болезнь	
Б – жизненный кризис	
В - смерть близкого человека	
Г - общее неудовлетворительное самочувствие	
Д - неудачи в делах	
Е - пример авторитетного человека	
Ж – влюбленность	
З - чтение специальной литературы	

И - участие в лекциях или семинарах по данной проблематике	
Другое (добавьте из списка)	
Другой вариант ответа (Напишите, какой именно)	
Затрудняюсь ответить	
Ничего не могло бы побудить (этот вариант ответа возможен в случае соблюдения анонимности заполнения анкеты)	

Другое: мои друзья; нездоровый образ жизни др. людей, их плохое самочувствие; если захочу, то поменяю независимо ни от чего; ничто не заставит.

Вопрос 6. Как Вы оцениваете свое здоровье? (в процентах от 0 до 100)

Проценты	А) в настоящий момент	Б) год назад
0		
10		
20		
30		
40		
50		
60		
70		
80		
90		
100		

Изменения в здоровье, произошедшие за год

Как изменилось?	Выбор
ухудшилось...	
на 30%	
на 20%	
на 10%	
не изменилось	
улучшилось ...	
на 10%	
на 20%	
на 30%	

на 40%	
--------	--

Вопрос 7. Как часто Вы болеете?

Варианты ответов	Выбор
А - не помню, когда болел в последний	
Б - редко (1-2 раза в год)	
В - не очень часто (1-2 раза в квартал)	
Г - часто (1-2 раза в месяц)	
Д - не помню себя здоровым	

Вопрос 8. Что Вы делаете, чтобы быть здоровыми?

№	Варианты ответов	Выбор
1	Занимаюсь спортом	
2	Ежедневно делаю физические упражнения	
3	Веду активный образ жизни, стараюсь больше двигаться	
5	Катаюсь на велосипеде	
6	Катаюсь на агрессивных роликах	
7	Качаюсь в зале	
8	Выполняю все упражнения во время физминутки, проводимой во время урока	
9	Хожу на аэробику	
10	Занимаюсь на тренажере	
11	Посещаю все, назначенные мне, медицинские процедуры	
12	Посещаю бассейн	
13	Всегда выполняю введенную в этом году утреннюю гимнастику	
14	Играю в теннис, футбол, баскетбол	
15	Не пропускаю занятия ЛФК	
16	Бегаю	
17	Посещаю секции в школе (Лукоморье)	
18	Ничего не делаю	
19	Затрудняюсь ответить	

20	Другой ответ, какой именно	
----	----------------------------	--

Вопрос 9. Я стараюсь вести здоровый образ жизни, благодаря влиянию:

Варианты ответов	Выбор
1. Родителей	
2. Друзей	
3. Школы	
4. Журналов и книг	
5. Передач ТВ	
6. Интернета	
7. Секций школы	
8. Собственных убеждений и принципов	
9. Затрудняюсь ответить	
10. Все варианты	
11. Другой ответ, какой именно	

Вопросы-сюжеты:

1. Аня стала курить, потому что ей так захотелось. Она никому не подражала, не уходила ни от каких проблем. Просто решила, что хочет быть курящей женщиной. Аня выкуривает в день по полпачки (пачке) сигарет и в свои 15 лет по-философски относится к жизни, говоря что «всё равно мы все когда-нибудь умрем». Как ты относишься к этому?

2. Максим не любит крепкие напитки, а то, что он употребляет пиво каждый день, его абсолютно не беспокоит. Ничего нет лучше, чем расслабиться около телевизора с баночкой хорошего пива. Ведь пиво – юридически не алкогольный напиток! Каково твоё мнение.

Ночной клуб – это отличная музыка, веселье до утра, большое количество друзей, интересные знакомства. Чтобы танцевать всю ночь, Илья пьёт энергетический напиток – энергии хватает, настроение отличное, девчонки считают суперменом. Правда денег много приходится тратить, но ведь не свои же он тратит, родители хорошо зарабатывают и постоянно снабжают сына приличными суммами. Как ты к этому относишься?

Особенности подготовки к сдаче норм ГТО на уроках физкультуры через изучение раздела «Баскетбол»

*Чуприн Дмитрий Леонидович, учитель физической культуры
МБОУ «Школа №64» Московского района г. Казани*

Введение

На прошедшем в марте 2013 года совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом серьёзно не изменилась.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, введено в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

В соответствии с приказом Минспорта России от 9 июля 2014 г. № 574/1 организационно-экспериментальную апробацию внедрения ГТО осуществляют 12 регионов России: Республика Карелия, Республика Марий Эл, Республика Мордовия, **Республика Татарстан**, Удмуртская Республика, Красноярский край, Белгородская, Владимирская, Московская, Свердловская, Смоленская и Ярославская области. ГТО будет внедряться в три этапа. С 1 сентября 2014 по 2015 год его начнут сдавать образовательные учреждения 12 регионов, в 2016 году к ним присоединятся образовательные учреждения всей страны, а с 2017 года физическую подготовку будут оценивать у всех россиян.

1. Актуальность проекта

В настоящее время неуклонно сокращается количество детей, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, а доля отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам увеличивается.

Большинство детей закончивших начальную школу имеют низкий уровень, развития физических качеств. Это связано с тем, что уроки физической культуры проводятся чаще всего не специалистами в этой области и в не приспособленных для занятий физкультурой местах. Остро

стоит и проблема с инвентарем. Поэтому мы получаем в среднем звене школьников, которые не имеют знаний в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Для того чтобы справляться с нормами ГТО необходимо обладать определенными физическими качествами: быстрота, сила, выносливость, гибкость, на развитие которых в начальной школе мало уделяют внимания. Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но «тучные» дети, не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

В связи с этим все более актуальной становится проблема физического развития подрастающего поколения. Для решения выше перечисленных проблем как нельзя лучше подходит игровой метод. В игре каждому ученику найдется своя роль, которая повлияет на развитие физических качеств. Такой игрой, в которой могут принимать активное участие, как мальчики, так и девочки является баскетбол. Это самая демократичная игра – чтобы начать в нее играть, достаточно научить ребенка держать и передавать мяч. Присущие баскетболу высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявлений физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей вызывают к игре все больший интерес.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки), специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.) и с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Игровое противоборство, целью которого является взятие корзины соперника и защита своей, проявляет все жизненно важные для человека физические качества. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между

ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

2. Цель проекта: физическое совершенствование учащихся с целью подготовки к сдаче норм ГТО на уроках физкультуры через изучение раздела «Баскетбол» и проведение урока по теме «Обучение технике передач двумя руками от груди на месте и в движении».

3. Задачи:

- развитие скоростных способностей;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие координационных способностей;
- развитие гибкости и выносливости.

Занимаясь баскетболом, дети развивают в себе физические качества, способствующие успешной сдаче норм ГТО: бег на короткие дистанции 30 и 60 метров, челночный бег, метание, прыжки в длину с места и с разбега.

На представленном уроке каждому учащемуся подобрано задание, исходя из уровня его физической подготовленности и состояния здоровья. Такое упражнение, как передача мяча различными способами на месте или сидя, доступно всем учащимся, даже с ограниченными возможностями здоровья. Достижение результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе (особенно у детей с ОВЗ), развивает чувство коллективизма, лидерские качества. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, привлекаются в качестве судей, секретарей для ведения счета, экспертов, следящих за правильным выполнением упражнений. Это позволит в дальнейшем привлекать таких детей к волонтерскому движению в сфере внедрения комплекса «ГТО», где в полной мере будут востребованы полученные ими знания правил соревнований, организации подготовки места проведения и судейства.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним

из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания учащихся, в том числе и средством подготовки к сдаче норм ГТО.

4. Участники, с которыми осуществляется работа по проекту

Участники проекта - учащиеся 5-х классов.

Проект реализуется именно с учащимися данной возрастной группы, так как в большинстве школ учащиеся начальной школы не имеют возможности заниматься в оборудованном спортивном зале и с достаточным количеством инвентаря. Переходя в среднее звено, они получают возможность развивать свои физические качества в полной мере.

5. Участники, реализующие данный проект

Данный проект реализуется учителем физического воспитания вместе с учениками, причём даже с теми, которые освобождены от практической части урока по медицинским показаниям. Учитель здесь является руководителем, который управляет процессом урока.

6. Концепция проекта, краткое описание сути проекта

Сущность проекта заключается в том, чтобы с помощью уроков физической культуры по разделу «Баскетбол», используя дифференцированное обучение, облегчить процесс адаптации перехода детей из начальной школы в основную и улучшить показатели физической подготовленности для последующей сдачи норм ГТО посредством проведения серии уроков по баскетболу с постепенно увеличивающейся нагрузкой (Приложение 1).

7. Сроки реализации проекта: 1 четверть учебного года.

8. Ключевые методики, технологии, инструментарий

Здоровьесберегающие технологии в практике занятий предусматривают профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации учебного процесса. Здоровьесберегающие технологии основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, на обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), на вариативности методов и форм обучения. Они основываются на оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, на обучении в малых группах (дифференциация), на использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации, на создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе и комплексу ГТО. Для создания правильного представления техники упражнений используются презентации, слайды, видео фильмы, доска. «Освобожденных» от физкультуры быть не должно,

каждый ребенок должен заниматься, исходя из своих возможностей и состояния здоровья.

9. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации проекта

Данный проект способен реализовать учитель физического воспитания любой квалификации и стажа работы. Для проведения урока необходима ровная площадка с твердым покрытием или спортивный зал. Из инвентаря: мячи баскетбольные: один мяч на 3-5 человек (в идеале каждому ученику по мячу), конусы (фишки) 5-10 штук, секундомер. Если имеется возможность, используется доска, компьютер, проектор, экран.

10. Результаты реализации проекта

В ходе реализации проекта в сентябре 2014 года проводилось тестирование по четырем видам тестов, включённым в комплекс ГТО, до начала проведения и после проведения цикла уроков, в которых приняли участие учащиеся параллели 5-х классов в количестве 56 человек, из них: 36 мальчиков и 20 девочек, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам (таблица №1).

Таблица №1

№	Тесты		До начала занятий	После занятий	Прирост результатов
1	Прыжок в длину с места, см.	мальчики	138	142	4
		девочки	126	132	6
2	Челночный бег 3×10 м, сек.	мальчики	8.7	8.4	0.3
		девочки	9.0	8.7	0.3
3	Метание теннисного мяча в цель, к-во	мальчики	2	3	1
		девочки	1	3	2
4	Бег на 30 м, сек.	мальчики	6.4	6.2	0.2
		девочки	6.8	6.6	0.2

В таблице указаны средние результаты для мальчиков и девочек после проведения четырех уроков. Полученные данные позволяют утверждать, что при правильно организованном процессе обучения результативность учащихся повышается.

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) находятся в приложении №2.

11. Ограничения, особые условия и требования при реализации проекта

Данный проект не имеет особых условий для его реализации.

12. Уникальные особенности проекта

Уникальность проекта состоит в том, что в его реализации нет ограничений по составу участников (в процессе урока участвуют все учащиеся класса). Используется стандартный спортивный зал и инвентарь. Организация учебного процесса учитывает различия между учащимися и создает оптимальные условия для эффективной учебной деятельности. В условиях дифференцированного обучения комфортно чувствуют себя все ученики. В играх формируются группы, исходя из уровня физической и технической подготовленности, учитывается и психологическая совместимость. Такой подход создает благоприятный эмоциональный фон, позволяющий каждому ученику поверить в свои силы, повысить планку самооценки и, как следствие, улучшить физическую и психологическую подготовленность, создает предпосылки к активному творческому труду и защите Родины. Данный проект не требует финансовых затрат, не вызывает сложности при его реализации.

Литература:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
2. Тригорлов В.В. Баскетбол для всех и каждого: учебно-методическое пособие / Под общей редакцией В.В. Тригорлова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007.
3. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. - М.: Изд-во «Глобус», 2009.

План-конспект урока физической культуры для учащихся 5 класса

Раздел: БАСКЕТБОЛ

Тема: Обучение технике передач двумя руками от груди на месте и в движении.

Цель: Сформировать знания и умения учащихся по технике ловли и передачи мяча в баскетболе.

Задачи:

Образовательная: Сформировать знания по основам техники ловли и передачи мяча.

Воспитательная: Воспитание командного духа, коллективизма и взаимопомощи, воспитание ответственности и стремление к успеху.

Развивающая: Содействовать развитию внимания, игровой ловкости, быстроте реакции.

Оборудование: Мячи, фишки или конусы, секундомер, свисток.

Методы: Наглядный метод.

Приемы: Наглядный пример выполнения упражнений, работа с мячами.

Понятия: Ловля, передача и тактические действия на площадке.

Части урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная 10-12 минут	1. Построение, сообщение задач урока. 2. Теоретические сведения: Знакомство со спортивной игрой баскетбол. 3. Ходьба: на носках, на внутренней стороне стопы, на внешней, на пятках, с пятки на носок. 4. Медленный бег - с заданиями: Левым боком, правым, спиной вперед. Общеразвивающие упражнения на	1-2мин. 2 мин. 1 мин. 2 мин.	Проследить за организацией, внешним видом. Осветить кратко информацию о создателе игры, ее цель, основные правила. Проследить за осанкой. Дистанция два шага. Следить за дистанцией, правильным дыханием.

	<p>месте. Восстановление дыхания: руки через стороны вверх - вдох, опустить - выдох. 1. Наклоны головы влево-вправо, вперед-назад. 2. Руки перед грудью: сжатие и разжатие кистей рук. 3. Вращение кистями рук вперед-назад. 4. Круговые движения согнутыми руками в плечевых суставах. 5. Наклоны туловища - вперед, назад, влево, вправо. 6. Растяжка: шпагат, канат.</p> <p>Специально беговые упражнения. 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. «Подскоки». 3. Бег с прыжками. 4. Ускорение.</p>	<p>30 сек. 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 20 м. 20 м. 20 м. 20м×3 раза</p>	<p>Во время ходьбы перестроение в движении из одной колонны в три. Интервал, дистанция два шага Стойка руки на пояс. Спина прямая. Кисть сжимать с силой. Использовать положения: руки вперед, в стороны, вверх. Голову держать прямо. Кисти рук от плеч не отрывать. Руки на пояс. Выполнять на каждую ногу. Колени поднимать на высоту пояса. Не высокие прыжки вверх в движении. С максимальной длинной шагов.</p>
Основная часть 25-30 минут	<p>«ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ» Играющие с мячом в руках располагаются по площадке. По сигналу они начинают свободно играть</p>	<p>3-6 мин.</p>	<p>Для повышения эмоционального уровня и интереса к игре в баскетбол основная часть состоит из подводящих игр. Особое внимание во время игр следует уделять стойке баскетболиста, держанию и приему мяча. Организованно раздать мячи. Если мячей мало, то разбить класс на группы так чтобы в каждой группе было по мячу. Варианты: 1) все выполняют по очереди; 2) участники группы</p>

	<p>с мячом, выполняя ведение, вращение мяча, катя мяч. По дальнейшему сигналу, все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Два опоздавших игрока получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не получили штрафное очко.</p> <p>«ДЕСЯТЬ ПЕРЕДАЧ»</p> <p>Играющие разбиваются на пары и располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга, образуя шеренги. У каждой пары мяч. По сигналу они начинают передавать мяч определенным способом, ранее оговоренным, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.</p> <p>«МЯЧ КАПИТАНУ»</p> <p>Играющие делятся на 2-4 команды. Каждая команда образует круг с интервалами в один шаг. В середине каждого круга располагается один из</p>	<p>4-5 мин.</p> <p>5-6 мин.</p>	<p>становятся в круг, взявшись за руки, игрок с мячом обводит всех змейкой и передает мяч следующему; 3) игроки без мяча мешают игроку с мячом.</p> <p>Группа должна состоять из учащихся одного уровня физической подготовленности.</p> <p>Пары подобрать с учетом психологической совместимости, ростом. Если мячей мало разбить на тройки, четверки, пятерки. Или оставить группы по первой игре. В этом случае группа делится пополам, становятся в колонны на расстоянии 2-3 метров, после выполнения передачи игрок уходит в конец своей колонны. Во время передачи обращать внимание учеников на то, что мяч в полете должен вращаться.</p> <p>Передачи могут выполняться из положений сидя, стоя, лежа. Передачи: двумя руками, одной, высокие, низкие, катящиеся, с отскоком от пола. Задания варьируются из положений и способов передачи. Наиболее подготовленным можно давать более сложные способы.</p> <p>Команды подбираются по силам. Для более сильной команды можно дать более сложный способ передачи. Играется до трех очков. Для ведения счета и соблюдения правил привлечь освобожденных от практики. Следить за</p>
--	---	---------------------------------	--

	<p>игроков. По сигналу игроки, стоящие в центре с мячом, передают его первому игроку, тот передает его обратно и т.д. Получив мяч от последнего игрока, игрок подбрасывает мяч вверх. Первый игрок вбегает в круг и ловит мяч, оставаясь в центре круга, а игрок, ранее располагавшийся в центре, идет на его место. Игра заканчивается, когда все игроки побывают в центре. Побеждает команда, первая закончившая задание.</p> <p>«ОХОТА НА ВОЛКА»</p> <p>Играющие разбиваются на тройки, четверки или пятерки. В каждой тройке два охотника, имеющие мяч, и один волк. Волк свободно передвигается по площадке, не выходя за ее пределы, а охотники, передавая мяч, друг другу, стараются догнать волка и осалить его мячом. Каждое касание мячом волка не выводит его из игры, а дает лишь штрафное очко. В ходе игры участники меняются ролями до тех пор, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает тот, кто набрал меньше штрафных очков.</p> <p>Упражнения в жонглировании:</p>	<p>5-6мин</p>	<p>техникой ловли и передачи мяча. Во время передачи обращать внимание учеников на то, что мяч в полете должен вращаться. Контролировать правильность выполнения упражнений. Следить за правилами. Каждой команде определить место игры, ограничив его конусами.</p> <p>Контролировать правильность выполнения упражнений. Следить за правилами. Каждой команде определить место игры, ограничив его конусами. В качестве судей задействовать освобожденных. Во время касания мяч должен находиться в руках, разрешается делать один два шага с мячом в руках.</p> <p>Контролировать правильность выполнения</p>
--	---	---------------	--

	1. Руки опущены, мяч в правой. Мах правой ногой вперед, переложить мяч из правой в левую, мах левой ногой и переложить мяч из левой в правую руку.	5-6 раз	упражнений. Если мячей мало, разбить на команды, определить очередность выполнения. Каждой команде определить место игры, ограничив его конусами.
	2. То же, чередуя махи ногами (мах правой – переложить мяч в левую руку, мах левой - переложить мяч в правую руку).	5-6 раз	
	3. Удерживая мяч перед собой 2 руками на уровне головы, отпустить его, сделать хлопок в ладоши, успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола.	5-6 раз	
	4. То же, только менять высоту полета мяча из рук и количество хлопков. Хлопки выполнять за головой, за спиной.	5-6 раз	
Заключительная часть 3-5 мин	Построение. Игра на внимание «Топ-хлоп» Подведение итогов урока. Организованный уход.	1 мин. 1-2 мин. 1 мин. 1 мин.	На хлопок учителя в ладоши ученики должны топнуть ногой и наоборот. Указать на ошибки. Отметить лучших. Дать домашнее задание.

Приложение 2

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3 x 10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

4. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Внедрение комплекса ГТО в общеобразовательной школе «Дорога в Кырлай»

*Алешина О.Ю., учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №24» г. Казани*

Введение

Успешное развитие страны и улучшение качества жизни ее граждан возможно только в том случае, если государство обращает внимание на массовый спорт и здравоохранение. Мы согласны с тем, что сегодня необходимы действенные меры по привлечению всех без исключения поколений к спортивным занятиям. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика с целью успешной адаптации к жизни и эффективного осуществления трудовой деятельности. Вариативная же часть физического воспитания зависит от индивидуальных способностей учеников, региональных, национальных особенностей работы школы. По словам Министра образования РФ Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в вузы. Коллектив учителей физической культуры нашей школы, учитывая требования времени, разработал и реализовал на практике план мероприятий по внедрению комплекса ГТО, реализуемых во внеурочное время в течение учебного года. Кырлай – удивительное по красоте, волшебное по сути место в Татарстане, о котором знают все дети нашего края. Именно там все жители сильны и выносливы, красивы и нравственны, жизнь достойна и гармонична. Следуя по дороге, ведущей в Кырлай, играя, что присуще детям младшего школьного возраста, развиваясь, совершенствуясь, с чувством национальной гордости, мы – дети и взрослые, идем единой семьей к новым вершинам и победам.

1. Основная часть

Цели и задачи проекта:

- выявление общего физического состояния участников проекта,
- укрепление здоровья;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- содействие гармоническому развитию;
- добиваться максимального количества участников проекта, сдающих нормы ГТО на «Золотой» и «Серебряный» значки;

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину;
- формирование навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в любых видах деятельности;
- формирование нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Участники, с которыми осуществляется работа по проекту

Данная программа физкультурной подготовки и контроля за выполнением физкультурного комплекса ГТО в школе охватывает всех учащихся школы, входящих в основную физкультурную группу, а также всех желающих, включая членов педагогического коллектива и семей наших учеников.

Участники, реализующие данный проект

Преподаватели физической культуры, ОБЖ, педагог дополнительного образования, психолог, классные руководители, родительский комитет, медицинский работник, администрация школы.

Концепция проекта, его структура и содержание

Проект состоит из ряда мероприятий, направленных на совершенствование двигательных навыков, позволяющих успешно освоить и сдать нормы ГТО.

Первым этапом является проведение «Осеннего марафона», который включает организационные моменты, соревнования по бегу на 30-60 м, прыжки в длину с места и с разбега, подтягивания на высокой и низкой перекладине, челночный бег.

Второй этап - «Зимний марафон», включает тесты на гибкость (наклон вперед из положения стоя), плавание, лыжные гонки. Школу поддерживает спортивный комплекс «Акчарлак», где учащиеся школы занимаются в бассейне.

Третий этап - «Весенний марафон», включает соревнования по метанию теннисного мяча в цель, по стрельбе из пневматической винтовки, бег на длинные дистанции, туристический поход (по желанию).

Завершающим, четвертым этапом проекта является национальный праздник «Сабантуй»- праздник сева и плуга, хранящий древние традиции татарского народа, гармонично сочетающий творческое направление со спортивным. Это, национальный праздник, итоговое мероприятие,

перекликающееся с Днем Защиты детей, праздник подведения итогов, вручения наград и памятных призов.

Сроки и этапы реализации проекта

Проект реализуется в течение учебного года.

1 этап: «Осенний марафон», проходит в течение первой и части второй четверти, т.е. с 1 сентября по 1 декабря.

2 этап: «Зимний марафон» - со 2 декабря по 28 февраля.

3 этап: «Весенний марафон» - с 1 марта по 31 мая.

4 этап: «Сабантуй» - итоговое мероприятие проводится 1-2 июня.

Ключевые методики, технологии, инструментарий

Для работы над данным проектом все участники, реализующие проект, должны знать:

- методику обучения двигательным действиям, используемым в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- технику физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- методику развития и совершенствования физических способностей при использовании тех или иных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности с целью коррекции и компенсации имеющихся функциональных нарушений, профилактики конкретных заболеваний;
- показания и противопоказания для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися в различных возрастных группах;
- особенности организации и построения занятий при выборе конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности медицинского и педагогического контроля и самоконтроля на занятиях за занимающимися;
- способы оказания помощи и страховки, меры обеспечения безопасности, профилактики травматизма, умение создать психологический комфорт на занятиях;
- спортивные снаряды, инвентарь, технические средства и тренажеры, используемые в различных технологиях физкультурно-спортивной деятельности.

Уметь:

- формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным действиям, формы организации занятий и развивать физические способности занимающихся;
- проводить занятия с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий;
- организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием занимающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- проводить педагогические наблюдения, тестирования, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную и вносить необходимые коррективы в работу;
- осуществлять процесс воспитания занимающихся, исходя из личностно-ориентированной гуманистической концепции отношения общества к людям с ограниченными возможностями здоровья;
- работать в единой мультидисциплинарной команде специалистов, сотрудничать с педагогами, воспитателями, врачами, дефектологами, родителями детей - инвалидов.

Ресурсы

Для эффективной реализации проекта необходимы специалисты в области физической культуры, ОБЖ, медицины.

Место проведения соревнований – спортзал, оснащенный специальным инвентарем и ТСО, открытые пришкольные площадки.

Ограничения, особые условия и требования при реализации проекта, противопоказания на участие в проекте

Ограничений по времени в реализации проекта нет, т.к. даже в дни каникул ребята задействованы в мероприятиях, проводимых классными руководителями, инициативными родителями: товарищеские встречи, культпоходы, тематические беседы.

Детей, занимающихся в подготовительных и специальных группах здоровья, освобожденных от сдачи норм ГТО, в проекте необходимо направлять по доступным спортивным направлениям, делая акцент на игровых моментах.

Особенности проекта и ключевые факторы успеха

Проект позволяет внести в повседневную жизнь интерес, изменить или откорректировать образ жизни, направив движение в сторону успеха, здоровья, гармонии и развития.

Как невозможно стать олимпийским чемпионом без длительных тренировок, так и невозможно достичь каких-либо высот без создания основы – физически активного здорового организма, невозможно сдать нормы ГТО на «отлично» без длительного и упорного труда.

Факторы успеха нашего проекта строятся на:

- дисциплинированности: продвижение к успеху невозможно без четких и последовательных действий;
- наличии соратников, способных понять, помочь, поддержать, наличии хороших наставников;
- способности работать усерднее, больше и эффективнее, умении организовать себя и окружающих;
- способности видеть возможности, которых не замечают другие, потенциал, желании достигать лучших результатов;
- умении зажечь в себе и в других огонь, который будет поддерживать на пути к спортивным и жизненным победам;
- хорошей физической форме: учитель воспитывает личным примером;
- честности по отношению ко всем участникам;
- национальной гордости за свой край, верности традициям татарского народа;
- любви к своему делу и к детям.

Результаты реализации проекта

Как результат реализации проекта мы видим рост наших воспитанников, как физический, так и духовный, их умение:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Проект апробирован на базе общеобразовательной школы №24 г.Казани в течение 2013-2014 учебного года. Нормативы «Золотого» значка ГТО сдали 39 человек, «Серебряного» - 76 человек. Республиканский семинар учителей физической культуры, прошедший на базе нашей школы в день проведения «Сабантуя» оценен на «Отлично». Школа получила множество положительных отзывов от слушателей курсов повышения квалификации, благодарности от родителей и жителей микрорайона.

Список литературы

1. Куприян, В.К. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта / В.К. Куприян, «Физическая культура и здоровье» № 1 2010 года. – 64 с.
2. Тюмасаева З.И. На пути к здоровью. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2002.
3. Чернецкий Ю.М. Ода спорту или 10 уроков олимпизма. Книга для учащихся.- Челябинск,1993.
4. Интернет – ресурсы
dic.academic.ru/dic.nsf/bse/

Alib.ru – Энциклопедия значкиста ГТО

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/16/uchebno-metodicheskoe-posobie-po-rukopashnomu-boyu-dlya>

http://www.alib.ru/5_qnciklopediya_znachkista_gto_w1t2121ab53771f6fc1b46cd53fe0e0790e42d8.html

**Сценарий итогового мероприятия проекта
Праздник «Сабантуй»**

• *1. Звучат позывные «Радио-Казань».*

На сцену выходят ведущие мальчик и девочка в национальных татарских костюмах.

1. Зазвенел июнь теплом –

Всех на Сабантуй мы ждем!

2. После сева летним днём

Мы танцуем и поём!

1. Дружно песню мы поем – песню праздника и лета,

И ребячий дружный хор подпевает песню эту.

2. Праздник, праздник к нам пришел. Все об этом знают.

Всюду музыка слышна, артисты выступают!

• *2 «Байрэм».*

Вокально-хореографическая композиция театральной студии «Гармония».

1. Слово для приветствия директору школы. Поздравления.

2. Слово для приветствия тренерам нашей школы. Подведение итогов осеннего, зимнего и весеннего марафонов, в ходе которых команды классов, соревнуясь по различным спортивным направлениям, набирали баллы. Вручение грамот и отличительных значков.

1. Сабантуй – для самых лучших!

Сильных, смелых и певучих,

Кто сегодня побеждает – тот подарки забирает!

2. Победит, кто будет сильным, смелым, ловким, удалым!

Пригодится здесь сноровка и отвага молодым.

1. Все торопятся на праздник - и нам тоже бы успеть!

Показать себя, народу, на других бы посмотреть!

2. Слово главному судье сегодняшнего праздника - соревнования.

1. Слово спонсорам праздника.

• *Трек №3 (фоном) Харматова «Татарские наигрыши».*

Выходят дети – чтецы, помощники организаторов. У каждого в руках на ярких табличках с привязанными разноцветными платками графическое обозначение того или иного вида соревнований или конкурса.

А) Вот высокий шест стоит,

Всех людей к себе манит.

На столбе – пара сапог!!!

Кто б их выиграть помог!

Лазание по канату. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание для девочек из виса лежа на низкой перекладине.

Б) А чуть дальше – силачи,
Гнут подковы в калачи!
На полянке гири, штанги –
Песня мужества звучи!

Поднятие гири для юношей. Контрольные тесты на кистевом силовом, работа с эспандером.

В) Въётся пыль из-под копыт,
Грива у коней блестит.
Полюбуйся на джигитов -
Кто и как в седле сидит!

Бег. Длинная дистанция. Игровой момент для начальной школы – бег «на лошадке».

Г) Мальчиков, парней, ребят
Вызывают на канат.
Восемь слева, восемь справа -
Только мускулы трещат.

Национальные игры. Перетягивание каната.

Д) Вот дают тебе мешок,
Полезай в него дружок
Кто допрыгает скорее
Приз возьмет еще разок!

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. «Бег в мешках» - национальная игра. Прыжки в длину с разбега.

Е) Два ведра полны водицы,
Ты попробуй не облиться!!
Водоносы, не робейте!
И водицу не пролейте!

Челночный бег 3 по 10 м, передача эстафетных предметов.

Ж) А на ложечке – яйцо! Так смешно скривил лицо!
Эта знатная потеха всех заставит лечь от смеха!!

Национальная игра «Бег с яйцом.

З) Эй, посторонись, браток!
Я хочу разбить горшок!
Приз забрать хочу, друзья! –
Но, подглядывать нельзя.....

Национальная игра «Разбей горшок». Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

И) Раз подушка, два подушка –

Раз удар, и два.... и ух!!!!

Отдубасили друг дружку -

А вокруг – перья да пух!!

Национальная игра с подушками.

К) Веселись, честной народ!

А кто пляшет – тот вперёд!

Соревнования групп черлидеров. Конкурс на самого гибкого – наклон из положения «стоя с прямыми ногами на полу».

1 ведущий: 1-2-3-4-5! Начинаем мы играть!

Развернулись все кругом – и на конкурсы бегом!

2 ведущий: Веселись народ, ликуй!!

Нынче – праздник!!! Сабантуй!

- *Трек №4. Татарская плясовая.*

Дети расходятся по оговоренной территории, где их ожидают организаторы и судьи, фиксирующие достижения, оценивающие все этапы соревнования согласно положению. Дети получают от организаторов жетоны – баллы, которые позже обменивают в «Магазине призов».

- *Трек №5. Фанфары.*

Все участники праздника собираются на центральной площадке. На сцене – чтецы в национальных костюмах.

1. Вот, такой он, Сабантуй –

Праздник сева, праздник спорта!

Победители с наградами расхаживают гордо!

2. Всем, конечно же, подарки!

Море впечатлений ярких!

Веселись народ, ликуй!

Это - праздник Сабантуй!

(Далее звучат стихи на татарском языке).

3. Сабантуе – хезмэт туе,

Шатлык һәм бәхет туе,

Уйнап, биеп, жырлап-көлеп,

Бәйрәм итик көн буе!!!

4. Шау-гөр килә киң болыннар,

Кырлар һәм су буйлары.

Котлы булсын, якын дуслар,
Ямьле Сабан туйлары!!!

- *Трек №6 .Фанфары.*

Церемония подведения итогов и вручения наград.

Приложение 2

График проведения сдачи норм ГТО в 6-х классах

«Осенний марафон»

1. Бег 60 м 6а – 17 сентября. 14.30. мальчики.15.00.девочки.

6б - 18 сентября. 14.30. мальчики.15.00.девочки.

6в – 19 сентября. 14.30. мальчики.15.00.девочки.

Место проведения – школьный стадион.

Зачет по пяти лучшим результатам среди мальчиков и среди девочек.

2. Прыжок в длину с места. 6а- 11 октября. 14.30. мальчики.15.00.девочки.

6б – 12 октября. 14.30. мальчики.15.00.девочки.

6в – 13 октября. 14.30. мальчики.15.00.девочки.

Место проведения - спортивный зал школы.

Зачет по семи лучшим результатам среди мальчиков и среди девочек.

3.Подтягивание на высокой перекладине. Мальчики.

16 ноября. 6а – 14.00

6б – 14.30

6в – 15.00

Подтягивание на низкой перекладине. Девочки.

17 ноября. 6а – 14.00

6б – 14.30

6в – 15.00

Место проведения - спортивный зал школы.

Зачет по 5 лучшим результатам.

«Зимний марафон»

1. Наклон вперед из положения стоя.

18 декабря. 6а 14.30-мальчики.15.00-девочки.

19 декабря. 6б 14.30-мальчики.15.00-девочки.

20 декабря. 6в 14.30-мальчики.15.00-девочки.

Место проведения - спортивный зал школы.

Зачет по 7 лучшим результатам.

2. Плавание .

21 января. Мальчики.15.00

22 января. Девочки. 15.00
Место проведения бассейн «Акчарлак».
Зачет по 7 лучшим результатам.
3. Лыжные гонки.
20 февраля. 14.00 Мальчики.
21 февраля. 14.00 Девочки.
Место проведения лыжная база «Дубрава».
Зачет по 10 лучшим результатам.

«Весенний марафон»

1. Стрельба из пневматической винтовки.
19 марта. 6а 14.30 мальчики. 15.30 девочки.
20 марта. 6б 14.30 мальчики. 15.30 девочки.
21 марта. 6в 14.30 мальчики. 15.30 девочки.
Место проведения – школьный тир.
Зачет по 7 лучшим результатам.
2. Метание теннисного мяча в цель. Метание мяча 150 гр.
22 апреля. 6а 14.30 мальчики. 15.30 девочки.
23 апреля. 6а 14.30 мальчики. 15.30 девочки.
24 апреля. 6а 14.30 мальчики. 15.30 девочки.
Место проведения – спортзал и стадион школы.
Зачет по 7 лучшим результатам.
3. Кросс 1,5 км.
15 мая. 14.30. Мальчики.
16 мая. 14.30. Девочки.
Место проведения – школьный стадион.
Зачет по 10 лучшим результатам среди мальчиков и среди девочек.
4. Туристический поход (по желанию).
30 мая. Незачетный вид.
Место проведения по согласованию.

**Поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» в МБОУ «Левашовская СОШ»
«Нам со спортом по пути»**

*Матвеев Александр Николаевич, учитель физической культуры
МБОУ «Левашовская СОШ» Алексеевского муниципального района РТ*

Актуальность выбранной темы обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации.

По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45% до 34 %; вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Были отмечены ухудшения показателей физического развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов, занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек.

По результатам изучения организации социально значимого досуга подростков 5-11 классов среди различных способов времяпровождения дома одно из лидирующих мест занимает просмотр телепередач и компьютерные игры (66% из числа опрошенных). Всего 10 % респондентов отметили, что совместно с родителями занимаются активными видами отдыха (гуляют, занимаются спортом)...

Реализация данного проекта должна способствовать повышению роли занятий физической культурой, значению сдачи норм ГТО.

Проект «Нам со спортом по пути» призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;
- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;
- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры задачам развития массового спорта в стране, а также их моральный и физический износ;
- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;
- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся;
- недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Цель проекта: популяризация здорового образа жизни, вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой, развитие массового спорта, гражданско-патриотическое воспитание молодого поколения, подготовка допризывников к выполнению конституционного долга по защите Отечества.

Задачи:

1. Разработка и реализация комплекса мер в сфере:
 - формирования и развития стимулов для подростков и молодежи к регулярным занятиям физической культурой, к участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, выбору вида спорта для занятий им в школе, техникуме, училище или вузе;
 - развития материально-технической базы спорта образовательных учреждений, в том числе на основе частно-государственного партнерства и за счет ресурсов спортивного спонсорства;
 - повышения квалификации преподавателей физкультуры, тренеров, а также работников сферы физической культуры и спорта, в том числе посредством вовлечения в реализацию данного проекта студентов и преподавателей высших учебных заведений, представителей общественных спортивных организаций, профессиональных спортсменов.
2. Организация и проведение комплексного мониторинга уровня физической подготовки обучающихся, а также их предпочтений относительно видов спорта, коррекция на основе полученных данных методологических материалов, положений и планов.

Объект проекта: физкультурно-оздоровительное и военно-патриотическое направления деятельности.

Предмет проекта: условия внедрения комплекса ГТО в Левашовской СОШ.

Новизна проекта заключается в организации комплекса мер по созданию и развитию популярных в молодёжной среде стимулов к осознанному ведению здорового образа жизни, а также в формировании современных механизмов вовлечения неспортивных ребят в регулярные занятия физической культурой и спортом, в общественно-полезную деятельность; ресурсоёмкость реализации проекта (невысокая стоимость и доступность) и междисциплинарность подхода.

Анализ ситуации и желаемые результаты

В последние годы, в российском обществе нарастает тревога за судьбу детей и подростков, что выражается в следующих основных характеристиках: в снижении образовательного и культурного потенциала; дальнейшей нравственной деградации поколения в целом, выраженной в частности, как в криминализации сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого; с резким, даже по сравнению с нынешним взлётом наркомании, пивным алкоголизмом; реальный разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам.

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Неблагоприятная экологическая обстановка существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса. Причиной ухудшения здоровья учащихся является и нарушение правил здорового образа жизни. Учёные полагают, что многие факторы риска, создающие психо-эмоциональное напряжение, обусловлены технократическим развитием нашего государства, когда всё внимание уделено развитию техники, а человек остаётся без необходимой защиты. Факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется децелерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 3-4 раза. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодежи.

Я считаю, что комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Однако к этому вопросу необходимо подходить очень серьёзно и осторожно, так как наша молодежь не всегда может вынести данные нагрузки. Поэтому один из пунктов нашего проекта - это формирование списков учащихся, допущенных к сдаче норм ГТО.

Сформировать такой список помогают, например, общешкольные Дни здоровья.

У нас, в Левашовской школе, стало доброй традицией каждый месяц в последнюю субботу проводить такие общешкольные Дни здоровья. За 3-4 дня до проведения Дня здоровья составляется план проведения, который обсуждается в коллективе и на совещании при директоре. Так что, когда проходит День здоровья, каждый учитель знает свои задачи и обязанности. Как правило, заканчивается День здоровья игрой в волейбол или футбол между учителями и сборной учеников. Что очень сплачивает наш небольшой коллектив, создаёт необходимые возможности для всесторонней физической подготовки к труду и обороне Родины учителей и обучаемых (Приложение 1). В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Поэтому особое место в Левашовской СОШ уделяется системе патриотического воспитания детей и подростков, физической подготовке. Это передвижение по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, лыжные гонки), а также силовая подготовка (различные упражнения на перекладине, подтягивание, подъём и перенос тяжести). Чем мы и занимаемся на уроках ОБЖ и физкультуры (Приложение 2). Продолжением этих уроков служат военно-спортивные эстафеты, в которых принимают участие и девушки. В эти эстафеты включаются различные соревнования, ориентирование на местности, оказание первой медицинской помощи, разведение костра и другие конкурсы и игры; проведение классных часов на тему: «Здоровый образ жизни», «Мы выбираем спорт»; разъяснительные беседы о ведении ВФСК (ГТО) «Зачем это нужно обществу (быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация)». Большую роль в этом, конечно, играют классные руководители.

Большое значение в пропаганде и популяризации ЗОЖ и спорта имеет проведение круглых столов среди учащихся на тему: «Твоё отношение к

спорту», «ГТО - это мода или потребность жизни?». В ходе обсуждения этих тем учащиеся убеждаются, что ГТО для молодых людей - это норма жизни и всестороннее гармоническое и физическое развитие личности.

Для учащихся начальных классов мы проводим конкурс рисунков на тематику «Спорт и жизнь», «Какой вид спорта мне нравится?», что способствует пропаганде здорового образа жизни и подготовке и внедрению ГТО в школе (Приложение 5).

Мы стараемся также проводить встречи с ветеранами и работниками спорта, хотя наша местность не очень богата ветеранами спорта. Так в сентябре мы провели встречу с М.Г. Абдуллиным, тренером ДЮСШ, принимавшим участие в соревновании на Кубок Президента Федерации волейбола РТ Ф.Х. Мухаметшина. Ребята с неподдельным интересом слушали его и по ходу задавали вопросы. А в октябре с лекцией и демонстрацией видеоролика об игре в бадминтон выступал Международный судья на линии 3-ей категории А.Н. Матвеев. На этой встрече ребята засыпали Александра Николаевича вопросами, так как многие ученики нашей школы увлекаются бадминтоном и являются призёрами районных и республиканских соревнований.

Важную роль в пропаганде и внедрении ВФКС ГТО играет, конечно, и выступление учителя физической культурой на общешкольном родительском собрании. Выступая перед родителями учеников, ставлю задачу: не только познакомить родителей с нормативно-правовой базой ВФСК, видами испытаний, но и убедить их в том, что претворять в жизнь нормы ГТО – это обязанность не только школы и учителя физкультуры, но и родителей. Простая и незатейливая утренняя зарядка, гуляние с детьми на природе, ведение здорового образа жизни, выполнение обязанностей по дому, занятие спортом всей семьёй - вот из таких составляющих складывается цепочка внедрения и подготовки ребят к сдаче норм ГТО. Когда я завёл разговор о том, что и взрослые (родители) тоже будут сдавать нормы ГТО, зал сразу оживился и загудел (вспомнили прежние, свои нормы ГТО). Надеюсь, что это позволит поменять отношение родителей к урокам физкультуры и к спорту, и в их лице найти союзников.

Чтоб информация была доступна всем, с сентября месяца на школьном сайте мы открыли страничку ГТО и загрузили туда нормативно-правовые документы ВФСК ГТО, график сдачи нормативов ГТО за осенне-зимний период, 11 ступеней ГТО (виды испытаний). Но самое, наверное, главное на этой страничке - еженедельный отчёт и фото отчёт о том, как ученики школы выполняют испытания (Приложение 2). У каждого родителя есть

возможность зайти на школьный сайт и посмотреть на результаты своего чада. Если нужно, то готовы - помочь и похвалить.

С целью популяризации и продвижения ВФСК ГТО в октябре в Левашовской школе оформлен информационный стенд «Нормативы ГТО», где пять верхних карманов - это пять ступеней испытаний, а пять нижних - это нормативно-правовая база ВФСК ГТО. Фото отчёт и результаты испытаний на стенде меняются каждую неделю (Приложение 3).

Подготовка молодёжи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в школе. Этому способствует ежедневный и напряжённый труд учителя физкультуры: это подготовка к урокам, к различным соревнованиям, проведение весёлых стартов между классами и военно-спортивных эстафет. Наши дети любят спорт, что даёт им возможность проявлять свои физические способности, позволяет быть успешными, развивает силу, ловкость (Приложение 1).

В нашем Алексеевском районе проводится достаточно много различных соревнований: это «Президентские игры», Президентские состязания, военно-спортивная игра «Зарница», «Мы играем в спасатели», где наша Левашовская школа активно принимает участие и занимает призовые места. Все это, конечно, способствует популяризации спорта, а полученные навыки являются хорошим фундаментом для успешной сдачи норм ГТО (Приложение 4).

На базе Левашовской школы работают два объединения дополнительного образования: спортивное (секция волейбола) и военно-патриотический клуб имени Героя Советского Союза М.А. Федина «Каскад». Я являюсь руководителем этого клуба. Мы часто выезжаем с ребятами на различные соревнования (районные, республиканские).

Оба эти объединения своей работой ведут планомерную подготовку по внедрению ГТО в школе и формируют спортивный характер обучаемых.

В воспитательном процессе Левашовской школы особое внимание уделяется формированию духовного и физического развития личности мужчины, подготовке его к роли отца и защитника Отечества.

Вместе с единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. ГТО - это ещё одна ступень подготовки призывной молодежи к службе в армии. Выполняя нормы ГТО можно достойно физически подготовиться к службе в

Вооруженных Силах. Поэтому нам со спортом по пути! А проект внедрения комплекса «ГТО» в Левашовской СОШ – доказательство этому.

Заключение

В данном проекте проанализирована практика и основа использования комплекса ГТО в Левашовской школе, изучена нормативно–правовая база, определяющая правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении, разработан проект по внедрению комплекса ГТО в образовательное учреждение, представлено ресурсное обеспечение проекта, рассмотрены возможные риски реализации проекта и пути их минимизации.

Предлагаемые материалы реализации проекта могут непосредственно использоваться в практике образовательного процесса в школе, позволят педагогам совершенствовать процесс формирования физических качеств обучающихся.

Предложенный проект позволит выработать эффективную систему подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Системная работа по внедрению данного проекта предполагает повышение мотивации участников образовательного процесса со стороны обучающихся и их родителей.

Реализация предложенного проекта будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это существенно повысит возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, в активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

Список использованной литературы

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 61 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2011-2015 годы».
3. Гапоненко А.Л., Панкрухин А.П. Стратегическое управление. - М.: Омега-Л, 2012. С. 82-89.
4. Балушвили А.А. О подготовке к сдаче норм комплекса ГТО в группах здоровья. Тезисы Всесоюзн. науч.-практич. конф. по Всесоюз. физк. комплексу «Готов к труду и обороне». - М., 2014, С.131-132.

5. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к Труду и Обороне» (ГТО). М.: sФиС, 2013. - 40 с.
6. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). - М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2012.

Приложение 1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Левашовская средняя общеобразовательная школа
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан**

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом педагогического
совета

от « » 2014г. №

Введено приказом

от « » 2014г. №

Директор школы

_____ А. Н. Матвеев

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ПОЭТАПНОМУ ВНЕДРЕНИЮ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

В МБОУ Левашовской СОШ

Срок реализации 2014-2015 уч. год

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	День здоровья (Определение уровня здоровья, мониторинг заболеваемости, измерение антропометрических данных, определение медицинской группы).	Ежемесячно в последнюю субботу в течение года	Матвеев А. Н. Зудин А. Г Классные руководители
2.	Формирование списка учащихся, допущенных к сдаче норм ГТО.	сентябрь	Медсестра, Зудин А. Г
3.	Подготовка и проведение классных часов «Здоровый образ жизни», «Мы выбираем спорт». Разъяснительные беседы о предстоящем введении ВФСК (ГТО) в школе.	Сентябрь-октябрь	Классные руководители
4.	Организация встречи с ветеранами спорта, работниками спортивных организаций. Лекции и рассказы специалистов в области физической культуры и спорта о традициях комплекса ГТО.	В течение года	Зам. директора по ВР Лукоянова С. Н.
5.	Организация еженедельных активных мероприятий (соревнования, состязания, подвижные игры) с учащимися. «Президентские игры», Президентские состязания, военно-спортивная игра «Зарница», «Мы играем в спасатели».	В течение года	Учителя физической культуры и ОБЖ Зудин А. Г. Рузанова М. Д. Лукоянова С. Н.
6.	Организация круглых столов «Твоё отношение к спорту», «ГТО - это мода или потребность	В течение года	Классные руководители,

	жизни», тематические игры, анкетирование, викторины «Достижения волейболистов Татарстана».		учителя предметники
7.	Конкурс рисунков в начальных классах на тему «ГТО»: «Спорт и жизнь», «Какой вид спорта мне нравится».	ноябрь	Учитель ИЗО Демидова О. В.
8.	Оформление информационного стенда по ВФСК в целях информирования всех участников образовательного процесса о проводящихся мероприятиях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	ноябрь	Учителя физической культуры и ОБЖ Зудин А. Г.
9.	Создание на сайте школы специального раздела, содержащего следующую информацию: - нормативные документы; - Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; - материалы, отражающие ход сдачи нормативов» - расписание работы спортивных секций, рекорды, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы.	октябрь	Зам. директора по ВР Лукоянова С. Н.
10.	Подготовка рабочей документации по фиксированию результатов сдачи нормативов (протоколы физической подготовленности, учебные нормативы по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств, отчеты-результаты мониторинга).	В течение года	Учителя физической культуры и ОБЖ Зудин А. Г. Рузанова М. Д. Лукоянова С. Н.
11.	Выступление на общешкольном родительском собрании с целью популяризации и внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	октябрь	Учителя физической культуры и ОБЖ Зудин А. Г.
12.	Организация тестирования учащихся соседних школ: Ромодановская СОШ, Ялкинская СОШ, Лебединская СОШ, Мокрокурналинская СОШ на базе Левашовской школы.	В течение года	Учителя физической культуры и ОБЖ Зудин А. Г. Рузанова М. Д. Лукоянова С. Н.

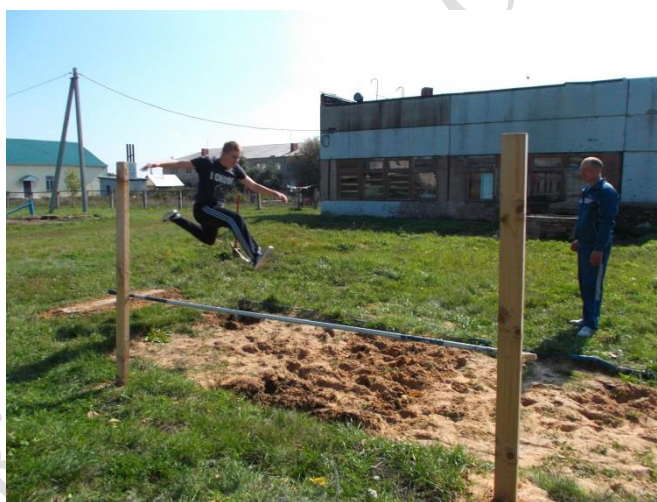
Виды испытаний:

1. Челночный бег 3х10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1 км.
4. Прыжок в длину с места.
7. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.
8. Наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье.
9. Плавание на 10, 15, 20, 25, 50 м.
10. Бег на лыжах, Кросс по пересеченной местности 1, 2, 3 км.
11. Стрельба из положения, сидя и стоя.
12. Туристический подход.

Возрастные ступени:

- I ступень 1-2 классы (6-8 лет)
- II ступень 3- 4 классы (9-10 лет)
- III ступень 5-6 классы (11-12 лет)
- IV ступень 7-9 классы (13-15 лет)
- V ступень 10-11 классы (16-17 лет)

Приложение 2





Приложение 3

Информация о мероприятиях по апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях Алексеевского муниципального района

Информация о сдаче нормативов осенней сессии в **МБОУ Левашовской СОШ** Алексеевского муниципального района

Наименование норматива	Кол-во обучающихся Основной группы по физической культуре, приступивших к сдаче норматива	Кол-во обучающихся основной группы по физической культуре, справившихся с выполнением нормативов в полном объеме.			Кол-во обучающихся основной группы по физической культуре, справившихся с выполнением нормативов частично	Кол-во обучающихся основной группы по физической культуре, не справившихся с выполнением нормативов частично
		Бронзовый уровень	Серебрянный уровень	Золотой уровень		
Челночный бег 3х10м	54	17	20	15	2	—
Бег на 30м,60м,100м	54	25	18	11	—	—
Бег на 1 км, 1.5км, 2 км,3км	54	18	18	16	2	—
Смешанные передвижения(1км)	54	20	15	19	—	—
Прыжки с места/ Прыжок в длину с разбега	54	16	21	12	3	—

Информация о мероприятиях по продвижению ВФСК в МБОУ Левашовской СОШ Алексеевского муниципального района

ОУ, в котором проведены мероприятия (в течение месяца)	Перечень основных мероприятий	Кол-во обучающихся, принявших участие в мероприятиях
Левашовская СОШ	Популизация Волейбола в РТ Кубок президента федерации волейбола РТ Мухаметшина Ф.Х.	24
Левашовская СОШ	Популизация бадминтона в РТ. Лекция-встреча с демонстрацией видеофильма об игре в бадминтон. Международный судья на линии 3-ей категории Матвеев А.Н.	30
Левашовская СОШ	Анализ легкоатлетического кросса Нации с участниками.	25
Левашовская СОШ	Лекция - беседа на тему: «Внедрение комплекса ГТО в школах».	54
Левашовская СОШ	Выступление на общешкольном родительском собрании « О внедрении комплекса ГТО в школе.	45

Информация о сдаче нормативов осенней сессии в МБОУ Левашовской СОШ Алексеевском муниципальном районе

ОУ	Кол-во обучающихся основной группы по физической культуре, допущенных к сдаче норматива	Кол-во обучающихся основной группы по физической культуре, приступивших к сдаче норматива	Кол-во обучающихся основной группы по физической культуре, справившихся с выполнением нормативов в полном объеме			Кол-во обучающихся основной группы по физической культуре, справившихся с выполнением нормативов не в полном объеме	Кол-во обучающихся основной группы по физической культуре, не справившихся с выполнением нормативов
			Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень		
Левашовская СОШ	54	54	14	20	17	3	-----

Гиподинамия и наши дети

*Яковлева Г.Ю., учитель физической культуры
МБОУ «Гимназия №4» Елабужского муниципального района РТ,
Косолапова Т.П., учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №9» Бугульминского муниципального района РТ,
Козина Е. М., учитель физической культуры
МБОУ СОШ №13» Бугульминского муниципального района РТ,
Шайгарданов И. Ш., учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №4» г. Бугульма Бугульминского муниципального района РТ*

Актуальность

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от заболеваний, связанных с гиподинамией, умирают почти 2 миллиона человек в мире. И хотя большинство людей не считают болезнью отсутствие физических нагрузок, пополнить список пострадавших может каждый из нас. Для сравнения: если в Швеции оздоровительной физкультурой занимаются 70% населения, в США - 60%, то в России этот показатель равен всего 6-8%.

Самое неприятное, что гиподинамия часто возникает у детей дошкольного и школьного возраста. Она приводит к задержке развития детского организма, к неправильному формированию сердечно-сосудистой, эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата. Гиподинамия ведет к снижению иммунитета, и дети начинают часто болеть инфекционными болезнями, которые могут переходить в хроническую форму.

Гиподинамия у школьников может возникнуть при неправильном режиме дня, слишком больших учебных нагрузках, недостаточном времени для прогулок на свежем воздухе и занятий спортом. А ведь физическое развитие необходимо для установки нервных связей опорно-двигательного аппарата, нервной системы и внутренних органов, для формирования развитой мускулатуры, правильной осанки, налаживания процессов обмена в организме, для улучшения кровообращения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Долгое сидение в одинаковой позе за партой или столом ведет к нарушению осанки и искривлению позвоночника. Малоподвижный образ жизни у детей приводит к более тяжелым последствиям, чем у взрослых, возможно даже снижение умственных способностей. Так что нужно организовать детям правильный режим дня и обязательно выделить время для занятий спортом. Не забывайте, что детям важен пример родителей, поэтому хорошо бы вместе делать утреннюю гимнастику, а по выходным совершать прогулки с активным времяпровождением. Необходимо делать

перерывы при выполнении домашних заданий, и в это время заниматься подвижными играми. Очень полезно для детей заниматься плаванием, бегом, кататься на велосипеде, а зимой на коньках или лыжах.

Что такое гиподинамия?

Что вы знаете о гиподинамии?

Гиподинамия — довольно частое явление в современном мире. Термин «гиподинамия» обозначает снижение двигательной активности, то есть человек мало двигается, не занимается спортом или вообще мало ходит. Конечно, причин ведения столь малоподвижного образа жизни великое множество. Рассмотрим некоторые из них.

Причины Гиподинамии

Первой причиной будет являться, вернее, будут такие глобальные термины, как урбанизация населения, развитие машиностроительной, в частности автомобильной индустрии, и другие не менее серьезные слова. *Урбанизация населения* — довольно долгий процесс. Давным-давно было много-много деревень. Люди жили на свежем воздухе, питались исключительно продуктами собственного хозяйства и дарами леса, вследствие этого много двигались (пахали землю, охотились, в общем, трудились товарищи). А затем переехали в города, в уютные квартиры и дома с паровым отоплением и подачей воды, что собственно и называется урбанизацией. Поэтому, вчерашние фермеры и стали мало двигаться. А тут еще и автомобили стали производить хорошие, и по доступной цене. Накупили себе машин и даже на работу ходить перестали. Задействуют лишь мышцы, участвующие в нажатии педалей. В результате еще меньше стали двигаться. Менеджер (чего-либо), программист, веб-дизайнер и много других, этим подобных малоподвижных профессий.

Примечательно то, что даже простые школьники подвержены этой напасти (кстати, это состояние называют даже болезнью двадцать первого века — ни больше, ни меньше!), *они очень много и долго сидят*. Представьте: в школе 5 часов, а затем еще дома столько же (вероятно, готовя домашнее задание, ну или, конечно, играя в компьютерные игры, как это чаще бывает).

Хотя еще в петровской России знали решение данной проблемы: все ученики-мученики занимались, стоя за высокими тумбами.

Симптомы Гиподинамии

Можно выделить следующие симптомы:

1. Вялость
2. Сонливость
3. Общее недомогание

4. Снижение аппетита
5. Снижение работоспособности
6. Бессонница

Если вы наблюдали за собой хотя бы один симптом из данного списка, следует задуматься над покупкой абонемента в спортзал.

Последствия Гиподинамии

Если не предпринимать никаких мер по профилактике или лечению гиподинамии, это в дальнейшем может привести к серьезным нарушениям различного патогенеза:

1. Вегето-сосудистая дистония.
2. Снижение силы и выносливости мышц.
3. Нарушение кровоснабжения различных органов и тканей.
4. Из-за нарушения питания страдает и головной мозг, снижается его работоспособность.
5. Ткани со временем начинают атрофироваться.
6. Из-за эндокринологических нарушений может развиваться ожирение.

Прогнозы не самые утешительные. Что же тогда предпринять, чтобы обезопасить себя от столь грозных осложнений? Конечно, необходимо повышать уровень физических нагрузок, больше двигаться, дольше и чаще прогуливаться на свежем воздухе.

Цель и задачи

Цель:

Объединение усилий учеников, членов их семей, учителей в решении вопросов, связанных с низкой двигательной активностью школьников и повышением личной грамотности учеников и членов их семей в целях сохранения и укрепления своего здоровья.

Задачи:

- провести анкетирование среди учеников, чтобы выяснить, знают ли они, что такое гиподинамия и каковы ее последствия;
- научиться путем исследования получать информацию о признаках гиподинамии;
- стимулировать интерес к научным исследованиям и практическому применению знаний, полученным в школе;
- формировать у учащихся и развивать познавательные навыки здорового и безопасного образа жизни;
- привлечь внимание школьников и их родителей к данной проблеме;
- обобщить и предложить методы профилактики гиподинамии.

Сроки реализации проекта: 2014-2015 учебный год.

Основные целевые группы, на которые направлен проект:

Учащиеся школы 5-10 классов.

Родители учащихся.

Классные руководители.

Учителя физической культуры.

Участники проекта:

Учащиеся 5-10 классов

МБОУ «Гимназия №4» Елабужского муниципального района,

МБОУ «СОШ №4», МБОУ «СОШ №9», МБОУ «СОШ №13»

Бугульминского муниципального района;

Классные руководители 5-10 классов;

Студенты Елабужского КФУ факультета физической культуры 4 курса;

Родители учащихся в школе.

В период прохождения педагогической практики студентами 4 курса факультета физической культуры Елабужского КФУ совместно с учителями физической культуры и классными руководителями проведено анкетирование учащихся 5 – 10 классов. Анкета включала ряд вопросов, направленных на выявление двигательной активности учащихся (приложение).

Исследования, проведенные среди учащихся 5-10 классов, показывают следующие результаты, которые отражены в диаграммах и таблицах (Приложение). На вопрос «Сколько времени в сутки вы проводите в движении?» - каждый из школьников в среднем проводит в движении 7 часов, причем учащиеся 7-8 классов находятся в движении большее количество времени (Приложение. Рис.1). *Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?* - утреннюю зарядку делают всего 9% от общего количества школьников (Приложение. Рис. 2). *Надо ли заниматься спортом?* - 87% учащихся понимают, что двигательная активность нужна, часть из них занимается спортом (Приложение. Рис. 3). *Занимаетесь ли вы спортом?* - спортивные секции посещают 34% учеников, причем в большинстве это школьники 5-7 классов; среди учащихся 9-10 классов из общего количества обследуемых только 8% (Приложение. Рис. 4). *Много ли вы проводите времени за компьютером?* - свободное время чаще всего проводят за телевизором или компьютером 58 % опрошенных учеников 5-10

классов (Приложение. Рис. 5). *Занимаетесь ли спортом в выходные дни?* - занимаются спортом в выходные дни 43% учащихся (Приложение. Рис. 6).

Профилактика гиподинамии

Для предотвращения развития гиподинамии большое значение имеет оздоровительная физическая культура, которая является одним из важнейших условий развития организма человека. Во время физических упражнений срабатывают мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, эндокринная и пищеварительная системы. Физические упражнения по характеру их выполнения разделяют на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, когда длительное время повторяется один определенный завершённый двигательный цикл, например, ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

В **ациклических упражнениях** структура движений не имеет стереотипного цикла, и все время изменяется в ходе их выполнения. Это гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры (теннис, бадминтон, футбол, хоккей, волейбол и др.), гигиеническая, ритмическая, атлетическая и производственная гимнастика.

Вот перечень нескольких рекомендаций для профилактики гиподинамии.

1. Ежедневно выполняйте утреннюю зарядку в течение 30 минут (стандартная школьная зарядка).
2. Совершайте вечернюю прогулку в течение 20 минут.
3. Шопинг пешком также является профилактикой (особенно с огромными пакетами и прочей атрибутикой).
4. Отказ от вредных привычек (курение, нерациональное и нездоровое питание) тоже немаловажный фактор.
5. Полезно заняться каким-нибудь физическим трудом на свежем воздухе.
6. Десятиминутные пробежки будут весьма кстати.
7. Целесообразно приобрести себе недорогой, но эффективный тренажер (велo, можно даже простую скакалку купить).
8. Записаться в какую-либо секцию (танцы, бассейн, просто в тренажерный зал).
9. Включить в рацион своего питания как можно больше фруктов, овощей и меда, также рекомендуется увеличить объем потребляемой жидкости

(соки, компоты, зеленый чай — очень хорошо тонизирует, супы и минеральные воды).

И это далеко не весь перечень рекомендаций для профилактики гиподинамии, ведь в мире огромное множество различных видов спорта, от которых одновременно с профилактикой можно получать массу удовольствий. Как подобрать вид спорта под себя. В общем, нужно просто вести здоровый образ жизни и быть всегда в тонусе! Однако не помешала бы консультация врача.

Этапы реализации

I этап: подготовительный.

Задачи:

1. Выяснить отношение субъектов к двигательной активности и факторам, дестабилизирующим здоровье (гиподинамия).
2. Разработать проект «Гиподинамия и наши дети».

II этап: основной: проведение мероприятий

Задачи:

1. Формировать навыки двигательной активности детей и родителей.
2. Провести комплекс мероприятий проекта «Гиподинамия и наши дети».

III этап: оценка эффективности проекта.

Задачи:

1. Оценить эффективность проекта.
2. Обобщить и внедрить опыт работы.

Стратегия и механизмы достижения поставленных задач

1-й этап:

Ознакомления с проектной работой, ведение в курс, обсуждение плана проекта, планирование работы над проектом. Проведение вводного тестирования, изучения исследуемого объекта для получения исходных результатов.

Выступление на родительском собрании о двигательной активности учащихся школы и о роли физических упражнений.

2 этап:

Укрепление материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный инвентарь и т.п.).

3 этап:

Использование традиционных и нетрадиционных форм занятий для повышения двигательной активности учащихся. С целью решения поставленных задач использовать различные формы: спортивные секции,

подвижные перемены, час здоровья, спортивные праздники, дни здоровья и спорта (с обязательным участием родителей).

Спортивно-массовые мероприятия

№	Дата проведения мероприятия	Название мероприятия
1	Сентябрь	Физкультурный праздник, посвящённый началу учебного года.
2	Сентябрь	Всероссийский Кросс Нации (муниципальный этап).
3	Октябрь	Осенний кросс.
4	Октябрь	Всероссийская Школьная Лига «КЭС БАСКЕТ» (школьный, муниципальный этапы).
5	Ноябрь	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап)
6	Декабрь	Открытие лыжного сезона (муниципальные соревнования).
7	Январь	Всероссийская массовая «Лыжня России» (муниципальный этап).
8	Февраль	Военизированные эстафеты.
9	Март	Закрытие лыжного сезона.
10	Апрель	Соревнования по волейболу (школьный муниципальный этап)
11	Май	Соревнования по легкой атлетике.
12	В течение года	Поэтапная сдача нормативов комплекса ГТО
13	В течение года	Ежемесячные «Дни здоровья»

Выводы

Наши школьники страдают от гиподинамии, не все стремятся к активному образу жизни. Поэтому нужна информация и ученикам и родителям о гиподинамии, чем она грозит в будущем. И единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающее у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых и организованная физическая деятельность.

Рекомендации

- Идеальный вариант – заняться спортом, бегом, записаться в спортивные клубы или секции, тем самым тренируя свое тело, формируя его и превращая в красивую, стройную фигуру.
- Попробуйте ежедневно увеличивать свои физические нагрузки.
- Старайтесь выполнять работу по дому самостоятельно, не прибегая к использованию техники.
- Соблюдайте полноценное и режимное питание, правильно составленный распорядок дня.
- Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором, больше двигайтесь. Ведь движение - это жизнь!
- Придерживаться режима дня.

Ожидаемые результаты

1. Увеличение количества посещающих спортивные кружки и секции учащимися, в том числе родителями.
3. Увеличение процента заинтересованности к формированию активного образа жизни.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств, необходимых для адаптации в коллективе, через массовые мероприятия, воспитывающие у детей чувство товарищества, коллективизма, взаимопонимания, уважения друг к другу и т.д.
5. Воспитание организаторских способностей. Для организации спортивных внеклассных мероприятий привлекать учащихся старших классов при организации этих мероприятий.
6. Проводить анкетирование.
6. Укрепление связи «Семья – школа».
7. Реализация программы «Здоровье».

Ресурсы проекта

Интеллектуальные	Знание объема информации по курсу физической культуры.
Технические	Обучающие CD диски по предметам, компьютер, принтер, цифровой фотоаппарат, видеокамера, проектор, экран, музыкальное оборудование.
Финансовые	Расходы на приобретение канцелярских товаров, спортивного инвентаря и призового фонда.

Кадровые	Учителя физической культуры, классные руководители, администрация школы.
----------	--

Заключение

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Во всем цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А школьникам – в первую очередь. И это надо ученикам и их родителям не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как «закладка» здоровья происходит в школьном возрасте и от двигательной активности зависит многое.

Литература

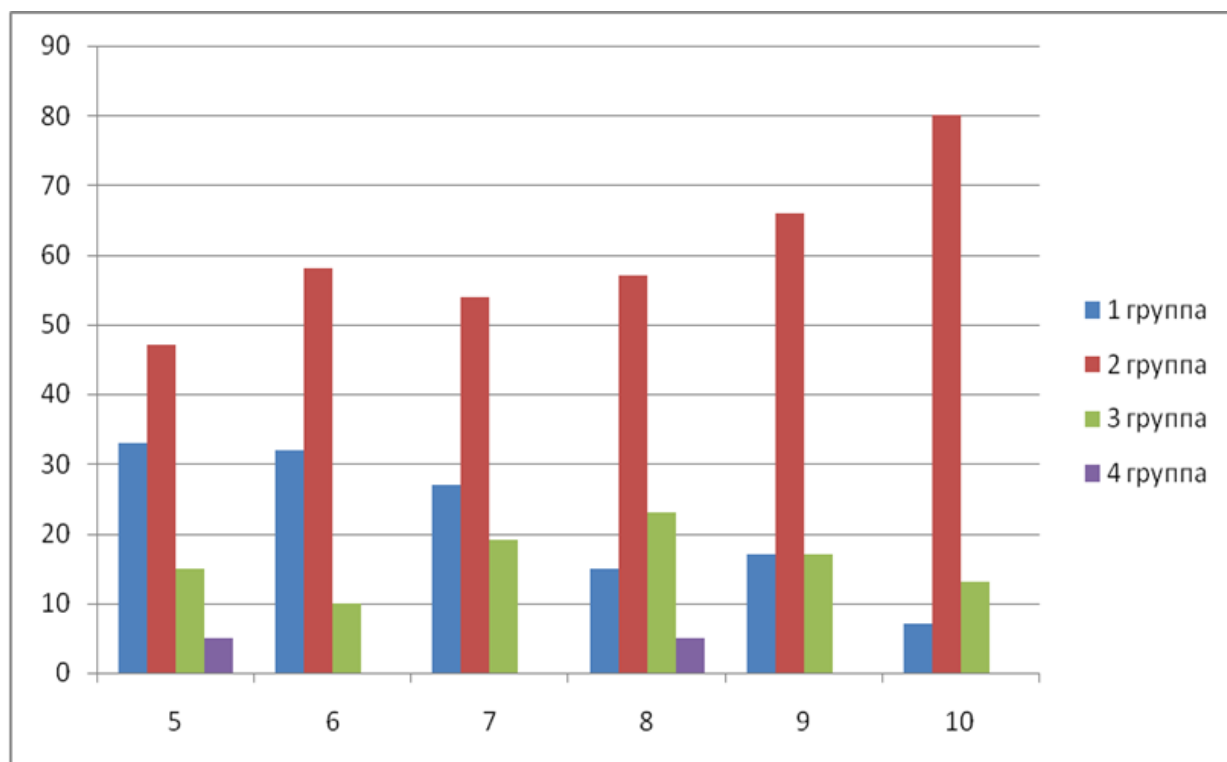
Список использованных документов и источников информации

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 61 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2011-2015 годы».
3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575).
4. Бекмансуров Х.А. «Паспорт здоровья учащихся в общероссийской системе мониторинга». – Елабуга: ООО «Принт-Мастер», 2007.
5. Лях В. И. Рабочая программа по физической культуре. - М.: Просвещение, 2014.
6. Лях В.И. Физическая культура: Учебник. – М.: Просвещение, 2012.

Анкетирование

- 1. Сколько времени в сутки вы проводите в движении?
- 2. Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?
- 3. Надо ли заниматься спортом?
- 4. Занимаетесь ли вы спортом?
- 5. Много ли вы проводите времени за компьютером?
- 6. Занимаетесь ли спортом в выходные дни?
- 7. Вы предпочитаете подниматься домой на лифте или по лестнице?
- 9. В какое время года ваша двигательная активность больше?
- 10. Занимаются ли ваши родители спортом?

Распределение учеников по группам здоровья (в %)



Группы здоровья учащихся 5-10 классов

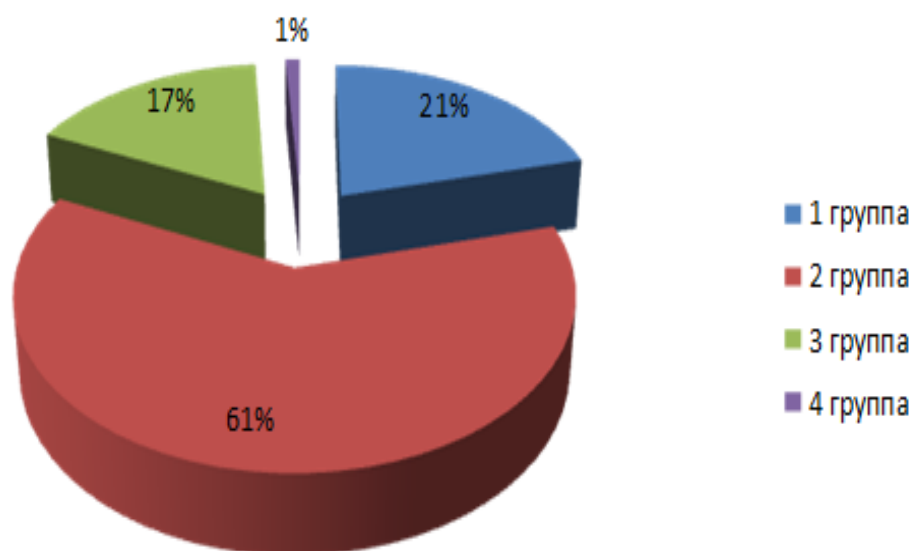


Рис. 1



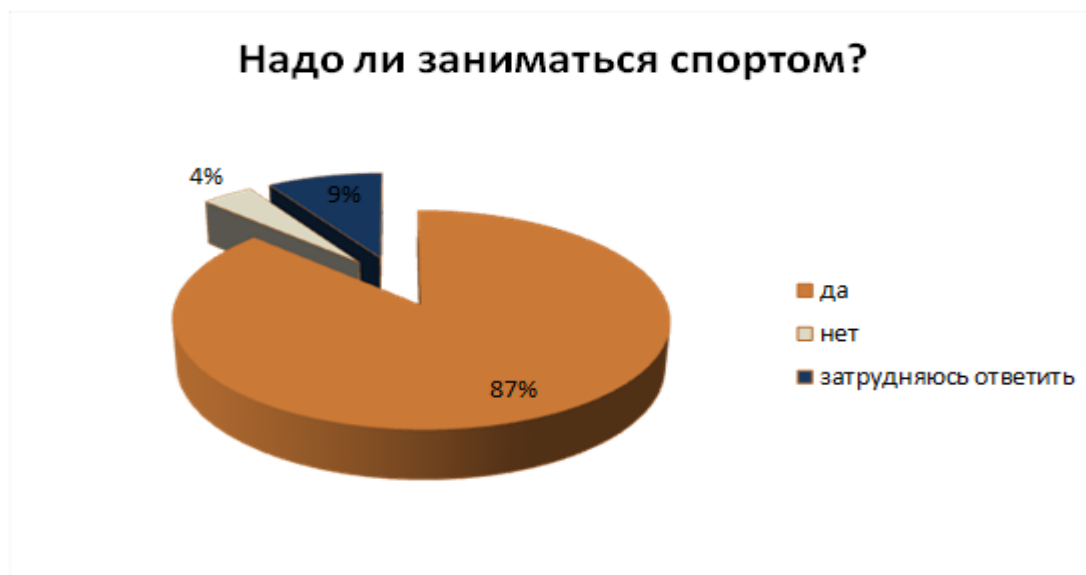
Выводы: каждый из школьников в среднем проводит в движении 7 часов; причем учащиеся 7-8 классов находятся в движении большее количество времени.

Рис.2



Выводы: утреннюю зарядку делают всего - 9% от общего количества школьников.

Рис.3



Выводы: 87% учащихся понимают, что двигательная активность нужна, и они занимаются, и часть из них занимается спортом.

Рис.4



Выводы: спортивные секции посещают 34% учеников - причем в большинстве это школьники 5-7 классов, среди учащихся 9-10 классов из общего количества обследуемых только 8%.

Рис.5



Выводы: свободное время чаще всего проводят за телевизором или компьютером 58 % опрошенных учеников 5-10 классов.

Рис.6



Выводы: занимаются спортом в выходные дни - 43%.

Режим дня обучающихся

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утвержденные Приказом Минспорта России от 8 июля 2014 года N 575)

I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях	90

	и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. Ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

III. Ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в	135

	образовательных организациях	
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV. Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

V. Ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛУБ «ЗДОРОВЯЧОК» КАК СРЕДСТВО УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

*Миргалеев М.М., учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №112» Авиастроительного района г.Казани*

Обоснование проекта и анализ ситуации

В настоящее время в России, как на государственном уровне, так и в целом происходит качественный сдвиг в сознании ценности жизни и здоровья каждого ребенка. В этом плане на образование, обеспечивающее социализацию личности, ложиться задача сохранения психического, физического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

В последнее десятилетие в состоянии здоровья детей сформировались устойчивые негативные тенденции - увеличение факторов риска нарушения здоровья и развития, рост заболеваемости и инвалидности. Медицинский осмотр учащихся школы №112 в 2012-2013 гг. показал увеличение детей, относящихся ко 2-ой группе здоровья (с 73,6% до 75,2%) на 1,6%.

Увеличилось количество учащихся, нуждающихся в занятиях в специальных медицинских группах с 17% в 2012 г. до 17,7% в 2013 году.

Тенденции в развитии современной семьи также настораживают: в школе зафиксированы снижение стабильности семейно-брачных отношений, рост числа неполных семей. Социологические исследования, посещения детей на дому свидетельствуют о том, что происходит рост неблагополучных семей в микрорайоне школы, в которых отсутствуют духовные интересы, семейные традиции, в том числе, связанные с поддержанием здоровья; основными типами семейных взаимоотношений становятся диктат или сосуществование.

Школа расположена в старой части микрорайона «Соцгород», отличающаяся повышенной криминализацией. Низкий уровень заработной платы родителей школы (подавляющее большинство имеют рабочие специальности) не позволяет детям получить правильное воспитание культуры досуга, физического воспитания, воспитания эстетических чувств. На учете в школе находится 19 обучающихся.

При переходе школьников из начальной школы нередко наблюдаются случаи школьной дезадаптации.

Концепция проекта

Для решения задачи сохранения психического, физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, восстановления функции семьи по отношению к своим детям, организации спортивной и досуговой деятельности, преодоления школьной дезадаптации в школе создан спортивно-оздоровительный клуб «Здоровячок».

Участники проекта

Коллективным членом спортивно-оздоровительного клуба «Здоровячок» является 8б класс. Учредителями клуба выступили родители 8б класса, администрация школы. Клуб имеет свой Устав эмблему, девиз, издан приказ о старте проекта «Спортивно-оздоровительный клуб «Здоровячок». Тренером клуба является Миргалеев М.М.

Деятельность клуба включает следующие направления:

1. Спортивно-оздоровительное (технологии обучения бегу на коньках):

- а) конькобежная секция для школьников;
- б) профессиональная ориентация на педагогическую профессию.

2. Физкультурно-оздоровительное (технологии обучения сохранению здоровья и здоровому образу жизни):

- а) школа детей и родителей при Клубе;

- б) формирование личностных качеств воспитанников Клуба;
- в) закаливание и рекреация.

3. Спортивно-массовая и досуговая деятельность Клуба:

- а) акции и коллективные дела Клуба;
- б) профильная смена профильного отряда спортивно-оздоровительного клуба на базе ДООЛ им.Ю.А. Гагарина.

Цель проекта:

Создание модели воспитательной работы спортивно-оздоровительного клуба.

Задачи проекта:

- привлечение максимального количества занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- изучение совместно с родителями компонентов здорового образа жизни; методов и приемов сохранения здоровья через теоретические и практические занятия школьников и их родителей;
- содействие предупреждению беспризорности и правонарушений.

Средства и методы реализации проекта:

- *с педагогическим коллективом:* интерактивные методики во внеклассной работе, совместная работа участников образовательного процесса (педконсилиумы), здоровьесберегающие технологии в обучении и воспитании, проведение социологического опроса об уровне физической культуры и здоровья школьников;
- *с учащимися:* совместное планирование, создание клуба «Здоровячок», занятия в секции, спортивно-массовые, досуговые мероприятия общешкольные и для членов клуба, совместные мероприятия с родителями, профильная смена в летнем загородном детском оздоровительно-образовательном лагере, профориентационная работа, организация самовоспитания воспитанников клуба;
- *с родителями:* участие в клубных и общешкольных спортивных, культурно-массовых мероприятиях, Дни семейного отдыха, организация Школы детей и родителей, участие в социально-значимой деятельности.

Ожидаемые результаты:

формирование умений и навыков школьников:

владение способами взаимодействия с окружающими людьми :сверстниками и взрослыми; навыками работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе; овладение способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в непрерывном самопознании, развитии необходимых современному человеку личностных качеств; профессиональное самоопределение, владение эффективными способами организации личного свободного времени; знание и выполнение правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура; навыки безопасной жизнедеятельности и поведения в природе;

специальные умения и навыки: владение техникой и приемами по избранному виду спорта; владение знаниями по теории физической культуры и избранного вида спорта; владение знаниями и навыками спортивного инструктора и судьи; владение знаниями по истории восточных единоборств; владение способами и приемами сохранения здоровья; отказ от вредных привычек; владение навыками по составлению планов самовоспитания и мониторингу его реализации; владение знаниями и умениями по туризму; умение плавать.

Ресурсы проекта:

Кадровые - все участники образовательного процесса, учителя физической культуры и ОБЖ, административная команда, методический совет школы, клуб «Здорячок».

Технические ресурсы - компьютеры, видеокамера, фотокамеры, оборудование спортивного зала.

Информационные ресурсы - интернет, учебная, научная, методическая литература по вопросам физического, воспитания, спорта.

Продолжительность проекта: проект долгосрочный, 7 лет.

Место осуществления проекта: МБОУ «СОШ №112» Авиастроительного района г.Казани

Исполнители проекта: директор школы, заместитель директора по воспитательной работе, тренер клуба, обучающиеся, родители, педагоги школы.

1. Спортивно-оздоровительное направление

Задачи направления:

- привлечение максимального количества занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- всестороннее гармоничное физическое развитие личности, физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта.

Компетенции, формируемые у школьников в ходе реализации данного направления:

Общие - профессиональное самоопределение, владение эффективными способами организации личного свободного времени;

- знание и выполнение правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура;
- навыки безопасной жизнедеятельности.
- владение способами взаимодействия с окружающими людьми- сверстниками и взрослыми;
- навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе;
- отказ от вредных привычек.

Специальные - владение техникой и приемами по избранному виду спорта;

- владение знаниями по теории физической культуры и избранного вида спорта;
- владение знаниями и навыками спортивного инструктора и судьи;
- владение знаниями по истории восточных единоборств.

а) Конькобежная секция

Программа тренировок для воспитанников Клуба (по отдельному плану).

б) Профессиональная ориентация на педагогическую профессию

Профессиональную ориентацию членов Клуба нужно рассматривать как педагогический процесс, влияющий на выбор профессии, влияющий на формирование основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера-преподавателя, учителя физической культуры, ОБЖ.

Основные задачи профессиональной ориентации на спортивно-оздоровительном этапе:

- Изучение работ специалистов для обеспечения осознанного выбора профессии, соответствующего интересам и психофизиологическим особенностям школьников.

- Воздействие на развитие профессионально важных качеств школьников, необходимых для поступления в вуз физкультурного профиля и дальнейшего осуществления педагогической деятельности.

• Формирование основных умений, реализуемых в педагогической работе. Методами профессиональной ориентации являются: объяснение, пример, убеждение, рефлексия (усиливают профессионально-мотивационный аспект); упражнение, приучение, видеоанализ (усиливают профессионально-деятельностный аспект). Контроль за уровнем ориентированности занимающихся на педагогическую профессию включает методы наблюдения, опроса, поощрения.

Для усиления процесса профессиональной ориентации применяются два методических подхода.

I подход — организация для занимающихся инструкторской практики.

Инструкторская практика по спортивно-оздоровительной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений: построить группу и подать основные команды, организовать выполнение упражнений на месте и в движении; составить конспект и провести разминку в группе; определить и исправить ошибку в выполнении задания; провести занятие в младшей группе под наблюдением тренера.

II подход — организация для занимающихся судейской практики.

Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Лицам до 16 лет, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований, присваивается категория «юный судья».

План профессиональной ориентации в Клубе

Возраст занимающихся	Содержание профориентации	
	Мотивационный аспект	Деятельностный аспект
6-9 лет	Выбор идеала и подражание его положительному поведению.	Образцовое выполнение строевых команд, трудолюбие в процессе любых видов деятельности.
10-11 лет	Успехи известных спортсменов и их тренеры. Личностные качества спортсменов, необходимые на тренировках, соревнованиях, в других видах деятельности.	Образцовый показ упражнений. Подготовка и уборка инвентаря для занятий.

12-15 лет	Сфера труда тренера. Функции, способности, стили деятельности тренера. Профессионально- педагогические знания тренера. Личностные качества тренера.	Владение специальной терминологией. Выделение основы техники. Анализ своей техники и техники товарищей. Объяснение упражнений на основе собственного двигательного опыта.
16-17 лет	Требования к тренеру, педагогу. Оценка личности и профессиональной деятельности тренера. Взаимоотношения тренера и воспитанников Клуба.	Под руководством тренера тестирование уровня физической подготовленности в младших группах. Участие в организации соревнований (разработка положений, участие в судействе). Работа с документацией (оформление заявок, смет для поездок).

2. Физкультурно-оздоровительное направление (технологии обучения здоровью)

Задачи направления:

- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- изучение совместно с родителями компонентов здорового образа жизни; методов и приемов сохранения здоровья через теоретические и практические занятия школьников и их родителей;
- создание Школы детей и родителей при клубе;
- формирование положительных качеств личности воспитанников Клуба через патриотическое и нравственное, правовое, эстетическое воспитание;
- формирование потребности воспитанников клуба в самовоспитании и самосовершенствовании.

Компетенции, формируемые у школьников в ходе реализации данного направления:

- Общие* - овладение способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в непрерывном самопознании, развитии необходимых современному человеку личностных качеств;
- формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения;

- соблюдение правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура;
- навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

Специальные - владение способами и приемами сохранения здоровья;

- отказ от вредных привычек;
- навыки по составлению планов самовоспитания и мониторингу его реализации.

а) Школа детей и родителей при Клубе

План теоретических занятий школы

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<i>Занимающиеся (6—7 лет) и их родители</i>		
Физический	Различие между здоровьем и болезнью	Научить понимать и объяснять разницу
	Образ жизни, который укрепляет здоровье	Научить определять критерий
	Важность регулярного медицинского обследования	Научить объяснять необходимость выполнения рекомендаций врачей
Психический	Положительные качества человека	Научить описывать свои и чужие качества
	Поведение	Охарактеризовать приемлемое и неприемлемое поведение
	Эмоции в повседневной жизни и при занятиях спортом	Описать разнообразие эмоций
Рост и развитие	Основные части тела	Научить называть и описывать
	Органы чувств	Научить описывать виды информации, полученные каждым органом чувств
Питание	Пища	Научить перечислять
	Личные предпочтения в еде	Обосновать и проанализировать источники «полезной» пищи
	Роль завтрака в повышении работоспособности	Рассказать и обосновать необходимость регулярного питания
Профилактика вредных	Необходимость применения лекарственных средств	Разъяснить случаи необходимости применения по рекомендаций врача

привычек		
Профилактика заболеваний	Опасность применения незнакомых веществ	Научить объяснять, почему опасно
	Перечень потенциально опасных веществ (алкоголь, никотин, кофеин)	Научить объяснять — почему именно эти вещества опасны для здоровья
	Инфекционные заболевания	Ознакомить с причинами возникновения
<i>Занимающиеся (8-9 лет) и их родители</i>		
Физический	Ответственность человека за свое здоровье	Ознакомить с преимуществами здорового человека
	Защита зубов и десен	Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Приятные и неприятные эмоции	Разъяснить основы самоконтроля
	Выражение эмоций	Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций
Рост и развитие	Зрительные и слуховые анализаторы	Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха
	Опорно-двигательный аппарат	Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице
Питание	Питательные вещества в рационе школьника	Объяснить какие из них рекомендуются для восстановления энергии после тренировочных занятий
	Индивидуальные и этнические различия в выборе пищи	Объяснить, чем это вызвано
Профилактика вредных привычек	Воздействие наркотических веществ на организм	Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и приема наркотиков
	Воздействие алкоголя на человека	Объяснить влияние на умственную и двигательную деятельность
Профилактика заболеваний	Болезни желудочно- кишечного тракта, зубов, десен	Показать возможность профилактики при помощи гигиенических средств

	Привычки человека, влияние на предотвращение болезней	Охарактеризовать полезные привычки и показать пути борьбы с вредными привычками
<i>Занимающиеся (10-11 лет) и их родители</i>		
Физический	Индивидуальная потребность в движениях, отдыхе	Разъяснить негативное воздействие на организм гиподинамии и переутомления
	Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту	Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, оборудования, формы для занятия
	Значение осанки для здоровья	Описать факторы, влияющие на формирование осанки
Психический	Поведение человека в коллективе	Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе
	Сочувствие окружающим людям	Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья
Рост и развитие	Пищеварительная система	Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питания
	Дыхательная система	Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека
Питание	Взаимодействие между питанием и развитием организма	Показать влияние питательных веществ на организм при выполнении упражнений на выносливость и силовую направленность
	Функции питательных веществ	Характеристика основных видов питательных веществ
Профилактика вредных привычек	Связь между приемом алкоголя и возникновением дорожно-транспортных происшествий	Привести примеры безответственного отношения к собственной жизни и безопасности окружающих
	Пассивное курение	Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и

		окружающих людей
Профилактика болезней	Инфекционные и хронические болезни	Описать способы профилактики болезней
	Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата	Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях дзюдо и в быту
<i>Занимающиеся (12—13 лет) и их родители</i>		
Физический	Влияние физической подготовленности на здоровье человека	Привести примеры возрастного изменения физических качеств. Примеры спортивного долголетия
	Гигиенические требования к уходу за телом	Разработка совместно с занимающимися модели режима дня
Психический	Основные потребности человека (биологические и социальные)	Анализ основных потребностей занимающихся
	Взаимосвязь физического состояния и духовного здоровья	Понятие о механизме стресса и его воздействии на организм человека
Рост и развитие	Взаимосвязь деятельности систем здорового организма	Создать представления о надежности систем организма в борьбе с негативными факторами: экология, стрессы
	Функции системы кровообращения	Совместно с занимающимися выявить типы людей, склонных к заболеваниям системы кровообращения (по критериям здорового образа жизни)
Питание	Диета и показание к ее применению	Показать возможности регулирования массы тела при подготовке к соревнованиям
	Взаимосвязь питания и двигательной активности	Характеристика затрат энергии при различных формах двигательной активности
Профилактика вредных привычек	Разрушительное воздействие алкоголя и наркотиков на организм человека	Совместно с занимающимися проанализировать негативные изменения в физическом и личностном плане человека, вызванные приемом алкоголя и наркотиков
Профилактика	Предотвращение болезней	Проанализировать причины,

а болезней	дыхательной системы	вызывающие заболевания и описать способы профилактики
	Влияние стиля жизни на профилактику раковых заболеваний	Объяснить роль здорового образа жизни в профилактике заболеваний
<i>Занимающиеся (14—15 лет) и их родители</i>		
Физический	Самочувствие в учебной и спортивной деятельности	Охарактеризовать критерий физического утомления и объяснить феномен активного отдыха
	Поддержание здоровья в подростковом возрасте	Перечислить способы профилактики заболеваний у подростков
Психический	Факторы риска для здоровья	Объяснить роль образа жизни людей в укреплении здоровья, ответственность за здоровье
	Воздействие сверстников на поведение	Анализ негативного воздействия сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек
Рост и развитие	Функции нервной системы и контроль	Характеристика нервной регуляции у занимающихся различного возраста
	Типы телосложения	Разъяснить, как влияют занятия спортом на телосложение занимающихся
Питание	Пищевой рацион для подростков, занимающихся дзюдо	Совместно составить пищевой рацион для занимающихся
	Обмен веществ	Охарактеризовать воздействие занятий на обмен веществ
Профилактика вредных привычек	Разрушительное воздействие наркотиков на личность человека	Анализ статистических данных о количестве наркоманов за последние 5 лет и динамика смертности от наркотиков
	Важность отказа от наркотиков и алкоголя для полноценной жизни человека	Показать несовместимость здоровья и приема наркотиков и алкоголя
Профилактика болезней	Болезни желудочно-кишечного тракта	Описать пути профилактики заболеваний

	Влияние стиля жизни на уменьшение риска заболеваний желудочно-кишечного тракта	Перечислить особенности влияния здорового образа жизни на снижение риска заболеваний
<i>Занимающиеся (16—17 лет) и их родители</i>		
Физический	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий	Охарактеризовать эмоциональное удовлетворение и физические изменения, происходящие в организме под влиянием систематических занятий
	Эффект здорового образа жизни	Объяснить и привести примеры немедленного и долгосрочного эффекта
	Разработка модели здорового образа жизни	Показать возможность соединения регулярной физической активности с индивидуальными здоровыми привычками
Психический	Взаимосвязь между физическим, духовным и социальным благополучием	Привести пример постановки жизненных целей личности и показать роль здоровья в их достижении
	Влияние окружающих людей на формирование здорового образа жизни	Провести беседу об отношении подростка к здоровому образу жизни, формированию потребности к его поддержанию
Рост и развитие	Действие гормонов в регуляции систем тела	Охарактеризовать возрастные изменения в организме подростков и описать возможную реакцию на физические нагрузки
	Гигиенические способы профилактики нарушений осанки и плоскостопия	Описать влияние осанки на здоровье человека и способы ее формирования в самостоятельных занятиях
Питание	Сбалансированное питание	Сообщение рекомендаций по сбалансированию пищевого рациона
	Снижение массы тела перед соревнованиями	Обеспечение контроля за весом, регуляция питьевого режима

Физкультурно-оздоровительная группа родителей членов Клуба занимается в спортивном зале школы №112 один раз в неделю. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья родителей и педагогического коллектива школы, вовлечение их в занятия физической культурой и спортом.

План занятия.

Построение, теоретическая подготовка – 10 минут

Разминка – 15 минут.

Основная часть – упражнения на развитие и укрепления физических качеств – 30 минут.

Заминка – 15 минут.

Теоретическая подготовка: Изучение анатомии и физиологии человека, возрастной и детской физиологии. Изучение путей сохранения молодости, питание, закаливание, туристическое снаряжение, правила спасения на воде летом и зимой, оказания первой до врачебной помощи. Дневник самоконтроля - правило ведения его. Таблица личных рекордов.

Практическая часть: Упражнения на укрепления мышечной системы организма: мышц рук, ног, спины, шеи, живота. Развитие выносливости. Усиление гибкости. Изучение классических танцев. Изучение приемов самообороны (удары рукой, ногой; защита от удара рукой, ногой). Овладение самостраховкой. Изучение элементов йоги. Аутотренинг. Тренировки по системе бодибилдинга. Лыжная подготовка и участие во Всероссийском забеге «Лыжня России». Кроссовая подготовка. Аэробика. Степ - аэробика. Упражнения на гибкость (гибкость - это долголетие). Закаливание. Купание в «Голубом озере». Туристический поход для родителей и детей.

б) Формирование личностных качеств воспитанников Клуба

При работе с занимающимися в Клубе уделяется внимание различным видам воспитания: патриотическому, нравственному, правовому, эстетическому и волевому.

Патриотическое и нравственное воспитание целесообразно рассмотреть в едином контексте.

Патриотическое воспитание сопровождается проявлением волевых качеств - мужества, смелости, решительности, дисциплинированности. Нравственные качества личности — честность, благородство, коллективизм, стремление делать добро, помогать слабым, уважение общественных интересов и взаимное уважение занимающихся друг к другу являются составляющими культуры личности. Одним из нравственных качеств является ответственность.

Нравственное воспитание у занимающихся реализуется в нескольких направлениях:

- формирование нравственных чувств (коллективизм, самоуважение, чувство собственного достоинства, сопереживание к другим людям с желанием оказать помощь);
- внедрение в спортивный коллектив общественнозначимых нравственных норм и идеалов;
- формирование нравственных качеств.

У занимающихся старшего возраста нравственное воспитание преимущественно усиливает:

- формирование потребности в самоопределении (профессиональном и жизненном);
- упрочение умения отстаивать собственные моральные принципы и утверждение своих идеалов;
- обогащение нравственными знаниями и накопление опыта реализации нравственных принципов в человеческих взаимоотношениях.

Волевое воспитание направлено на повышение морального компонента воли. Оно формируется под воздействием идеи, значимой для коллектива, общества. Волевая активность принимает характер целеустремленности.

В процессе целенаправленных воспитательных воздействий в ходе спортивно-оздоровительных занятий и других форм учебно-тренировочной работы должно происходить осознание:

- долга перед коллективом;
- самоутверждения среди товарищей;
- ответственности перед государством.

В воспитании коллективизма у занимающихся необходимо формировать ценностные ориентации:

- восприятие целей спортивного коллектива как собственных;
- непротивопоставление себя коллективу в любой сложной ситуации;
- учитывание общественно полезной основы сплоченности спортивного коллектива.

Положительный эффект достигается на занятиях по физическому воспитанию, где решаются задачи формирования дисциплинированности учащихся. Усиливают проявление дисциплинированности — точность в начале и окончании занятия, соблюдение установленной формы обращения между преподавателем и обучаемыми.

Правовое воспитание в процессе занятий должно планироваться и проводиться в структуре воспитательного процесса. Содержанием правового воспитания является система воспитательных воздействий на сознание, чувства и волю воспитуемого для передачи сведений о правовых нормах, упрочения позитивного отношения к правовым ценностям, формирования убеждений в справедливости законов и потребности неукоснительного их выполнения, выработки привычки законопослушного поведения.

Спортивно-оздоровительные занятия по дзюдо обязательно должны сопровождаться соответствующей правовой информацией. Все занимающиеся должны хорошо знать об ответственности за применение технических действий вне тренировок. Определенная информация о поведении спортсменов должна сообщаться тренером-преподавателем.

Эстетическое воспитание в сфере физической культуры достигается путем восприятия красоты тела спортсмена, гармонии высококоординированных движений. Сочетание четкого ритма и быстроты, эстетика спортивного достижения — все это прямо относится к области красоты. Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом гармоничного развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями, строить жизнь по законам красоты.

Целенаправленная реализация комплексного использования средств физического и эстетического воспитания в педагогическом процессе оказывает многообразное положительное воздействие на занимающихся.

Самовоспитание членов Клуба

В процессе спортивно-оздоровительных занятий самовоспитание должно развиваться последовательно, проходя через ряд этапов. Его содержание в первую очередь должно быть направлено на выявление занимающимися своих недостатков. Можно выявлять недостатки отставания положительных качеств от необходимых для общения и взаимодействия в коллективе. Или сравнивать развитие своих качеств с идеалом. В этом случае недостаток незаметен для окружающих и собственная инициатива в его коррекции играет ведущую роль. Иногда недостаток проявляется через наличие у занимающихся отрицательного качества. В таком случае требуется перевоспитание (формирование новых форм поведения).

Разработка программы самовоспитания

У занимающихся младшего школьного возраста программа самовоспитания направлена на самоисправление негативных поступков, усиление потребности совершать хорошие (нравственные) поступки. Занимающиеся подросткового возраста программу самовоспитания строят в

виде самообязательств (регулярно посещать тренировочные занятия, готовиться к аттестации, регулировать вес перед соревнованиями) или желания вырабатывать у себя конкретные личностные качества (настойчивость, трудолюбие). Занимающиеся коньками 16—17-летнего возраста могут в программе самовоспитания предусматривать основные линии поведения и систему поступков в различных условиях (тренировочных, соревновательных).

При разработке программы самовоспитания необходимо учитывать:

- *конкретность цели и необходимые средства для ее достижения.* Если ставится цель стать трудолюбивым, то средствами ее достижения становятся дополнительные самостоятельные занятия, старание и прилежность в процессе учебно-тренировочных занятий;
- *соизмеримость цели и реальных возможностей.* Если ставится цель систематического посещения занятий, а занимающийся хочет заниматься еще каким-либо делом (музыка, компьютерные игры), то эта цель тоже становится недостижимой. Или в случае, если спортсмен хочет побеждать в турнирах, но умеет выполнять мало технико-тактических действий;
- *избегание бессмысленных целей.* При контроле веса перед соревнованиями занимающийся стремится развивать волевые качества, ограничивая себя в пищевом рационе. Такая цель теряет смысл, если он перестает есть и пищу, необходимую для поддержания работоспособности организма;
- *нарушение правильного соотношения ближних и отдаленных целей.* Программа самовоспитания должна составляться при помощи тренера-преподавателя и включать в себя критерий успешности достижения цели, четкую программу работы, приспособление к изменяющимся условиям, правильную реакцию занимающегося, если возникают трудности реализации программы.

Занимающиеся для реализации требований программы могут использовать Дневники самосовершенствования:

Форма составления дневника самосовершенствования воспитанника Клуба (пример для загородного лагеря):

- 1 Данные участника загородной смены
 - 1.1. ФИО
 - 1.2. Дата рождения
 - 1.3. Сроки участия в оздоровительной смене
 - 1.4 Антропометрические данные на начало и конец смены (рост, масса тела)
- 2 Цели, которые ставит перед собой воспитанник Клуба на смену

- 2.4. Цели по совершенствованию спортивного мастерства
- 2.5. Цели по совершенствованию общей физической подготовки
- 2.6. Цели по закаливанию организма

3 Реализация поставленных целей

3.1 Ежедневно отвечать на вопросы:

- что делал в течение дня,
- что было самым интересным в течение дня,
- что нового узнал (-а), чему научился (-ась)?

в) закаливание и рекреация

Закаливание — это постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе спортивно-оздоровительных мероприятий применяются различные виды закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания.

Воздушные ванны. Закаливающий эффект достигается благодаря воздействию воздуха (возникает рефлекторное сужение и расширение кровеносных сосудов), что постепенно приводит к выработыванию механизма регуляции теплообразования и теплоотдачи. Этот механизм обеспечивает постоянство условий внутренней среды организма, повышает I опус мышц, выносливость сердечно-сосудистой системы.

Воздушные ванны делятся на теплые (20—30 °C), прохладные (14—20 °C) и холодные (6—14 °C). Весной и летом их проводят преимущественно в утреннее время, в местах, защищенных от ветра и прямых солнечных лучей, вначале при температуре не ниже +20 °C и не дольше 15 мин. Осенью и зимой — в комнате, при открытой форточке, сочетая с гимнастикой.

Солнечные ванны. Могут проводиться как специальная закаливающая процедура или в сочетании с физическими упражнениями и играми. Тренер-преподаватель спортивно-оздоровительной группы должен ознакомиться с материалами медицинского осмотра детей и получить заключение врача об индивидуальной дозировке. Загорают дети в движении или лежа, первые сеансы не должны продолжаться больше 5—10 мин (в зависимости от интенсивности солнечной радиации). Голову необходимо покрывать. При появлении у кого-либо из детей сонливости, повышенной раздражительности, головной боли сеансы временно прекращают или ограничивают — вместо прямой радиации используют рассеянную (во время воздушных ванн).

Солнечные ванны укрепляют здоровье занимающихся. Под влиянием солнечной радиации в организме образуются вещества, усиливающие невосприимчивость к инфекции.

Обтирания. В первое время рекомендуется растирать кожу сухим махровым полотенцем, сухой губкой или рукой, далее переходить к обтиранию кожи тканью или губкой, смоченной в воде температурой 28—30 °С. Ткань или губку отжимают, потом быстро проводят ею по шее, рукам, груди, животу, спине, ягодицам, бедрам, голням и стопам, после чего сильно растирают тело полотенцем, начиная от конечностей в направлении к сердцу (по путям кровеносных сосудов). При последующих обтираниях воду берут более низкой температуры.

Обливания. Их начинают водой на 2-3° выше, чем была при последних обтираниях. Через каждые 2-3 дня можно понижать температуру воды на 1—2°, но не допускать ее охлаждения ниже 15—17°С.

Купания. Условия, при которых можно начинать купания, зависят от возраста занимающихся (табл. 30).

В дальнейшем пребывание в воде, даже при минимальной температуре, может быть постепенно доведено у занимающихся младшего возраста до 10-15 мин, среднего - до 15-20, старшего - до 20-25 мин. Чем холоднее вода, тем больше дети должны двигаться: плавать, играть в мяч. О степени охлаждения тела руководитель может судить по появлению «гусиной кожи», посинению губ, произвольному прижиманию рук к груди. Тренер-преподаватель обязан, не дожидаясь появления указанных признаков, после окончания установленного времени вывести всех из воды.

Особое внимание на процесс закаливания необходимо обращать при работе с занимающимися 6-7-летнего возраста. Обязательна консультация с врачом для определения содержания закаливающих процедур. Необходимо следить за состоянием организма занимающихся: не допускать переохлаждения, учитывать индивидуальные особенности. Воздушные, солнечные ванны и обливания для занимающихся 6—7 лет рекомендуется проводить при температуре в тени 16—18 °С. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически.

Рекреация

Рекреация охватывает сферу отдыха, восстановления и развлечения. Оздоровительно-рекреативные мероприятия могут проводиться с занимающимися спортивно-оздоровительных групп различного возраста. Одним из наиболее подходящих видов для реализации с занимающимися являются прогулки. Они могут быть нескольких видов:

- **игровая прогулка** - предусматривает предварительное планирование подвижных игр, их дозировку, место проведения. Содержание этой прогулки предусматривает свободное гуляние (бег, элементарные игры-салки) в течение 15—20 минут. После эмоциональной разрядки можно проводить подвижные игры и ранее запланированные игровые упражнения. Этот вид прогулки применяется для занимающихся 6—9-летнего возраста.
- **прогулка с трудовым заданием** — включает выполнение хозяйственных работ по подготовке к занятиям спортивной площадки, маршрута для кросса. Рекомендуется проводить с занимающимися 10—16-летнего возраста. Для занимающихся 10-12 лет лучше планировать групповые задания, для 14-16-летних целесообразно устанавливать индивидуальные задания.
- **прогулка спортивная** — включает простейшие соревнования в беге, прыжках, метаниях, рекомендуется для занимающихся различного возраста.
- **прогулка-экскурсия** - носит познавательный характер, занимающиеся посещают спортивные соревнования, другие культурные мероприятия, организуют экскурсии на природе.
- **прогулка перед сном** — наиболее благоприятно проводить в условиях оздоровительного лагеря, продолжительность 15-20 минут. Гулять необходимо медленно, не нужно допускать бега и прыжков. Прогулка должна снижать эмоциональное возбуждение и действовать на организм занимающихся расслабляющее.

3. Спортивно-массовая и досуговая деятельность Клуба

Направление включает организацию спортивной и досуговой деятельности членов Клуба и их семей, педагогов школы, жителей микрорайона школы; смен оздоровительных лагерей для школьников различного возраста. В содержание направления включены клубные мероприятия, общешкольные мероприятия спортивного, развивающего, развлекательного направлений; план работы профильного отряда Клуба в оздоровительно-образовательном лагере; обучение плаванию; организация походов, прогулок, обучающих экскурсий в условиях лагеря.

Задачи направления:

- содействие занятости детей и подростков в свободное время;
- содействие предупреждению беспризорности и правонарушений.

Умения и навыки, формируемые у школьников в ходе реализации данного направления:

Общие - владение эффективными способами организации личного свободного времени;

- владение способами взаимодействия с окружающими людьми: сверстниками и взрослыми;
- навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

Специальные - владение приемами, повышающими общую физическую выносливость, силу, скорость, гибкость, ловкость;

- владение знаниями и умениями безопасного (для себя и окружающей среды) поведения в природе;
- владение знаниями и умениями по туризму: установка палатки, разведение костра, оказание 1-ой медицинской помощи;
- научиться плавать.

а) акции и коллективные дела Клуба

План спортивно-массовых и досуговых мероприятий спортивного клуба «Здоровячок» на 200_-200_учебный год

Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Открытие спортивного клуба «Здоровячок», родительское собрание воспитанников клуба и администрации школы.	Сентябрь	Тренер клуба, педагог-организатор, классные руководители, родительские комитеты классов.
«На туристической тропе» - тренировочный поход для членов Клуба и школьников микрорайона.	Октябрь	Заместитель директора по ВР, тренер клуба, классные руководители.
«Спорт против наркотиков» общешкольное мероприятие.	Ноябрь	Заместитель директора по ВР, тренер клуба, классные руководители.
Спортивный праздник « <i>ВЕСЕЛАЯ ОЛИМПИАДА</i> ». <i>Общешкольное мероприятие.</i>	Декабрь	Заместитель директора по ВР, тренер клуба, классные руководители.
День семейного отдыха для членов клуба «Зима шагает по планете».	Декабрь	Тренер клуба, классные руководители, родительские комитеты классов.
Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества. Общешкольное мероприятие.	Февраль	Заместитель директора по ВР, тренер клуба, классные руководители.

День семейного отдыха для членов клуба. Загородный фольклорный праздник «Масленица».	Февраль	Тренер клуба, классные руководители, родительские комитеты классов.
Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное Международному дню 8 марта для жителей микрорайона школы.	Март	Заместитель директора по ВР, тренер клуба, классные руководители.
День семейного отдыха для членов клуба. Образовательная экскурсия в Национальный музей РТ.	Апрель	Тренер клуба, классные руководители, родительские комитеты классов.
«Мы вместе!»- День семейного отдыха для членов клуба; подведение итогов работы за год, смотр достижений воспитанников клуба.	Май	Тренер клуба, классные руководители.
Работа профильного отряда клуба «Здоряхок» на базе ДООЛ им.Ю.А. Гагарина	Июнь	Тренер клуба, классный руководитель-педагог отряда.

б) смена профильного отряда спортивно-оздоровительного клуба на базе ДООЛ им.Ю.А. Гагарина

План работы

профильного отряда спортивно-оздоровительного клуба «Здоряхок»

МБОУ «СОШ №112 с углубленным изучением отдельных предметов»

Авиастроительного района г.Казани

на базе ДООЛ им.Ю.А. Гагарина в период с ... по ...

Ведущая идея:

профильный отряд сформирован на базе 8б класса МБОУ «СОШ №112» - коллективного члена спортивно-оздоровительного клуба «Здоряхок».

Цели:

в условиях загородного лагеря провести учебно-тренировочные мероприятия по спортивной подготовке, просветительской деятельности со школьниками по основам ОБЖ (обеспечение безопасности жизнедеятельности), медицинской подготовки, краеведению, туризму.

Задачи:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня ОФП учащихся;
- совершенствование общей физической выносливости, силы, скорости, гибкости, ловкости;
- формирование знаний и умений школьников по безопасному (для себя и окружающей среды) поведению в природе;
- формирование знаний и умений по туризму: установка палатки, разведение костра, оказание 1-ой медицинской помощи;
- обучение плаванию.

Сетка мероприятий:

День	Организационные мероприятия	Участие в делах лагеря	Отрядные мероприятия
1. 11 июня (чт)	Размещение, операция «Уют»	Лагерный ликбез, «костер»	Отрядная «свечка», игра «Будем знакомы».
2. 12 июня (пт)	Инструктаж школьников по ТБ. Режимные моменты. Операция «Уют»	«Минута славы»	Тренировка. Выборы актива отряда. Отрядная «свечка», игра «Мои увлечения». «5 любознательных минут - Герб и Флаг России»
3. 13 июня (сб)	Создание альбома «Летопись отряда». Инструктаж по работе с дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция «Уют»	Открытие 1-ой смены в лагере «О спорт, ты мир!»	Тренировочный поход на бкм., биологическая экскурсия «Летние явления в жизни растений». Отрядная «свечка», игра «Мои друзья»
4. 14 июня (вск)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Выпуск отрядной газеты «Триумф». Родительский день. Режимные моменты Операция «Уют»	Спортивная эстафета «Спортландия»	Отрядная «свечка», игра «Я мечтаю»
5. 15 июня (пн)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты.	День Нептуна	Туристический ликбез - тренировочный поход** (установка палатки, использование

	Операция «Уют»		спального мешка). Отрядная «свечка», игра «Мое настроение»
6. 16 июня (вт)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция «Уют»	Игровая программа «Планета детства»	Тренировка-обучение плаванию*(оз.Клякса). Отрядная «свечка», игра «Твой отряд»
7. 17 июня (ср)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция «Уют»	Мисс лагеря	Тренировка (оз.Карьер). Отрядная «свечка», тренинг «Кто твой друг»
8. 18 июня (чт)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция «Уют»	Игровая программа. Чемпионат пионерболу	Ориентирование на местности, игра «Найди клад» (оз.Карьер). Отрядная «свечка», тренинг «Как научиться жить дружно»
9. 19 июня (пт)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция уют	Мистер лагеря	Тренировка. Отрядная «свечка», тренинг «Как помирится после ссоры»
10. 20 июня (сб)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция уют. Смена белья. Банный день	Игровая программа	Тренировка. Отрядная «свечка», тренинг «Какой у тебя характер»
11. 21 июня (вск)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция уют	Сабантуй	Мастер-класс «Тайны рыбака». Отрядная «свечка», тренинг «Как сказать «нет» и отстоять свое мнение»
12. 22 июня (пн)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция «Уют»	День памяти и скорби. Спуск венков и корабликов на воду	Конкурс рисунков, посвященных Дню памяти и скорби. Тренировка. Отрядная «свечка», тренинг «Фантастическое

			путешествие»
13. 23 июня (вт)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция «Уют»	Игровая программа	Марш-бросок (оз.Карьер). Отрядная «свечка», игра «Конкурс знатоков»
14. 24 июня (ср)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция «Уют»	Встреча с сотрудниками Службы спасения (МЧС) РТ	Тренировка. Отработка оказания 1-ой медицинской помощи при кровотечениях, ушибах, переломах. Отрядная «свечка». «5 минут любознательных - Герб и Флаг Татарстана»
15. 25 июня (чт)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция «Уют»	Игровая программа «Охота на мамонта». Любовь с первого взгляда	Тренировка. Отрядная «свечка», игра «Будем знакомы»
16. 26 июня (пт)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция «Уют»	Игровая программа «Крейзи-парка» Хеллоуин	Зоологическая экскурсия. Отрядная «свечка», тренинг «Нет ссоре!»
17. 27 июня (сб)	Работа над «Летописью отряда», дневниками развития школьников. Режимные моменты. Операция «Уют». Как я вырос! (измерение веса и роста)	Заккрытие смены в лагере	Тренировка (оз.Карьер). Отрядная «свечка», подведение итогов учебно-тренировочных мероприятий во время смены
18. 28 июня (вск)	Операция «Уют»	Выезд в город	

** Рекомендации по обучению плаванию и организации купания*

Плавание и купание в оздоровительном лагере включаются в режим дня. Занятия по плаванию лучше всего проводить ежедневно утром с 10 до 13

часов и вечером с 17 до 19 часов. В зависимости от распорядка дня составляется расписание занятий по плаванию.

В первые дни лагерной смены, когда все дети проходят медицинский осмотр, не следует позволять им купаться, так как тренеры-преподаватели еще не знают, кто из детей умеет, а кто не умеет плавать. Эти дни используются для проведения подготовительной работы на суше (детей обучают подводным упражнениям).

Занятия на суше должны проводиться в течение всей смены. С первых дней в утреннюю гимнастику целесообразно включить ряд упражнений, которые помогут детям быстрее научиться держаться на воде и освоить технику плавания. Такие упражнения, естественно, вызывают большой интерес у детей, которые еще не умеют плавать, либо плавают «по-своему», и они охотно повторяют их на протяжении дня по специальному заданию.

***** Рекомендации по организации походов***

Для оздоровительных лагерей наиболее характерны походы самостоятельного характера, не имеющие категории сложности, однодневные или двухдневные (допускаются дети с 10 лет). Самостоятельные туристические походы в оздоровительном лагере должны быть четко и тщательно подготовлены.

План похода должен включать: цель похода, маршрут, график движения. Дополнительно представляются карта (схема) маршрута, список участников, перечень необходимого туристического и специального снаряжения и продуктов питания.

Руководитель похода обязан: обеспечить проведение путешествия по плану; организовать физическую подготовку участников в походе (соблюдение режима, правильная организация движения по маршруту); обеспечить быт группы (питание, отдых, выполнение гигиенических требований); соблюдать технику безопасности; не допускать нарушений дисциплины (отставание от группы, невыполнение обязанностей); выполнять правила купания в природных водоемах.

Организация группы для похода. В оздоровительном лагере маршрут для группы разрабатывают с учетом возраста (см. таблицу).

Ориентировочная нагрузка при перенесении снаряжения планируется, исходя из требований к возрасту, и регулируется по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Нормальный уровень ЧСС в покое у 11-12-летних занимающихся составляет 79—90 уд/мин, у 12—13-летних 75-80 уд/мин, у 14-17-летних - 65—75 уд/мин. Частота дыхания в 10-12 лет - 20—

22 раза, в 14—15 лет - 18—20 раз, в 16—17 лет - 15—18 раз в минуту. Если пульс и дыхание у членов туристической группы выше указанных пределов, то необходимо отдохнуть 5—10 минут; если за этот период показатели не будут соответствовать норме, то следует уменьшить груз, переносимый в рюкзаке.

Таблица 1.

Особенности километража и веса снаряжения в походе (по Г.П. Богданову, 1989)

Возраст занимающ ихся, лет	Виды походов			
	Однодневные		Двухдневные	
	километраж, км	груз, кг	километраж, км	груз, кг
10	6	-	—	—
11-12	12	3	20	3
13-14	15	5	24	6
15-16	20	5 - девушки 6 - юноши	35	6 - девушки 10 - юноши
17	24	6 - девушки 8 - юноши	40	8 - девушки 12- юноши

Рекомендации для воспитателей отрядов, тренеров перед выходом группы в поход

- Тщательно изучите направление движения, рельеф местности. Для пешеходных походов характерны естественные препятствия: заросли кустарников, лесные чащи, болота, сильно пересеченная местность. Надо иметь запасной вариант движения (на случай непредвиденных затруднений), выводящий короткой дорогой к населенному пункту.
- Разработайте график и определите порядок движения группы. Путь выбирает ведущий. Сзади идет замыкающий (его задача: следить, чтобы никто не потерялся, и если надо, дать сигнал остановиться).
- Узнайте прогноз погоды на период движения и при неблагоприятных условиях отложите выход.
- Тщательно проверьте экипировку, снаряжение, продукты питания и состояние здоровья участников.

Рекомендации при движении группы

- Выходите на маршрут рано утром.

- Передвигайтесь только группой с направляющим и замыкающим.
- Темп движения должен соответствовать подготовленности участников. Двигайтесь только по определенному маршруту, не сокращая путь за счет нарушений правил безопасности.
- Исключите нарушения дисциплины.
- Соблюдайте санитарные нормы: не ешьте немытые овощи, фрукты, ягоды. Грибы и лесные ягоды можно есть только при полной уверенности в их съедобности.
- Во время грозы: спуститесь с возвышенности, идите не спеша, не бегите, рассредоточьте группу. Не останавливайтесь под одинокими деревьями, столбами, на берегу водоема, а также возле линий электропередач.
- Соблюдайте противопожарную безопасность в лесу.
- Убирайте за собой мусор, не нарушайте экологию леса.

Купание участников похода

К купанию в походе надо подходить сверхответственно. Лучше купаться на пляжах возле населенных пунктов. Если нет специально оборудованного места для купания, его ищет руководитель. Требования: отсутствие источника загрязнения (стока, канализации, купании животных и других). Глубина места купания не более 1 —1,2 м, при скорости течения и 9 м/с. Температура воды должна быть не ниже +18 °С, время купания не больше 10 минут. Рекомендуется купаться не менее чем через 1,5 ч после еды.

Запрещается купаться в сумерки и ночью, нырять с лодки или обрывистого берега. При купании необходимо соблюдать дисциплину и не попускать ложных криков о помощи. Нужно обязательно назначить наблюдателя за купанием, который находится на берегу.

История моей семьи

*Лебедева Оксана Леонидовна, преподаватель-организатор ОБЖ
МБОУ «Школа №111» Советского района г.Казани*

Введение

Главное назначение школы – воспитательное. Оно состоит в формировании высоконравственной, гармонично развивающейся личности (привить учащимся ответственное отношение к труду, хороший художественный вкус, воспитывать лучшие нравственные качества, любовь к Отечеству, своему народу, его языку, духовным ценностям и природе, уважительное отношение к другим народам и их национальным культурам; раскрытию творческих способностей).

Формирование патриотического сознания – основа духовно-нравственного воспитания детей.

Патриотизм призван дать новый импульс духовному оздоровлению общества. Поэтому работа по патриотическому воспитанию граждан является главной задачей нашей школы.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Патриотическое воспитание осуществляется в процессе социализации молодёжи в различных сферах жизнедеятельности общества путём участия в работе различного рода движений, акций, инициатив, мероприятий.

В настоящее время в школе такая система в своей основе сложилась. Проводятся мероприятия, посвященные памятным датам отечественной истории. Мощным фактором формирования патриотизма у наших школьников являются встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами-интернационалистами, организация Уроков Мужества.

«История моей семьи»

Жизнь и деятельность человека многообразны и обладают наличием основных ценностных черт. Среди этих человеческих черт главными являются любовь к Родине, дому, своей семье. С ранних лет, когда ребенок только вступает в социальную жизнь, он узнает, что в нем есть нечто особенное, чем он отличается от других. Однажды, осознав, что человек

имеет присущую только ему фамилию, он начинает понимать, что у него есть свой путь в жизни, за который предстоит нести ответ.

Человеческая жизнь – это не просто временной промежуток, который определяется рождением и смертью. Прожить жизнь – это значит продолжить свой род, данный человеку с именем, и продолжить его, выбирая лучшие образцы человеческих поступков и мыслей, принадлежавших роду этого человека. Но для этого нужно знание о бытии своего «я» и о его историческом становлении. Средством подобного знания выступает генеалогия. Личность, собирая информацию о предках, становится исследователем-генеалогом.

Проблема:

Воспитание подрастающего поколения во все времена являлось самым важным и всегда основывалось на почитании предков, уважении семейных традиций и сохранении памяти о прошлом.

Но сегодняшние реалии в современном мире показывают, что мы постепенно превращаемся в нацию «Иванов, не помнящих родства». Старшеклассники с трудом могут вспомнить имена своих бабушек и дедушек, не знают, кто были наши предки, откуда родом, откуда наши родовые корни, чем занимались, кому и чему служили?

Актуальность создания проекта продиктована временем, самой жизнью, стремлением не потерять свои корни, проследить причастность каждого к истории своей семьи, своего рода. Воспитанники смогут ощутить себя посредниками между прошлым и будущим, предками и потомками.

Данный проект поможет воспитанникам объединения найти ответы на эти вопросы, понять себя и своих близких, понять значимость каждого человека, понять ответственность за судьбу своего рода, семьи, оставить память о предках молодому поколению.

Новизна проекта:

Участники проекта лучше узнают свою родословную, историю своей семьи. Помимо теоретического материала воспитанники получают практические рекомендации по сбору необходимых сведений, выполнения и оформления своей родословной. В процессе работы познакомятся с понятиями: генеалогия, родословная, родословное древо, термины родства и свойства, родословная книга, поколенная роспись.

Идея проекта:

«Без меня народ не полный» (А. Платонов)

Цель проекта:

Вовлечь воспитанников в творческую исследовательскую работу, пробудить интерес к прошлому своей семьи, своим корням.

Задачи:

в образовании:

- изучить и освоить методы и способы поисковой, научной и проектной деятельности необходимые для работы над собственной родословной;

в воспитании:

- воспитывать у подрастающего поколения чувства заботы, любви к родительскому дому, к своей малой родине, чувства патриотизма, уважения к историческому наследию, чувство гордости за свою родословную, осознавать себя в качестве посредника между прошлым и будущим, предками и потомками;

в развитии:

- развить познавательную активность учащихся средствами генеалогических разысканий.

Тип проекта:

- По доминирующей в проекте деятельности: исследовательский, творческий, информационно-поисковый.
- По предметно-содержательной деятельности: исторический, литературный.
- По широте охвата содержания: межпредметный.
- По времени проведения: долгосрочный (2-3 месяца)

Методы, использованные в работе над проектом

- *словесные* (лекция, рассказ, беседа);
- *наглядные* (иллюстрации, схемы, таблицы, фотографии);
- *практические* (сбор материала, интервью, работа со справочной литературой, оформление).

Этот вид поисковой работы достаточно сложен, но чрезвычайно важен. Поиск предполагает несколько этапов:

- выявление всех родственных связей у старших членов семьи;
- запись в рабочей тетради максимальной информации о представителях рода;

- систематизация полученной информации (по годам), составление очерков жизни о каждом родственнике;
- сбор фотографий членов семьи и рода;
- описание места проживания представителей рода с возможной фиксацией времени (с какого по какой год жили в том или ином месте);
- составление «древа рода», генеалогической таблицы принятой в генеалогической табличной системе знаков и цифр.

Режим работы:

Внеурочное время

Обеспечение проекта (ресурсы):

- Материалы интервьюирования родственников
- Семейный архив
- Библиотеки и архивы
- Ресурсы сети Интернет
- Компьютер, сканер, цифровой фотоаппарат

Ожидаемый результата проекта (продукт):

Генеалогическое исследование в форме родословного древа «Моя родословная - история моей семьи».

Критерии эффективности:

- Уровень изучения и освоения методов и способов поисковой, научной и проектной деятельности.
- Уровень изучения принципов составления генеалогических документов
- Активизация познавательной деятельности учащихся средствами генеалогических разысканий

Участие в данном проекте дает возможность воспитанникам узнать больше о своей семье. Совместная работа, поиск информации о своих предках объединяет детей и взрослых, укрепляя родственные связи. Воспитанники проникаются уважением к своим предкам, повышается интерес к изучению истории своей семьи.

Описание проекта

1 этап. Изучение родословной

На данном этапе воспитанники знакомятся с наукой генеалогией. Изучают законы, столпы, функции генеалогии, семейно-родовые индикаторы.

СТОЛПЫ ГЕНЕАЛОГИИ: ИМЯ, ВРЕМЯ, МЕСТО

ФУНКЦИИ: социально-коммуникативная; познавательная.

СЕМЕЙНО-РОДОВЫЕ ИНДИКАТОРЫ ФУНКЦИЙ:

Социально-коммуникативной функции:

1. Формирование индивидуальной генеалогической базы.
2. Желание потомков повторить...
3. Отношения отцов и детей.

Познавательной функций:

1. Воспоминая старожилов рода.
2. Фиксация семейных историй.
3. Дневники, письма, т.е создание семейного архива.

ВСЕ ИНДИКАТОРЫ, ИХ СОСОКУПНОСТЬ – ЭТО ГЕНЕАЛОГИЧЕСКАЯ ТРАДИЦИЯ

Форма проведения: Лекция с элементами беседы.

2 этап. Семейный архив

На данном этапе воспитанники знакомятся с генеалогическими источниками, хранимыми в семейном архиве, обучаются практическим знаниям по сбору, систематизации, оформлению и хранению семейных источников.

ДОСЬЕ В СЕМЕЙНЫЙ АРХИВ – посредник между прошлым и будущим.

1. Метрика
2. Школа
3. Институт (место учебы)
4. Работа
5. Достижения

СБОР СЕМЕЙНОГО АРХИВА – ВООСТАНОВЛЕНИЕ ОБЪЕКТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ.

Разделы семейного архива:

1. Биографические документы.
2. Служебные бумаги.
3. Переписка, рукописи.
4. Фотографии.
5. Воспоминания.

6. Вырезки и ксерокопии газетных и журнальных материалов и т.д.

Форма проведения: Беседа. Работа с раздаточным материалом. Индивидуальные задания по сбору материала. Индивидуальная работа по заполнению образцов карточек. Индивидуальные сообщения.

3 этап. Родство

На данном этапе воспитанники знакомятся с терминологией родства. Изучают родственные связи по восходящей и нисходящей линиям. ТИПЫ РОДСТВА: от потомков к предкам; от предков к потомкам.

Форма проведения: Беседа. Работа со справочной литературой. Работа с раздаточным материалом – схемами, таблицами, фотографиями, иллюстрациями.

4 этап. Архивные изыскания

На данном этапе воспитанники знакомятся с типами архивных документов, обучаются практическим умениям по сбору архивных документов, оформлению архивных запросов.

Форма проведения: Беседа. Работа с раздаточным материалом. Индивидуальная работа по заполнению образцов.

5 этап. Генеалогические документы

На данном этапе воспитанники знакомятся с генеалогическими документами. Изучают принципы составления генеалогических документов. *ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ: ростиси - алфавитные книги; поколенная ростись, генеалогическая таблица.*

Форма проведения: Беседа. Работа с раздаточным материалом. Индивидуальная работа по заполнению таблиц.

6 этап. Генеалогическое исследование: «Моя родословная - история моей семьи»

На данном этапе воспитанники изучают алгоритм создания генеалогического исследования.

Форма проведения: Беседа. Работа с раздаточным материалом. Индивидуальная работа по заполнению таблиц.

7 этап. Итоговая конференция: «Расскажи историю своей семьи» с участием родителей, бабушек и дедушек

Подведение итогов работы данной проектной деятельности воспитанников по составлению своей родословной. Получение общественно значимой оценки результатов своего труда. Изучение опыта работы, значимого для продолжения работы по теме исследования и участия в конкурсе исследовательских работ учащихся.

Общий вывод важности генеалогии: наука генеалогия – это возникновение и развитие родственных отношений, она вытекает из великой заповеди – чтить родителя; знание основ генеалогии, примененные для воспроизведения истории своей семьи, формируют интерес к познанию и почитанию предков из глубины веков до наших дней, что и является главным признаком духовного роста самосознания личности.

Заключение

Проект отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией. Конечным результатом реализации проекта должна стать сформированная активная гражданская позиция и патриотическое сознание обучающихся, как основа личности гражданина России.

Список литературы

1. Ахметзянов М. Татарские шеджере. - Казань: Тат.кн.изд – во 1991, - 156с
2. Баикина А.И. Лекционный материал. Летопись студенческой научной лаборатории открытого типа «Моя родословная». - Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2003.
3. Грушко Е.А., Медведев Ю.М. Фамилии... - М., 1998.
4. Мартышин В.С. Твоя родословная: Учебное пособие по изучению истории семьи и составлению родословной (серия «Духовно-нравственные основы семьи»). – М.: «Школьная пресса», 2000.
5. Никонов В.А. География фамилий. – М.: Наука, 1988.
6. Пчелов Е.В. Теоретические понятия генеалогии. Журнал «Гербовед». - М., Изд-во РГК. – 2000. - №45, С - 54,55.
7. Савелов Л.М. Лекции по русской генеалогии. - М.: Изд-во «Археографический центр», 2007.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Хусаинов Альберт Хамитович, учитель физической культуры
МБОУ «Атабаевская СОШ» Лаишевского муниципального района РТ*

Введение

Проводимая в стране модернизация школьного образования декларирует приоритет сохранения здоровья учащихся, что регламентировано Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41) и ФГОС начального общего, основного общего образования и среднего общего образования. Следуя этому, общеобразовательная школа, наряду с обеспечением учащихся необходимым уровнем знаний, должна формировать у них готовность к безболезненной интеграции во взрослое общество, к адекватному взаимодействию с социальной средой, к полноценному выполнению основных социальных функций, т. е. способность к социальной адаптации.

Ухудшение экологической обстановки, социально-психологическая напряженность требуют формирования здоровьесберегающей среды школы, где на первую позицию выходит создание качественно новых условий для оптимального развития и обучения детей, относящихся к различным группам здоровья.

Ухудшение состояния здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. По последним данным Всемирной организации здравоохранения, половина детей школьного возраста (7-9 класс) и более 80% старшеклассников имеют хронические заболевания, вдвое увеличилась патология органов пищеварения, в четыре раза – опорно-двигательного аппарата, втрое – болезни почек и мочевыводящих путей. Только 10% школьников можно считать здоровыми – это вызов, на который ответила школа, осуществив глобальные преобразования в сфере совершенствования использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе и повышение роли физкультурно-оздоровительной работы учащихся.

Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего.

1. Анализ ситуации

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни предполагает:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Обучение здоровью должно быть направлено на то, чтобы научить молодых людей ответственно относиться к своему здоровью. Это, значит,

анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем. Единственный результат обучения здоровью – это «принятие на себя ответственности за свое здоровье».

Здоровый ребенок, здоровая образовательная среда - это то, на что мы должны направить наши усилия.

2. Актуальность проекта

Задача формирования культуры здорового образа жизни актуальна, своевременна и достаточно сложна. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Охрана здоровья детей - это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Сохранение здоровья школьника зависит от образа жизни, который он ведет, поэтому в школе нужно создать условия для здорового образа жизни каждого ребенка.

Даже строго следуя требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10 о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ученика в школе остается высоким, не всегда удастся сохранить оптимальный баланс между образовательной и двигательной деятельностью.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни для школы действительно остается актуальной и может быть решена, на наш взгляд, путем реализации проекта «Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни»

Перед педагогическим коллективом поставлены новые задачи в свете реализации Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» в области сохранения здоровья школьников, по переходу на федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения.

Проблема проекта:

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии школьников.

3. Цель и задачи проекта

Цель проекта:

Создание здоровьесберегающей среды в МБОУ «Атабаевская СОШ» в соответствии с требованиями ФГОС.

Задачи проекта:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью (микроклимат, оптимальный режим учебной нагрузки, освещенность, мебель, технические средства обучения, организация качественного питания с учетом состояния здоровья детей и т.д.).
2. Формирование у учащихся и их родителей потребности к здоровому образу жизни.
3. Совершенствование материально-технической базы для физического развития и воспитания.
4. Совершенствование психологической поддержки школьников, медицинского обслуживания, осуществление профилактики девиантных форм поведения.
5. Организация деятельности образовательного учреждения с использованием здоровьесберегающих технологий.
6. Изучение уровня влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни современных школьников.

4. Условия реализации проекта:

1. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению, создание здоровьесберегающей среды в школе.
2. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
3. Активное сотрудничество с семьей и социумом.

Методы реализации:

1. Наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровья детей, их развитие.

2. Проведение микроисследований в области соблюдения здорового образа жизни, правильного режима дня, двигательной активности детей (анкетирование, опрос, наблюдение).

3. Мониторинг.

Целевая группа проекта:

- учащиеся МБОУ «Атабаевская СОШ»;
- педагоги ОУ;
- родители (законные представители) учащихся.

Партнеры проекта:

- Отдел по делам молодёжи и спорта Лаишевского муниципального района РТ;
- Спортивно-оздоровительные комплексы города Лаишево;
- Приволжский межрегиональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования КФУ.

Место реализации проекта: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Атабаевская СОШ».

5. Этапы реализации проекта

Этап I–подготовительный

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

Задачи:

- Проанализировать характер профилактических и оздоровительных мероприятий.
- Изучить возможности реализации мероприятий по здоровому образу жизни в рамках образовательного процесса.
- Изучить потребности родителей и возможные ресурсы школы в оздоровлении детей.
- Осуществить отбор критериев диагностики и мониторинга эксперимента.

Содержание I этапа:

- Анализ научно-методической литературы.

- Разработка программ по укреплению и сохранению здоровья участников образовательного процесса.
- Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;
- Оценка степени развития заболеваний и имеющихся нарушений в развитии детей;
- Анкетирование родителей.

Ожидаемый результат:

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг, разработана комплексная программа «Тазалык»).

Этап II – прогностический.

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий и здорового образа жизни в воспитательно-образовательный процесс ОУ.

Задачи:

- Подобрать профилактические и оздоровительные мероприятия для работы с детьми, оформить их в комплексы.
- Подобрать комплекс закаливающих и оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах и в разные сезоны года.
- Обновить мониторинг здоровья детей и деятельности, связанной с ним.

Содержание II этапа:

- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары, консультации, мастер-классы).
- Разработка закаливающих мероприятий для всех возрастных групп.
- Разработка моделей обновления комплекса мероприятий по оздоровлению и безопасному поведению детей.

Ожидаемый результат:

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом, безопасного поведения. В школе появилось оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о

значении витаминов для здоровья человека. Дети получили представления о многообразии пространственных отношений в окружающем мире, о роли времени в природе и в жизни людей, о важности мышления для учёбы.

Этап III – практический.

Цель: Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

- Создать и поддерживать условия для творческой работы педагогов.
- Разработать и внедрить рабочую программу «Тазалык».
- Разработать занятия с включением здоровьесберегающего компонента.
- Проведение мониторинга по результатам работы по здоровьесбережению.

Содержание III этапа:

- Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий.
- Организация кружка «Здоровый образ жизни».
- Занятия с детьми с введением основных правил безопасного образа жизни, здоровьесберегающих технологий.
- Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика).
- Приобретение дополнительного физкультурного оборудования в спортивный зал.

Ожидаемый результат:

Уменьшение количества детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата. Увеличение посещаемости, в том числе в период эпидемии гриппа. Улучшение материально-технической базы школы и оснащение его методической и научной литературой.

Этап IV – заключительный

Цель: Подведение итогов и внесение корректив в реализацию проекта.

Задачи:

- Содействовать развитию физических, творческих, познавательных, музыкальных возможностей учащихся.
- Развивать познавательную активность школьников.
- Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни.

Содержание IV этапа:

- Повторная диагностика.
- Обобщение опыта педагогов.
- Отчёт о проделанной работе.
- Выпуск методических рекомендаций.

Ожидаемый результат:

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей.
Овладение выпускниками школы знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье и жизнь.

6. План мероприятий и проектные направления деятельности

Направления работы	Мероприятия	Сроки выполнения, ответственные
<u>1. Аналитическое</u>	1.1. Корректировка школьного банка информации о состоянии психического и физического здоровья детей 1.2. Системный анализ состояния здоровья детей и уровня оздоровительной работы в школе с целью своевременной коррекции 1.3. Диагностика и анализ состояния здоровья учащихся по результатам ежегодного медицинского осмотра	Ежегодно Зам. директора по ВР Медсестра Зам. директора по ВР Медсестра
<u>2. Психолого-медико-педагогическое</u>	2.1. Изучение и внедрение передового социального-педагогического опыта по оздоровлению детей 2.2. Формирование валеологического мышления всех участников образовательного процесса (дети, педагоги, родители) 2.3. Применение педагогических технологий, методик, отбор учебного материала в контексте сохранения здоровья детей 2.4. Психолого-педагогическое консультирование, индивидуальные и групповые беседы для учащихся, учителей и родителей, анкетирование 2.5. Участие в обобщении опыта путем посещения научно-	Ежегодно Учителя-предметники и классные руководители Ежегодно, все участники УВП Ежегодно Учителя-предметники и классные руководители

	практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме	
<u>3.Общеоздоровительное</u>	<p>3.1. Организация здорового питания всех участников образовательного процесса, планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся с учетом особенностей состояния их здоровья, организация питьевого режима</p> <p>3.2. Четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы; гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня</p> <p>3.3. Проведение педагогических и методических советов по вопросам здоровьесбережения и здорового образа жизни; подготовка методических рекомендаций для педагогов, учащихся и родителей по вопросам здоровья</p> <p>3.4. Проведение тематических родительских собраний</p> <p>3.5. Организация взаимодействия необходимых служб и подсистем</p> <p>3.6.Сотрудничество учащихся, педагогов и родителей</p>	<p>Ежедневно Директор школы Бракиражная комиссия</p> <p>Ежедневно Директор школы Зам. директора по УР Учителя-предметники 2 раза в год Заместители директора по ВР и УР</p> <p>1 раз в месяц Зам. директора по ВР, Директор школы Учителя-предметники</p>
<u>4. Спортивно-оздоровительное</u>	<p>4.1. Организация работы спортивных секций для учащихся</p> <p>4.2. Организация отдыха и оздоровления учащихся во время каникул: - работа детской оздоровительной площадки, - организация и проведение экскурсий; посещение спортивных комплексов, бассейна и т.д.</p> <p>4.3. Организация двигательной активности (физкультурные уроки и занятия, динамические часы, подвижные перемены, физкультминутки)</p>	<p>Учитель физкультуры и ОБЖ</p> <p>Зам директора по ВР В течение каникулярного времени</p> <p>Классные руководители ежедневно</p>

	<p>4.4. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение уроков Здоровья, Дней Здоровья; - проведение семейно-спортивных праздников; - военно-спортивной игры «Зарница»; - проведение школьных турниров и первенств по различным видам спорта; - участие учащихся в районных, краевых спортивных мероприятиях. <p>4.5. Привлечение родителей к участию в спортивно-массовых мероприятиях</p>	<p>Классные руководители</p> <p>Зам. директора по ВР 2 раза в год</p> <p>1 раз в год систематический</p> <p>систематический систематический</p> <p>2 раза в год</p>
<u>5. Информационно-аналитическое</u>	<p>5.1. Выпуск тематических плакатов и листовок; тематические выпуски школьной газеты</p> <p>5.2. Инструктажи по охране труда на уроках, при проведении общешкольных мероприятий и организованных выездов.</p> <p>5.3. Освящение материалов в СМИ</p>	<p>1 раз в четверть Зам по ВР</p> <p>1 раз в месяц Медсестра Классные руководители и учителя-предметники</p>

7. Календарный план проекта

Содержание	Срок	Задачи
1-ый этап – накопление знаний		
Консультация для педагогов «Подвижные игры и упражнения с детьми на свежем воздухе. Безопасное поведение во время подвижных игр»	Сентябрь	Познакомить педагогов с различными играми на свежем воздухе
Социологическое исследование семей воспитанников ОУ	Октябрь	Выявление неблагополучных семей
Консультация для педагогов «Профилактика ОРВИ у детей школьного возраста»	Ноябрь	Продолжать знакомить педагогов со способами профилактики простудных заболеваний
Анкетирование родителей «Физкультура и семейное	Ноябрь	Выяснить, какую роль играет физическое развитие в

воспитание»		семейном воспитании
Консультация для педагогов «Как сохранить здоровье школьников»	Декабрь	Познакомить педагогов с новыми технологиями и методиками, помогающими сохранить здоровье детей и сформировать здоровый образ жизни
Анкетирование родителей «О здоровье детей»	Декабрь	Выяснить, какими знаниями обладают родители о ЗОЖ
Памятка для родителей «Хотите иметь здорового ребёнка?»	Декабрь	Познакомить родителей с некоторыми здоровьесберегающими технологиями
2-ой этап - практический		
Физкультурно-оздоровительные досуги «Краски осени», «На зарядку становись»	Сентябрь	Повышать двигательную активность, формировать двигательные умения и навыки
День здоровья «Спорт и мы»	Октябрь	Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье; профилактика заболеваний
Досуг «Безопасная дорога в школу»	Ноябрь	Формировать навыки безопасного поведения на дорогах, в транспорте
Тренировочные эвакуации на случай пожара	Систематически	Формировать навыки безопасного поведения
Консультация для родителей «Компьютерная зависимость»	Ноябрь	Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей и безопасного поведения в сети Интернет
«День здоровой семьи» для родителей и учащихся («Папа, мама и я - спортивная семья»)	Декабрь	Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья, безопасного поведения детей
Физкультурно-оздоровительный досуг для детей младшего и среднего звена (лыжные и санные прогулки)	Декабрь	Прививать любовь к физическим упражнениям

Консультация для педагогов «Приобщение школьников к ЗОЖ средствами физкультуры и спорта»	Январь	Формировать понимание значения и необходимости спорта, физкультуры, здорового образа жизни
Опыт работы «Формирование привычек к ЗОЖ у школьников»	Январь	Поделиться своим опытом работы с педагогами
Опыт работы «Профилактика простудных заболеваний как одно из средств формирования ЗОЖ школьников»	Январь	Поделиться своим опытом работы с педагогами
Консультация для педагогов «Организация правильного питания школьников, как основа ЗОЖ»	Январь	Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания
Фотостенды для родителей «Культура здоровья»	Январь	Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни детей
Беседа «Как победить грипп?»	Январь	Учить обучающихся самостоятельно следить за своим здоровьем; знать несложные приёмы самооздоровления; прививать любовь к физическим упражнениям
Музыкально-спортивное развлечение «Будьте здоровы!»	Январь	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью близких
Беседа по профилактике вредных зависимостей.	Январь	Повышение уровня культуры в вопросах ЗОЖ
Детская конференция «Для чего нужно вести здоровый образ жизни?»	Январь	Формировать положительное отношение к занятию спортом, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми
Вечер подвижных игр с детьми младшего и среднего звена.	Январь	Привлечь интерес воспитанников к сохранению и укреплению здоровья, безопасного поведения детей
Досуг «Чемпионы среди нас»	Апрель	Сформировать знания о

(ко дню Космонавтики)		значении здоровья при выборе профессии
Консультация для педагогов «Как оздоровить детей летом»	Май	Знакомить педагогов с летне-оздоровительной работой
3-ий этап – презентация проекта		
Познавательный праздник для учащихся и родителей «Если хочешь быть здоров!»	Май	Закрепить имеющиеся представления о здоровом и безопасном образе жизни, воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, вызвать положительный эмоциональный настрой
Создание медиа-коллекции электронных презентаций по темам: «Спорт», «ОБЖ», «ЗОЖ» для дальнейшего использования в учебно-воспитательном процессе	Май	Закрепить полученные в процессе реализации проекта знания, развивать творческое воображение, композиционные и технические умения

8. Бюджет проекта

В качестве источника финансирования проекта можно рассматривать внебюджетные средства, предназначенные для проведения спортивных праздников, соревнований, дней здоровья. Планируется привлечение средств местного бюджета, спонсорской помощи.

Финансовые расходы: на приобретение офисной бумаги, грамот, спортивного инвентаря, деньги за проезд на автобусе до места проводимых соревнований - (6000 рублей).

Необходимые ресурсы: обучающие CD диски, принтер, цифровой фотоаппарат, видеокамера, проектор, экран, средства первой мед/помощи, музыкальное оборудование, спортивный инвентарь.

9. Риски реализации проекта и пути их преодоления

Риски	Минимизация рисков
Низкая мотивация участников проекта	Мотивационно - просветительская и практическая деятельность
Недостаточное финансирование	Минимизация расходов благодаря перераспределению финансовых средств учреждения; привлечение спонсоров
Отдалённость прямого результата (формирование ЗОЖ)	Систематическое проведение мероприятий по формированию ЗОЖ

требуется планомерной многолетней работы)	
--	--

10. Прогнозируемые результаты

Дети должны знать	Уметь
Здоровье и здоровый образ жизни	
<ul style="list-style-type: none"> - Сущность понятия «здоровье». - Факторы, оказывающие влияние на не только жизнь и здоровье человека, но и все живое на Земле - О роли правильного питания. - Значение гигиенических процедур для здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - Распознавать факторы риска во внешней и внутренней среде организма - Соблюдать правила питания - Выполнять гигиенические процедуры
Спорт – это жизнь	
<ul style="list-style-type: none"> - О роли двигательной активности в повышении работоспособности - Правила закаливания организма - О влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и для разминок на занятиях - Выполнять доступные виды закаливания
Твой выбор	
<ul style="list-style-type: none"> - Полезные и вредные привычки - Привычки укрепления здоровья - О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье 	<ul style="list-style-type: none"> - Критически относиться к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ
Саморазвитие	
<ul style="list-style-type: none"> - Знать самого себя и свои возможности. - Способы взаимодействия с людьми - Качества, достойные человека - Черты характера людей - Причины неуверенности в себе - Виды давления - Причины неуверенности в себе 	<ul style="list-style-type: none"> - Оценивать самого себя - Отстаивать свою точку зрения - Принимать решения в ситуациях, связанных с соблазном - Говорить «нет» в опасных ситуациях - Искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях - Находить друзей по интересам

Методы контроля:

- Отчёт на заседаниях методического совета школы.
- Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ.
- Изучение и анализ опыта работы педагогов, работающих по здоровьесберегающим технологиям.
- Создание методической копилки по проблеме здоровьесбережения.

- Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- Контроль за организацией образовательного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внеурочной деятельностью учащихся.
- Анкетирование родителей и обучающихся.

Критерии эффективности проекта:

- Здоровье и безопасное поведение школьников;
- Анализ медицинских карт;
- Анализ результатов диспансеризации;
- Здоровье педагогов;
- Количество учащихся, вовлеченных в занятия физической культурой и спортом.

Показатели эффективности реализации проекта:

Показатели, характеризующие сформированность образовательно-воспитательного пространства, направленного на формирование навыков ЗОЖ:

- скоординированность действий всех субъектов здоровьесформирующей деятельности;
- наличие и использование эффективных классных программ здоровьесформирующей, профилактической направленности, безопасного образа жизни;
- наличие необходимого состава специалистов, включенных в образовательно-воспитательный процесс соответственно целям и задачам проекта.

Показатели, связанные с оценкой результатов деятельности на уровне динамики медико-социально-психологических и личностных характеристик учащихся:

- достижение приоритета ценности здоровья среди детей;
- повышение уровня культуры здоровья;
- увеличение охвата детей дополнительным образованием спортивно-оздоровительной направленности;
- снижение уровня заболеваемости среди учащихся;
- снижение уровня правонарушений среди подростков;
- повышение качества образования.

ІМЦІКІШПРО ФГАОУ ВПО КФУ

Сроки проекта: 2015-2017 гг.

11. Ожидаемые конечные результаты проекта

- Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
- Повышение уровня профилактической работы.
- Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- Введение оптимального режима труда и отдыха детей.

Литература

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. - М. Вентана-Граф, 2006.
2. Безруких М.М. Филиппова Т.А. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа. - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2013. – 127 с. (Работаем по новым стандартам).
3. Волегова И.Г., Писанова Н.И. Программа по развитию саморегуляции и формированию навыков ЗОЖ на основе диафрагмального дыхания у младших школьников//Завуч начальной школы. – 2010. - № 3.
4. Зайцев В.В. Зачем учиться физкультуре. -М.: Вентана-Граф, 2003.
5. Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. - М.: Вентана-Граф, 2006.
6. Сайгина О.Г. Программа « Оздоровительные игры для детей младшего школьного возраста»// Завуч начальной школы. – 2010. - №3.
7. Синева О.Г. Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе//Завуч начальной школы. – 2010. -№3.
8. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., 2006.
9. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. - М., 2005.
10. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Интернет-ресурсы

<http://www.uchportal.ru>

<http://nsportal.ru>

Применение мультимедийных ресурсов при изучении тем «Пожарная безопасность» и «Действия при пожаре»

*Хадеев Габдрашит Маулетович, преподаватель ОБЖ
ГАОУ СПО «Казанский энергетический колледж» г. Казани,
Митачкин Владимир Ильич, преподаватель ОБЖ
МАОУ «Лицей №131» Вахитовского района г. Казани*

Актуальность

Пожары наносят громадный материальный ущерб и в ряде случаев сопровождаются гибелью людей. Поэтому защита от пожаров является важнейшей обязанностью каждого члена общества и проводится в общегосударственном масштабе.

Противопожарная защита имеет своей целью изыскание наиболее эффективных, экономически целесообразных и технически обоснованных способов и средств предупреждения пожаров и их ликвидации с минимальным ущербом при наиболее рациональном использовании сил и технических средств тушения.

Пожарная безопасность в школе – это курс знаний, который должен усвоить каждый учащийся, а также состояние школы, характеризующее возможность предотвращения развития пожара и возможностью адекватной защиты в случае его возникновения.

Если ребенок становится невольным участником чрезвычайной ситуации, опасность резко возрастает. Находящиеся рядом взрослые, в первую очередь педагоги, ответственны за его здоровье. Однако важно, чтобы и сам ребенок не растерялся, не запаниковал, чтобы у него имелось представление об опасности возникшей ситуации и порядке собственных действий

Исходя из вышесказанного, становится понятным, что противопожарная безопасность – интерес не только организаций, но и каждого отдельного человека. Именно по этому, мероприятие, разработанное в рамках данного проекта является актуальным и значимым, так как направлено на повышение осведомленности учащихся о проблеме пожарной безопасности, а также на повышение пожарной безопасности учебного заведения.

Требования ФГОС ООО по всем параметрам совпадают с аспектами развития разносторонней подготовки учащихся, как в области теории, так и практики основ безопасности жизнедеятельности. Основной акцент делается на осознанный подход к применению индивидуальных методик

самосовершенствования за счет знаний, умений и навыков, полученных на уроках.

Использование информационных технологий дает большое преимущество перед традиционными средствами обучения, так как осуществляется интеграция значительного объема информации на едином носителе, предоставляющем возможность выбора индивидуальной схемы изучения материала. Использование информационных технологий, основанных на применении компьютеров, средств телекоммуникаций, мультимедиа – технологий, открывает перед учителем новые возможности, но одновременно с этим ставит перед ним и новые задачи, которые необходимо решать.

Практика показывает, что изучение теоретических основ предмета имеет немало преимуществ перед традиционными методами обучения. В рамках данного проекта мультимедиа ресурсами пользуются и учитель и учащиеся.

Цели:

1. Внедрение инновационных технологий в преподавание теоретических уроков по ОБЖ.
2. Повышение уровня знаний учащихся по вопросу пожарной безопасности.
3. Улучшение пожарной безопасности учебного заведения.

Задачи:

1. Привлечь внимание учащихся к проблеме пожарной безопасности.
2. Содействовать овладению жизненно необходимыми навыками, умениями и совершенствованию в них по средствам урока.
3. Воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества.
4. Прививать учащимся привычку к самостоятельному обучению.

Участники проекта:

Учащиеся 8, 10, 11 классов и студенты 1 курса СПО.

Пожарная безопасность, права и обязанности граждан в области пожарной безопасности

Прежде чем приступить к реализации данного проекта, необходимо провести **урок по теме «Пожарная безопасность в учебном заведении»**. В рамках данного урока учащимся будет предоставлена информация теоретического и практического характера.

Структура урока:

Исторический экскурс

В данной части мы рассмотрим истоки освоения огня человеком и само значение слова «огонь». Также вспомним легенду греческой мифологии о появлении огня.

Огонь – друг. Овладение этой величайшей стихийной силой природы дало возможность человеку обеспечить себя светом и теплом.

Огонь – символ. С обнаженными головами люди смотрят на вечный огонь у памятников героям, беззаветно сражавшимися за Родину. Огонь, зажженный от лучей солнца в далекой Олимпии, несут в факельной эстафете бегуны, велосипедисты, гребцы, яхтсмены, гимнасты, отдавая дань благородным традициям античного мира.

Огонь – враг. Вследствие пожаров труды предыдущих поколений, превратились в прах. Огонь сгубил миллионы человеческих жизней. По своим трагическим последствиям пожары не уступали эпидемиям, засухам и другим бедствиям.

Законы Российской Федерации

В этом разделе мы узнаем, вспомним, какие законы регламентируют требования к пожарной безопасности.

Перечислим, какие обязанности возложены на каждого из нас:

- ✓ соблюдать требования пожарной безопасности;
- ✓ иметь в помещениях и строениях, находящихся в их собственности (пользовании), первичные средства тушения пожаров и противопожарный инвентарь в соответствии с правилами пожарной безопасности и перечнями, утвержденными соответствующими органами местного самоуправления;
- ✓ при обнаружении пожаров немедленно уведомлять о них пожарную охрану;
- ✓ до прибытия пожарной охраны принимать посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожаров;
- ✓ оказывать содействие пожарной охране при тушении пожаров;
- ✓ выполнять предписания, постановления и иные законные требования должностных лиц государственного пожарного надзора;

Какую ответственность мы несем в случае нарушения поставленных правил:

Граждане за нарушение требований пожарной безопасности, а также за иные правонарушения в области пожарной безопасности могут быть

привлечены к дисциплинарной, административной или уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством.

Правила пожарной безопасности в учебном заведении

И теперь перейдем непосредственно к правилам пожарной безопасности в учебном заведении. Здесь обсудим правила пожарной безопасности. А также знания и навыки, которыми должен обладать каждый для сохранения этой безопасности, а также сохранения собственной жизни, и жизни окружающих в случае возникновения опасной ситуации.

Средства индивидуальной защиты при пожаре

Эта часть урока расскажет о том, как правильно пользоваться СИЗ, как помочь себе и окружающим при получении термических ожогов, отравлении угарным газом, при травмах и переломах. Знания этой части представлены не только теоретически, но и практически.

Подведение итогов

В завершении занятия мы напоминаем о тех темах, которые были затронуты в ходе урока, а также говорим о том, что учащимся предстоит работа над проектом.

Структура и содержание проектной работы

Основополагающая идея проекта:

Недостаточная ответственность учащихся и работников учебного заведения в области соблюдения пожарной безопасности.

Проблемные задачи проекта:

1. Разместить материалы агитационного характера по пожарной безопасности в здании учебного заведения. Оформить уголок пожарной безопасности.
2. Составить план устранения недостатков в области пожарной безопасности с приложением сметы расходов.

Учебные вопросы проекта:

1. Составить нормативно-правовую базу в области пожарной безопасности общеобразовательных учреждений.
2. Фото-видео-документально оформить пункты несоответствия с нормативной базой в образовательном учреждении.
3. Составить аналитическую справку.
4. Составить план устранения недостатков в области пожарной безопасности с приложением сметы расходов.

5. Выполнить посильные пункты плана (при необходимости привлечь учащихся старших классов и старших курсов, а также работников учебного заведения).

6. Оформить уголок пожарной безопасности для учащихся учебных заведений.

Материалы, используемые учащимися:

Сеть ИНТЕРНЕТ, документация директора школы в области пожарной безопасности в учебном заведении (Приказы, акты проверок, предписания)

Этапы проекта:

Этап	Деятельность учащихся	Деятельность учителя
Этап 1. «Начальный»	Постановка целей и задач поиска, выработка плана работы	Введение в проблему
Этап 2. «Поисковый»	Сбор необходимой информации по проблеме в различных источниках, анализ и структурирование собранного материала, качественная и количественная переработка собранной информации	Консультации по вопросу особенности работы в информационном поле
Этап 3. «Исследовательский»	Проведение исследования, решение поставленной проблемы	Обучение навыкам работы с фотоаппаратом, видеокамерой
Этап 4. «Обработка результатов»	Переработка полученных данных, анализ и редактирование полученных данных, оформление полученных результатов в виде продукта проекта	Обучение навыкам работы с компьютером (при необходимости)
Этап 5. «Заключительный»	Подведение итогов работы, коллективное обсуждение, составление письменного отчёта, подготовка к публичной защите проекта, рефлексия проделанной работы	Организация обсуждения и защиты проекта

Как используется (может использоваться) ИКТ:

Этап 2 – Поиск информации в сети Интернет.

Этап 4 – Оформление результатов проекта в виде презентации или видеодемонстрации.

Готовый продукт проекта:

Групповой отчёт; видеофильм, аналитическая справка для директора учебного заведения, смета расходов, реализация практической части проекта.

Критерии оценки проекта (что оценивается и как):

1. Актуальность проекта
2. Практическая значимость проекта
3. Наличие готового продукта проекта
4. Возможность реализации проекта

Дидактические материалы проекта:

Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень): Учебник 11 класс.- М.: Изд-во Просвещение, 2008.

Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для СПО, 6-е издание.- М.: Изд-во Просвещение, 2010.

Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности, 8-е издание.- М.: Изд-во Просвещение, 2010.

Федеральный Закон от 21.12.1994г. №69-ФЗ «О пожарной безопасности». Правила пожарной безопасности в общеобразовательных учреждениях.

Этапы реализации проекта

Этап 1. Начальный

На данном этапе учащиеся ставят цели и задачи предстоящей работы, определяют, какие средства будут использоваться. Также происходит актуализация знаний, полученных на предшествующем уроке. Ученики разбиваются на команды.

Этап 2. «Поисковый»

Суть этапа заключается в сборе необходимой информации по проблеме, обращение к различным источникам информации и выделение из всего ее объема необходимого - анализ и структурирование собранного материала, качественная и количественная переработка собранной информации. В ходе этого этапа преподаватель выполняет роль консультанта, ориентирует учащихся в поиске информации, помогает определить, какую информацию из общего массива необходимо включить работу.

Этап 3. «Исследовательский»

Осуществляется исследование с целью решения поставленных в проекте задач. На этом этапе учащимся будет необходимо провести не только анализ документов, но также совершить обход учебного заведения с целью сбора конкретных данных, и собрать необходимые для дальнейшей работы мультимедиа ресурсы. На этом этапе им может потребоваться помощь преподавателя в работе с техникой.

Этап 4. «Обработка результатов»

Теперь учащимся необходимо переработать полученные данные, провести их тщательный анализ, отредактировать данные. Здесь же осуществляется оформление полученных результатов в виде итогового проекта – презентации, коллажа, видеоролика и т.д. Возможно, на этом этапе ученикам потребуется помощь не только преподавателя ОБЖ, но и преподавателя информатики, дабы суметь вложить свои результаты в выбранную ими форму, т.к. если создавать презентации в программе Microsoft Power Point умеет каждый преподаватель, то работа с Photoshop и создание\редактирование видеороликов знакомы далеко не каждому. Однако, таким образом данный элемент проекта будет полезен в освоении и использовании мультимедиа ресурсов не только учащимся, но и преподавателю.

Этап 5. «Заключительный»

И, наконец, подведение результатов и итогов проделанной учащимися работы. В первую очередь преподаватель будет должен подготовить учащихся к публичной защите своих проектов, а так же выбрать жюри. Это могут быть учащиеся старших классов и курсов, или же преподавателя других предметов и представители администрации учебного заведения. Также немаловажным элементом является последующая рефлексия проделанной работы. Защиту работ можно провести как мероприятие общеобразовательного учреждения, с вручением дипломов, грамот, наград.

Заключение

В рамках разработки данного проекта нами был поставлен ряд целей и задач.

В ходе данного проекта внедряются инновационные технологии в виде используемых мультимедиа ресурсов и неординарной проектной деятельности.

С помощью предварительного урока, включающего теоретическую и практическую часть, а также последующего исследования происходит

привлечения внимания учащихся к теме пожарной безопасности и повышение их интереса к данной теме.

Как результат разработки учащимися проектов происходит повышение пожарной безопасности заведения. Также осведомленность учащихся о том, как действовать в тех или иных ситуациях и как способствовать упреждению пожарной опасности также положительно сказывается на пожарной безопасности учреждения.

В качестве жизненно необходимых навыков, которые развивает данный проект, можно отметить навыки первой помощи, навыки эвакуации при пожаре, а также навыки работы с мультимедиа ресурсами.

Та же практическая часть и сам ход исследовательской деятельности в ходе проекта воспитывает у учащихся необходимые морально-волевые и физические качества.

Создание проектов развивает у учащихся привычку заниматься самостоятельно, ведь в ходе выполнения этой деятельности им приходится не только самостоятельно совершать поиск и обработку информации, обследовать учебное заведение и создавать проект, но также самостоятельно организовывать распорядок своей деятельности, что является немаловажным навыком в современном мире.

Следовательно, мы можем сделать вывод, что все поставленные в данном проекте цели достигнуты, а задачи реализованы.

Летняя практика суворовцев – важный этап военно-патриотического воспитания

*Саяпин А.В., преподаватель-организатор
ФГКОУ «Казанское суворовское военное училище»
Вахитовского района г. Казани*

Введение

Проведенные реформы в системе довузовского образования Министерства обороны Российской Федерации, изменения в организационно-штатной структуре образовательных учреждений министерства, изменившиеся требования учредителя к военной подготовке суворовцев привели к насущной потребности изменения существующих ранее подходов в преподавании раздела «Основы военной подготовки» как составной части базовой дисциплины ФГОС ООО «Основы безопасности жизнедеятельности».

В основу обучения по дисциплине положены известные авторские учебные программы, разработанные применительно ко всем довузовским образовательным учреждениям. В тоже же время учредитель в 2013 году разработал свои требования в части организации и проведении летней практики с суворовцами 10 класса, а с 2014-2015 учебного года для всех остальных курсов, кроме первого, пятого и седьмого курсов, определив продолжительность, направленность, объем учебного времени и примерный порядок ее проведения.

Вышеперечисленные факторы вызвали необходимость в разработке учебных программ для данной практики с учетом опыта проведения подобных мероприятий в предыдущие годы, т.к. есть определенные традиции, опыт проведения, но с учетом изменившейся обстановки и новых требований.

Актуальность проекта заключается в отсутствии апробированной методологии подготовки и проведения летней практики с суворовцами, как проверки уровня практических умений и навыков, полученных в ходе изучения дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Основы военной подготовки» в свете требований руководящих документов

Министерства образования и науки Российской Федерации и Главного штаба Сухопутных войск Министерства обороны Российской Федерации.

Гипотеза. Содержание, формы и методы проведения занятий всех видов в ходе летней практики позволят верифицировать содержание и методики проведения занятий по «Основам безопасности жизнедеятельности» и «Основам военной подготовки» как базовой дисциплины ФГОС ООО.

Цель проекта. Разработка, апробация и внедрение в образовательный процесс училища научно обоснованную методологию подготовки и проведения занятий в ходе летней практики суворовцев.

Задачи проекта. 1. На основе требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, Главного штаба Сухопутных войск Министерства обороны Российской Федерации, учета особенностей учебно-материальной базы разработать планирующие документы и методику проведения летней практики по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Основы военной подготовки» для Казанского суворовского военного училища.

2. Определить перечень организаций и учреждений силовых структур г. Казани с целью привлечения их для проведения занятий на основе долгосрочных соглашений и договоров.

3. Определить районы местности для проведения занятий и порядок их использования (совместно или поочередно) в ходе занятий заинтересованными сторонами. Проведение рекогносцировки районов проведения занятий.

4. Определить и оценить необходимый перечень материально-технического обеспечения и возможности по обеспечению данных занятий.

5. Определить роль, ответственность и степень участия персонала училища (руководство, сотрудники общего отдела, преподаватели-организаторы, воспитатели, медицинский персонал и т.д.) при планировании, организации и проведении занятий в ходе летней практики.

6. Определить перечень учебно-методического комплекса и их разработка.

Структура проекта.

I. Введение.

II. Разработка методики проведения летней практики.

1.1. Требования нормативных документов и учредителя по организации занятий.

1.2 Разработка содержания и структуры тематического планирования.

- 1.3. Составление примерного (типового) расписания занятий.
 - 1.4. Определение перечня внешних организаций для творческого и практического сотрудничества.
 - 1.5. Определение возможных рисков и мер по их предотвращению.
- III. Заключение.

II. Основная часть.

1.1. Требования нормативных документов и учредителя по организации занятий.

При разработке данного проекта в качестве руководящих документов использованы:

- ФГОС ООО;
- требования Департамента образования Министерства обороны Российской Федерации;
- авторская учебная программа по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности, основы военной подготовки» под редакцией С.Н. Вангородского;
- требования руководства училища по организации летней практики суворовцев 10 класса.

В соответствии с требованиями нормативных документов летняя практика разработана продолжительностью три недели в объеме 96 часов учебных занятий с преподавателем преимущественно в виде практических занятий на местности с выраженной военно-спортивной направленностью.

В ходе разработки методики возникла необходимость использования полевой и приказарменной учебно-материальной базы Казанского ВВКУ, привлечения к проведению занятий сотрудников Управления Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Республике Татарстан, посещение Автономного учреждения «Патриот». В целях дальнейшего совершенствования создаваемой методики, укрепления творческого сотрудничества, повышения качества и эффективности военно-патриотического воспитания суворовцев все формы работы с внешними организациями закреплены долгосрочными соглашениями и договорами, что позволяет продолжать взаимовыгодное сотрудничество и в ходе учебного года.

Все занятия спланированы как практические и в конце каждого из них проводятся соревнования на первенство взводов с определением общекомандного зачета в конце летней практики с изданием приказа и

поощрением от имени командования училища. Все эти результаты победители заносят в свои портфолио, тем самым повышая личный рейтинг.

Результатом проделанной работы явились:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (приложение 1);

ПРИМЕРНОЕ (ТИПОВОЕ) РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

СОГЛАШЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ с УФСКН РФ по РТ
(приложение 2)

1.2 Разработка содержания и структуры тематического планирования.

Важным этапом при разработке данной методики является разработка тематического планирования. Учитывая то, что большинство суворовцев после окончания училища поступают в высшие военные образовательные учреждения и традиционно они бывают подготовлены лучше, чем гражданская молодежь, разработчики исходили из необходимости подтверждать существующие традиции.

Тематическое планирование учебной программы ОБЖ, ОВП на период летней практики (10 класс)

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
I	Тактическая подготовка	18	
1.1	Способы передвижения солдата в бою.		6
1.2	Действия отделения в основных видах боя.		6
1.3	Показ вооружения и военной техники. Ознакомление с учебно-материальной базой КВВКУ.		6
II	Военно-инженерная подготовка.	6	
2.1	Оборудование индивидуальных фортификационных сооружений и укрытий.		6
III	Радиационная, химическая, бактериологическая защита.	10	10
3.1	Средства и способы защиты от оружия массового поражения.		10
IV	Военная топография.	12	
4.1	Измерения и ориентирование на местности.		2
4.2	Движение в составе отделения в заданном		4

	направлении.		
4.3	Спортивное ориентирование		6
V	Огневая подготовка.	18	
5.1	Основы и правила стрельбы.		1
5.2	Основы прицеливания и производство выстрела. Требования безопасности.		1
5.3	Огневая тренировка в электронном тире.		2
5.4	Выполнение упражнения стрельб из малокалиберной винтовки.		2
5.5	Выполнение учебных стрельб из АК-74		6
5.6	Выполнения упражнения по метанию ручных гранат		6
VI	Военно-медицинская подготовка	6	
6.1	Наложение повязок и шин на верхние и нижние конечности. Вынос раненых с поля боя.		2
6.2	Посещение УФСН России по РТ.		2
6.3	Сюжетно-ролевая игра «Боец наркоконтроля».		2
VII	Общевоинские уставы.	6	
7.1	Требования безопасности при выполнении различных мероприятий в повседневной деятельности.		2
7.2	Посещение музея Центра допризывной подготовки молодежи по РТ «Патриот».		4
VIII	Строевая подготовка.	3	
8.1	Строевые приемы и движение с оружием.		3
IX	Физическая подготовка.	12	
9.1	Преодоление специализированной полосы препятствий.		2
9.2	Марш-бросок 5 км.		4
9.3	Зарница.		6
X	Обслуживание вооружения и военного имущества.	6	6
Всего часов		96	96

1.3. Составление примерного (типового) расписания занятий.

Особенность расписания занятий на летнюю практику обусловлена рядом объективных причин:

необходимостью сотрудничества с внешними организациями, приводящие к повышению риска срыва занятий;

все занятия спланированы как практические в поле, поэтому заложена возможность оперативного корректирования занятий в связи с метеорологическими условиями конкретного дня занятий;

в связи с большим количеством выездов других курсов на различные мероприятия в городе и нехваткой транспорта места занятий могут быть заменены;

перед каждым занятием предусмотрена самоподготовка суворовцев под руководством преподавателя с целью изучения теоретических вопросов занятия в день, предшествующий занятию.

Расписание
проведения летней практики с суворовцами 10 класса
Казанского суворовского военного училища
в период с 1 июня по 20 июня 2014 года

Дата	Часы	1 взвод	2 взвод	3 взвод
пятница 1 июня	1	Общевоинские уставы ВС РФ Тема 7/1 практическое. Практический целевой инструктаж. 2 часа		
	2			
	3	Общевоинские уставы ВС РФ Тема 7/2 практическое. Посещение музея центра «Патриот». 4 часа		
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
суббота 2 июня	1	РХБЗ т 3/1 – 6 часов (Пункт постоянной дислокации ППД)		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
понедельник 4 июня	1	Тактическая подготовка Тема 1/1 – 6 часов. Тактико-строевое. (тактическое поле)		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
вторник 5 июня	1	Тактическая подготовка Тема 1/2 – 6 часов. Тактико-строевое. (тактическое поле)		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			

	17.40-19.30			
среда 6 июня	1	Тактическая подготовка Тема 1/3 – 6 часов. Показ ВВТ. Ознакомление с КВВКУ		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
четверг 7 июня	1	Военно-инженерная подготовка Тема 2/1 – 6 часов Тактическое поле		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
пятница 8 июня	1	Военная топография Тема 4/1,2 – 6 часов Тактическое поле		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
суббота 9 июня	1	Физическая подготовка Тема 9/1 – 2 часа Стадион КВВКУ		
	2			
	3	РХБЗ т 3/2 – 4 часа ППД		
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
понедельник 11 июня	1	Огневая подготовка Тема 5/1-4 – 6 часов ППД. Электронный тир. Пулевой тир		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
вторник 12 июня	1	Праздничный день		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
среда	1			

13 июня	2	Огневая подготовка Тема 5/5 – 6 часов Войсковое стрельбище КВВКУ		
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
четверг 14 июня	1	Огневая подготовка Тема 5/6 – 6 часов Войсковое стрельбище. Участок гранатометания КВВКУ		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
пятница 15 июня	1	Военно-медицинская подготовка. Посещение УФСН по РТ. Сюжетно – ролевая игра «Боец наркоконтроля»		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
суббота 16 июня	1	Военная топография Тема 4/3 – 6 часов Тактическое поле		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
понедельник 18 июня	1	Стрелковая подготовка Тема 8/1 – ППД - 2 часа Физическая подготовка Тема 9/2 Марш – бросок 5 км Тактическое поле КВВКУ		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
вторник 19 июня	1	Зарница. Подведение итогов сборов. ППД		
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	15.35-17.10			
	17.40-19.30			
среда 20 июня	1			
	2			

	3	Обслуживание вооружения и военного имущества
	4	
	5	
	6	
	15.35-17.10	
	17.40-19.30	
четверг 21 июня	1	ВЫПУСК
	2	
	3	
	4	
	5	

1.4. Определение перечня внешних организаций для творческого и практического сотрудничества.

В ходе подготовки и планировании занятий в ходе летней практики были определены внешние организации, сотрудничество с которыми было целесообразно организовать в ходе занятий. К таким организациям были отнесены:

ФГОУ ВПО «Казанское высшее военное командное училище»;

Управление федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков Российской Федерации по Республике Татарстан;

Автономное учреждение оборонно-спортивной и допризывной подготовки молодежи Республики Татарстан «Патриот».

С этими организациями были заключены соглашения, позволившие организовать и провести все виды занятий практически без срывов и на достаточном методическом уровне с хорошими результатами.

1.5. Определение возможных рисков и мер по их предотвращению.

При организации и планировании подобного рода мероприятий неизбежны определенные риски и необходимо предусмотреть мероприятия по снижению их вероятности или преодолению при их возникновении.

Риски проекта

№ п/п	Содержание вероятного события	Мероприятия по предотвращению
1.	Срыв занятия из-за болезни преподавателя или врача, обеспечивающего занятие	На все занятия готовить и привлекать в качестве помощника руководителя занятия воспитателей взводов
2.	Срыв занятий из-за плохих метеорологических условий в день занятия	Предусмотреть альтернативные места проведения занятий в пункте постоянной дислокации
3.	Получение травм суворовцами при проведении занятий	При рекогносцировке местности выбрать подходящие участки местности

		На все занятия привлекать врача училища с необходимой экипировкой для оказания неотложной помощи
4.	Большие физические нагрузки в жаркую погоду	Каждому суворовцу на занятии иметь штатную фляжку с кипяченой водой В ходе занятия контролировать состояние суворовцев по внешнему виду и частоте пульса

1.6. Проведение занятий в ходе летней практики.

Летняя практика для всего училища началась с комплексного занятия по требованиям безопасности на пяти учебных местах, где был проведен целевой инструктаж всех суворовцев.

Большая часть занятий по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности, основы военной подготовки» были проведены на учебном тактическом поле Казанского ВВКУ по методике тактико-строевых занятий: каждый элемент занятия отрабатывается по отдельности, затем в целом, при необходимости элементы могут повторяться несколько раз до овладения приемами действий. После освоения обучаемыми всех элементов занятия действия отрабатываются в целом. В конце каждого занятия или по результатам занятия подводятся итоги с определением места каждого взвода на данном занятии и за пройденные этапы практики в целом. Наряду с этим определяются показатели личного первенства. На все полевые занятия суворовцы экипировались по нормам солдатской экипировки:

- летнее полевое обмундирование с общевоинской разгрузкой;
- оружие (5,45 мм автомат АК-74);
- индивидуальные средства защиты (ОЗК, противогаз);
- плащ-накидка;
- малая саперная лопата;
- фляжка с водой.

На всех занятиях отрабатываются нормативы, несколько облегченные в связи с возрастом обучающихся. В целях контроля за состоянием здоровья, при необходимости оказания первой медицинской помощи на всех занятиях присутствовал врач с сумкой неотложной помощи. В ходе занятия состояние суворовцев контролировалось методом опроса и периодической проверкой пульса.

Впервые при проведении летней практики совместно УФСН по РТ была проведена сюжетно-ролевая игра «Боец наркоконтроля», по

результатам которой восемь суворовцев получили свидетельства, дающие преференции при поступлении в высшие учебные заведения этой организации. Была проведена экскурсия в УФСКН по РТ, с показательными действиями специальных групп при поиске и обнаружении наркотиков, а также задержании нарушителей с помощью собак.

В ходе практики была организована экскурсия в АУ «Патриот», с показом переодевания призывников и порядка отправки команд по местам службы.

Один день практики был посвящен посещению Казанского ВВКУ с целью ознакомления с учебно-материальной базой училища в целях профессиональной ориентации. В этот же день суворовцы выполняли 1-е упражнение учебных стрельб из автомата АК-74.

В целом все занятия были проведены на достаточном научно-методическом уровне, без нарушений требований безопасности и травм.

Заключение

Результаты проведения летней практики показали, что выбранная методика подготовки и проведения данных занятий в целом себя оправдала. Поставленные цели были достигнуты. Обучающиеся занимались заинтересованно, активно с хорошими конечными результатами. Большое значение имеет факт восстановления утраченных традиций старших поколений суворовцев, когда считали, что суворовец становится настоящим кадетом только после летних лагерей и большого количества мозолей, заработанных на полевых занятиях.

Благодаря слаженной работе всего персонала, задействованного на занятиях, ответственного подхода внешних организаций к проведению занятий, срывов занятий допущено не было.

По результатам летней практики большое количество суворовцев были поощрены командованием по разным номинациям. Самое главное – суворовцы почувствовали себя взрослыми, способными переносить тяготы и лишения военной службы, работать в коллективе.

После окончания занятий был проведен опрос обучаемых, с целью изучения их мнения для дальнейшего совершенствования методики проведения таких занятий в будущем, собраны и обобщены все методические, фото, видео материалы для составления отчетов, создания архива.

Приложение 1

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Казанского СВУ

В. Миронченко

« ____ » _____ 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

по «Основам безопасности жизнедеятельности, основам военной
подготовки» для проведения летней практики с 10 классам
в 2015 учебном году

10 класс – 96 часов

Обсуждено на заседании
педагогического совета училища
Протокол № ____ от _____ 2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОСНОВАМ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕТНЕЙ ПРАКТИКИ С 10 КЛАССАМИ В 2015 УЧЕБНОМ ГОДУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по «Основам безопасности жизнедеятельности, основам военной подготовки» разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего образования (2004) и Государственных требований к уровню подготовки выпускников суворовского училища.

Дополнительная образовательная программа представляет собой часть образовательной области ОБЖ и предназначена для учащихся 10 классов. Программа разработана с учетом комплексного подхода к формированию у обучающихся современного уровня культуры безопасности и подготовки их к военной службе.

Учебники:

Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. - М.: Дрофа, 2009.

Структурно программа состоит из трех разделов:

- пояснительная записка;
- основное содержание программы (тематическое планирование);
- требования к уровню подготовки суворовцев.

Изучение данной части учебной программы направлено на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву и контракт;

- **овладение умениями:** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

- **развитие** качеств личности (эмоциональной устойчивости, смелости, решительности, готовности к перегрузкам, умения действовать в условиях физического и психологического напряжения и др.), необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

- **воспитание** ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; героического наследия России, ее государственной символики; патриотизма и чувства долга по защите Отечества.

Реализация целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области основ военной службы. Правил безопасного поведения при выполнении обязанностей военной службы.

Раздел I «Тактическая подготовка» является одним из основных разделов обучения и должен быть тесно связан с другими предметами обучения общевойсковой подготовки.

Обучение приемам и способам действий солдата в бою основывается на принципе постепенного увеличения физических и психологических нагрузок и проводится последовательно от простого к сложному.

Тактическая обстановка создается для отработки каждого учебного вопроса отдельно, действия противника обозначаются макетами, мишенной обстановкой и средствами имитации.

Тактико-специальные занятия проводятся в целях обучения суворовцев тактике выполнения приемов и способов действий солдата и отделения в основных видах боя. Отработка учебных вопросов на ТСЗ проводится по элементам, затем слитно с повторением изучаемых тактических действий до правильного, слаженного и быстрого выполнения их суворовцами.

Раздел II «Радиационная, химическая и биологическая защита» изучается путем проведения практических занятий и отработки индивидуальных нормативов по РХБ защите. Практические занятия проводятся с использованием табельного учебного имущества и приборов. Раздел изучается в тесной взаимосвязи с тактикой.

Раздел III «Военно-инженерная подготовка» изучается путем демонстрации практического оборудования фортификационных сооружений индивидуального пользования, а также оборудования индивидуальных

укрытий и табельных средств. Занятия проводятся в тесном взаимодействии с разделами I и II на едином тактическом фоне.

Раздел IV «Военная топография» проводится с использованием схем, плакатов, макетов местности и на тактическом поле. Используются карты масштаба 1/25000. Занятия по ориентированию начинаются с краткого объяснения и практического показа способов и приемов ориентирования, работы с картой, компасом групповым способом, после чего проводится контрольное занятие движения по азимуту в составе группы. Совершенствование навыков по ориентированию проводится на всех полевых занятиях.

Раздел V «Огневая подготовка» изучается суворовцами на занятиях в классе, в дальнейшем занятия закрепляются и совершенствуются на стрелковых тренировках, полевых занятиях, при выполнении упражнений учебных стрельб и во время ухода за оружием. Обучение проводится, как правило, на учебных образцах оружия с соблюдением всех мер безопасности. Перед началом, в ходе и в конце каждого занятия проводится осмотр оружия и учебных боеприпасов.

Обучение приемам стрельб и метанию ручных гранат начинается с образцового показа, порядка выполнения этих приемов в целом, а затем по подразделениям. К выполнению упражнений курса стрельб суворовцы допускаются после проверки знаний материальной части оружия, требований безопасности, основ и правил стрельбы, умения правильно выполнять приемы стрельбы и после выполнения подготовительных упражнений в электронном тире и из малокалиберной винтовки. Все стрельбы организуются в строгом соответствии с требованиями курса стрельб из стрелкового оружия.

Раздел VI «Военно-медицинская подготовка». В ходе изучения раздела главное внимание обращается на приобретение суворовцами практических навыков по оказанию первой медицинской помощи в полевых условиях и выполнению процедур по уходу за ранеными, на привитие им высоких морально-психологических качеств. На практических занятиях руководитель сначала показывает и разъясняет технику выполнения, приема или действия, а затем отрабатывает вопросы практически.

Раздел VII «Общевойсковые уставы». Изучение требований безопасности при проведении всех видов практических занятий.

Раздел VIII «Строевая подготовка». Занятия проводятся на строевом плацу. Суворовцы изучают строевые приемы с оружием с последующей сдачей зачета по этому разделу.

Совершенствование строевых приемов проводится как на специальных занятиях, так и на занятиях по физической, тактической и огневой подготовке, по уставам, а также при всех построениях и передвижениях.

Действия у машин и на машинах отрабатываются с использованием оборудованного грузового автомобиля и с использованием боевой техники.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности и военной службы обучаемый должен:

знать/понимать

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, движение по азимуту, сооружение временного укрытия.

уметь

- оказывать первую медицинскую помощь при ранении;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ОЗК и индивидуальной аптечкой АИ-2;
- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

Контроль успеваемости. Результаты военных сборов оцениваются по следующим направлениям:

1. **По тактической подготовке** – выбор места для стрельбы, отрывка окопа для стрельбы лежа, передвижение на поле боя перебежками и переполнениями; действия в составе отделения.
2. **По РХБ защите** – приемы и способы РХБ защиты, преодоление зараженных участков местности, действия по сигналам оповещения, выполнение индивидуальных нормативов, одевание средств защиты.
3. **По огневой подготовке** – неполная разборка АК -74, знание работы частей и механизмов, подготовка к стрельбе, знание и соблюдение требования безопасности, выполнение упражнений учебных стрельб, метание гранат.
4. **По военно-медицинской подготовке** – остановка кровотечения, наложение повязки на раны верхних и нижних конечностей, эвакуация раненых с поля боя.
5. **По физической подготовке** – в объеме требований, предъявляемых к кандидатам, поступающим в военно-учебное заведение.

Общая оценка за военные сборы.

Индивидуальная оценка каждого суворовца складывается из частных оценок за каждый раздел программы:

«отлично» - не менее 50% оценок по разделам «отлично», остальные – «хорошо»;
 «хорошо» - не менее 50% оценок по разделам «отлично» и «хорошо», остальные – «удовлетворительно»;
 «удовлетворительно» - если не более чем по одному разделу оценка - «неудовлетворительно»;
 «неудовлетворительно» - если по двум и более разделам - оценка «неудовлетворительно».

Тематическое планирование учебной программы ОБЖ (10 класс)

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
I	Тактическая подготовка	18	
1.1	Способы передвижения солдата в бою		6
1.2	Действия отделения в основных видах боя		6
1.3	Показ вооружения и военной техники. Ознакомление с учебно-материальной базой КВВКУ		6
II	Военно-инженерная подготовка	6	
2.1	Оборудование индивидуальных фортификационных сооружений и укрытий		6
III	Радиационная, химическая, бактериологическая защита	10	
3.1	Средства и способы защиты от оружия массового поражения		10
IV	Военная топография	12	
4.1	Измерения и ориентирование на местности		2
4.2	Движение в составе отделения в заданном направлении		4
4.3	Спортивное ориентирование		6
V	Огневая подготовка	18	
5.1	Основы и правила стрельбы		1
5.2	Основы прицеливания и производство выстрела. Требования безопасности		1
5.3	Огневая тренировка в электронном тире		2
5.4	Выполнение упражнения стрельб из		2

	малокалиберной винтовки		
5.5	Выполнение учебных стрельб из АК-74		6
5.6	Выполнения упражнения по метанию ручных гранат		6
VI	Военно-медицинская подготовка	6	
6.1	Наложение повязок и шин на верхние и нижние конечности. Вынос раненых с поля боя		2
6.2	Посещение УФСИН России по РТ		2
6.3	Сюжетно-ролевая игра «Боец наркоконтроля»		2
VII	Общевоинские уставы	6	
7.1	Требования безопасности при выполнении различных мероприятий в повседневной деятельности		2
7.2	Посещение музея Центра допризывной подготовки молодежи по РТ «Патриот»		4
VIII	Строевая подготовка	3	
8.1	Строевые приемы и движение с оружием		3
IX	Физическая подготовка	12	
9.1	Преодоление специализированной полосы препятствий		2
9.2	Марш-бросок 5 км		4
9.3	Зарница		6
X	Обслуживание вооружения и военного имущества	6	6
Всего часов		96	96

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО «ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОСНОВАМ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

Раздел I. Тактическая подготовка (18 ч.).

1.1 Способы передвижения солдата в бою (6 ч.)

Передвижения на поле боя в пешем порядке. Приемы «К бою», «Встать». Переползания по-пластунски. Переползания на боку. Переползание на получетвереньках. Перебежки.

1.2 Действия отделения в основных видах боя (6 ч.)

Походный порядок отделения. Действия в случае внезапного нападения наземного и воздушного противника. Предбоевой порядок. Боевой порядок. Преодоление минных полей по проходам. Атака переднего края.

1.3 Показ вооружения и военной техники. Ознакомление с учебно-материальной базой КВВКУ (6 ч.)

Ознакомление с историей и традициями училища. Показ учебно-материальной базы, казарменно-жилищного фонда, вооружения и военной техники.

Раздел II. Военно-инженерная подготовка (6 ч.)

2.1. Оборудование индивидуальных фортификационных сооружений и укрытий (6 ч.)

Ознакомление с индивидуальными и коллективными фортификационными сооружениями, порядком их оборудования и маскировки.

Отрывка одиночного окопа для стрельбы лежа. Оборудование укрытий на 1, 4, 6 военнослужащих.

Раздел III. Радиационная, химическая, бактериологическая защита (10 ч.)

3.1 Средства и способы защиты от оружия массового поражения (10 ч.)

Средства индивидуальной и коллективной защиты от ОМП. Отработка нормативов по пользованию индивидуальными средствами защиты. Действия на поле боя в средствах защиты.

Раздел IV. Военная топография (12 ч.)

4.1 Измерения и ориентирование на местности (4 ч.)

Сущность ориентирования. Определения расстояний при ориентировании на местности. Глазомер. Определения расстояний по измеренным угловым размерам предметов. Определения расстояния по времени движения, по спидометру, промером шагами

4.2 Движение в составе отделения в заданном направлении (4 ч.)

Подготовка к ориентированию. Ориентирование при движениях в различных условиях. Восстановление потерянной ориентировки. Движение по азимуту.

4.3 Спортивное ориентирование (4 ч.)

Состязание в составе отделений по спортивному ориентированию.

Раздел V. Огневая подготовка (18 ч.)

5.1 Основы и правила стрельбы (1 ч.)

Изготовка к стрельбе. Производство выстрела. Прекращение стрельбы. Приемы стрельбы с упора и из-за укрытия.

5.2 Основы прицеливания и производство выстрела. Требования безопасности (1 ч.)

Наблюдение в бою и целеуказание. Выбор цели. Выбор прицела, точки прицеливания и целика. Выбор вида огня и способа стрельбы. Выбор момента для открытия огня.

5.3 Огневая тренировка в электронном тире (2 ч.)

Привитие первоначальных навыков в прицеливании и ведении стрельбы.

5.4 Выполнение упражнения стрельб из малокалиберной винтовки (2 ч.)

Совершенствование навыков в прицеливании и ведении огня.

5.5 Выполнение учебных стрельб из АК-74 (6 ч.)

Совершенствование навыков в прицеливании и ведении огня. Выполнение упражнения учебных стрельб.

5.6 Выполнения упражнения по метанию ручных гранат (6 ч.)

Основные боевые характеристики ручных гранат. Учебно-имитационные ручные гранаты. Приемы и правила метания ручных осколочных гранат.

Раздел VI Военно-медицинская подготовка (6 ч.)

6.1 Наложение повязок и шин на верхние и нижние конечности. Вынос раненых с поля боя (2 ч.)

Совершенствование навыков в наложении повязок и шин на верхние и нижние конечности. Порядок и способы выноса раненых с поля боя.

6.2 Посещение УФСКН России по РТ (2 ч.)

Ознакомление с историей и традициями УФСКН России по РТ.

6.3 Сюжетно-ролевая игра «Боец наркоконтроля» (2 ч.)

По отдельному замыслу.

Раздел VII Общевоинские уставы (6 ч.)

7.1 Требования безопасности при выполнении различных мероприятий в повседневной деятельности (2 ч.)

Целевой практический инструктаж личного состава.

7.2 Посещение музея Центра допризывной подготовки молодежи по РТ «Патриот» (4 ч.)

Ознакомление с порядком и содержанием допризывной подготовки молодежи в РТ.

Раздел VIII Строевая подготовка (3 ч.)

8.1. Строевые приемы и движение с оружием (3 ч.)

Строевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием.

Раздел IX Физическая подготовка (12 ч.)

9.1 Преодоление специализированной полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий по элементам. Привитие первоначальных навыков.

9.2 Марш-бросок 5 км.

Проверка уровня выносливости и морально-психологической устойчивости суворовцев.

9.3 Зарница.

Первенство взводов 10 класса по итогам военных сборов. Подведение итогов.

Раздел X Обслуживание вооружения и военного имущества (6 ч.)

Приложение 2

СОГЛАШЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

**между Управлением Федеральной службы Российской Федерации
по контролю за оборотом наркотиков по Республике Татарстан
и Федеральным государственным казенным образовательным
учреждением «Казанским суворовским военным училищем
Министерства обороны Российской Федерации»
№ ____762/264_____**

г. Казань

«_15»__мая_____2015 г.

Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Республике Татарстан, именуемое в дальнейшем «Управление», в лице заместителя начальника Управления Юсупова Тимура Маратовича, и Федеральное государственное казенное образовательное учреждение «Казанское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации», именуемое в дальнейшем «Казанское суворовское военное училище», в лице директора училища Бородина Александра Ильича, признавая большое значение организации профилактической антинаркотической работы среди детей и подростков, заключили настоящее Соглашение о нижеследующем:

Статья 1.

1.1 Стороны, исходя из государственных и обоюдных интересов, объединяют усилия в организации профилактики наркотизации суворовцев на основе пропаганды здорового образа жизни.

1.2 Стороны для эффективного решения поставленной задачи используют находящиеся в их распоряжении материальные, интеллектуальные и финансовые ресурсы.

Статья 2.

Обязательства сторон:

2.1 Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Республике Татарстан:

- оказывает консультативную и методическую помощь Казанскому суворовскому военному училищу в реализации антинаркотических профилактических программ, мероприятий и проектов;
- обеспечивает (при наличии финансирования) Казанское суворовское военное училище печатной продукцией антинаркотического профилактического содержания;
- направляет в СМИ материалы по совместным мероприятиям;
- участвует в воспитании подрастающего поколения, используя лучшие традиции и формы воздействия на подростков и молодежь.

2.2 «Казанское суворовское военное училище»:

- осуществляет профилактическую антинаркотическую деятельность среди суворовцев на основе пропаганды здорового образа жизни;
- принимает участие в апробации технологий антинаркотической профилактики на основе пропаганды здорового образа жизни;
- формирует у подростков систему ценностей здорового образа жизни;
- разрабатывает проекты, направленные на обучение знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Статья 3

В целях реализации настоящего Соглашения Стороны могут заключать дополнительные соглашения, создавать рабочие группы и комиссии, разрабатывать планы совместных мероприятий, проводить совместные совещания с целью подготовки и реализации конкретных проектов и программ.

Статья 4

Разногласия, связанные с изменением настоящего Соглашения, разрешаются путём переговоров.

Все изменения и дополнения в настоящее Соглашение вносятся по взаимному согласию Сторон и оформляются в форме протокола, являющегося неотъемлемой частью настоящего Соглашения.

Статья 5

Настоящее Соглашение носит бессрочный характер и вступает в силу со дня его подписания обеими Сторонами.

Действие настоящего Соглашения может быть прекращено по взаимному согласию Сторон или любой из Сторон, но не ранее, чем через 3 месяца после письменного уведомления об этом одной из Сторон.

Статья 6. Настоящее Соглашение составлено и подписано в 2-х экземплярах, которые являются идентичными и имеют одинаковую юридическую силу.

К соглашению прилагается план по его реализации, являющегося неотъемлемой частью настоящего Соглашения.

Заместитель начальника Управления
Федеральной службы Российской
Федерации по контролю за оборотом
наркотиков по Республике Татарстан

Начальник Казанского суворовского
военного училища

_____ В.Н. МIRONЧЕНКО

_____ Т.М. ЮСУПОВ

«_15»_мая_____2015 г.

«_15»_мая_____2015 г.