

**ГКОУ «Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта
С.И. Горшкова»**

**ЦЕЛЕВАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
»**

Для спорта нет границ и расстояний.
Понятен он народам всей Земли!
Он всей планеты нашей достоянье!
Спорт дарит счастье дружбы и любви!

Цель

- сохранение и укрепление здоровья учащихся посредством совершенствования процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни;

Задачи:

- создание в средней общеобразовательной школе условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- дальнейшее развитие системы спортивных секций, объединений и кружков;
- проведение мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- постоянное улучшение условий для организации спортивно-массовой работы; оснащение учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарем.

Сроки реализации программы: 2019-2022 г.

Функции:

- воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- обучающая – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- развивающая – содействие физическому развитию младших школьников, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Основные направления программы:

создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;

подготовка учителей по вопросам охраны здоровья детей;

формирование навыков оказания первой медицинской помощи у обучающихся;

введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;

обеспечение двигательной активности детей;

организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи детям;

пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений,

различные акции; исследовательская, проектная деятельность,

совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике наркомании, курения и алкоголизма;

пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры);

Формы работы, используемые при реализации программы

В процессе реализации программы используются следующие формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы:

уроки физической культуры: традиционные и инновационные:

сюжетно-игровые уроки, уроки-праздники, уроки-инсценировки;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня для школы (физкультурные минутки во время уроков, гимнастика для глаз, подвижные игры и флэш-моб на перемене, спортивные часы);

Спортивные секции, кружки.

спортивные праздники;

соревнования по различным видам спорта;

спортивные викторины и конкурсы;

теоретические занятия, беседы, классные часы;

радиопередачи;

тестирование уровня физического развития и двигательных качеств учащихся 1-11 классов;

проектная, исследовательская деятельность.

Пояснительная записка

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Недаром в народе говорят : «Здоровому – все здорово». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Ученые определили, что состояние здоровья человека зависит на 50% от образа жизни, а остальные 50 – приходятся на экологию, наследственность, медицину, т.е. на не зависящие от человека причины. В ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной деятельности, которая составляет 30% из 50%. Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать необходимые условия. Это двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, по возможности большая связь с природой, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха. Все это и называется соблюдением **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**. Эта проблема актуальна и для нашей школы.

Одна из важнейших задач учителя физической культуры в школе – повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий и мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества учащихся школы оздоровительными мероприятиями.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Основная форма спортивно-массовой работы – школьная Спартакиада, проводимая ежегодно для всех учащихся со 1-го по 9-й класс, в ней также принимают участие учителя и родители.

Перед началом любого мероприятия составляется Положение о проведении соревнований (праздника), в котором оговариваются цели и задачи данного мероприятия, сроки и место проведения, программу и ответственных за проведение.

Положение утверждается директором школы.

Все спортивно-массовые мероприятия начинаются с торжественного открытия, все знакомятся с условиями проведения соревнований, судейство соревнований возлагается на спортивный актив школы и учителя физкультуры.

Итоги и награждение проводятся в торжественной форме на еженедельной общешкольной линейке.

На больших переменах проводятся подвижные игры. Организуют и проводят их старшеклассники, физорги класса.

Игры готовятся заранее, учитывается место проведения, возраст, количество играющих и правила безопасности.

Основные принципы программы

- демократичность (свобода выбора учащимися внеучебных занятий, совместное планирование работы);
- участие (вовлечение всех субъектов программы в планирование, реализацию и оценку действий);
- целостность (программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья учащихся);
- интеграция (сотрудничество с заинтересованными организациями);
- системность (физическое развитие происходит по определенной системе).

В школе создана воспитательная система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Спорт, органично включенный в воспитательную систему, дал свои результаты: у ребят повысилась самооценка, они более уравновешены, сосредоточены на уроках, сохраняют высокий уровень умственной активности в течение всего учебного года, хорошо подготовлены к службе в армии.

Создание в школе необходимых условий для занятий спортом – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди подростков.

Особое внимание уделяется внедрению в практику школы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Принцип профильной направленности содержания образования – выявление профессиональных намерений и планов воспитанников реализуется через углубленное изучение программы по физической культуре, в основе которой лежит баскетбол, волейбол.

Одной из главных задач школы является укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся. С этой целью используются различные формы: урок физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, подвижные перемены, час здоровья, спортивные праздники, дни семьи, дни

здоровья и спорта и т.д. Ведётся совместная работа учителей физической культуры и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья. Составляются графики и диаграммы состояния здоровья учащихся, их анализ, учитывается охват учащихся, занимающихся спортом, проводится анкетирование учащихся.

Задача учебного предмета «Физическая культура»:

формирование навыков ЗОЖ через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основной формой является урок физической культуры. Полностью и качественно решить 3 основные задачи школьного физического воспитания: образовательную, воспитательную, оздоровительную. Мы используем резервы физкультурно-оздоровительных мероприятий, внеклассную, внешкольную и физкультурно-спортивную работу.

Оздоровительная роль достигается:

- организацией учебного процесса с учётом состояния здоровья школьников;
- обеспечения гигиенических условий;
- предупреждением травматизма.

С чем же сталкивается в данное время школьник:

- Отсутствие достаточной двигательной активности;
- Постоянные стрессы, связанные с перегрузками учебных программ;
- Нарушение гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточный уровень знаний по возрастной психологии и физиологии у педагогов.

Выход из создавшейся ситуации находим через организацию и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе.

В своей школе мы выделяем пять направлений физического воспитания:

1. Урочное.
2. Прикладное.
3. Физкультурно-оздоровительное.
4. Внеклассное.
5. Общешкольное.

Вся спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится во внеурочное время (за исключением физкультминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Составлен четкий план работы:

В школе функционируют спортивные секции, общефизическая подготовка, футбол, волейбол.

Организована группа общей физической подготовки. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Программа группы ОФП включает теоретические и практические занятия, в теоретическом блоке рассматриваются следующие вопросы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Физическая культура и спорт – средства всестороннего развития личности.

- Выступление российских спортсменов на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.
- Гигиена, предупреждение травм.
- Врачебный контроль, самоконтроль.
- Оказание первой помощи.
- Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

В практической части за основу взято несколько видов спорта:

- комплексные занятия по легкой атлетике и играм;
- волейбол;
- настольный теннис.

Все упражнения направлены на развитие физических способностей:

скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости. Кадровое обеспечение программы:

Кадровое обеспечение программы:

Группа	Функции	Состав
Административно-координационная	Осуществление общего контроля и руководства. Распределение объектов и сфер управления. Руководство деятельностью коллектива. Анализ ситуации и внесение коррективов	Директор школы Зам.директора по ВР и по УР
Консультативная научно-методическая	Координация реализации программы. Проведение семинаров, консультаций. Подготовка и издание методических рекомендаций. Аналитическая деятельность	Зам.директора по ВР Зам.директора по УР Педагог-психолог Социальный педагог Медсестра
Педагоги школы	Проведение мероприятий по плану Осуществление программы воспитательной работы с классом. Освоение и внедрение ФГОС в учебно-воспитательном процессе	Классные руководители. Учителя физической культуры Учителя-предметники Воспитатели

Методическое обеспечение

Направление деятельности	Содержание
Информационное обеспечение	<ol style="list-style-type: none">1. Нормативно-правовое обеспечение2. Программное обеспечение (авторские программы уроков физической культуры, факультативов, спортивных секций и кружков).3. Наличие комплекта информационно-методических материалов (рекомендации, публикации, списки литературы по направлениям).4. Издание материалов, оформление сайта, иллюстрированных отчетов
Организационно-методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none">1. Создание методического объединения классных руководителей по проблеме изучения и применения ФГОС.2. Повышение квалификации педагогов через систему школьных тематических семинаров, курсы повышения квалификации .3. Изучение и обобщение опыта работы учителей.5. Мониторинг деятельности

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа отражает необходимый обществу социальный заказ на воспитание всесторонне развитой личности, гражданина своей страны.

Система работы является в настоящее время одной из самых перспективных, т.к. позволяет решить многие проблемы развития личности:

- в социальной сфере: навыки общественной активности, что позволяет стать соучастником происходящего через систему ученического самоуправления;
- в познавательной сфере: позволяет развивать творческие способности, формирует умения самостоятельно добывать знания;
- в сфере физического здоровья: решает занятость детей. Повышает нравственный иммунитет к наркомании, алкоголизму и другим антиобщественным проявлениям.

Через систему физкультурно - массовой и оздоровительной работы программа предполагает воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими

упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, умение избегать всего, что может вредить здоровью, адаптироваться и сознательно выбирать здоровый образ жизни. Анализируя итоги организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, можно сделать следующие выводы:

- Все 100% школьников – участники физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
- Выросло количество мероприятий, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой.
- Традиционными мероприятиями являются 4 раза в год Дни здоровья; походы со всеми возрастными группами; общешкольная Спартакиада;
- Анкетирование показало, что 100% родителей удовлетворены мероприятиями, проводимыми в школе, сами принимают участие и оказывают помощь в организации.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для решения поставленных задач учитывается сложившееся социально – педагогическое пространство школы. При планировании учитывается положение о смотрах, конкурсах, соревнованиях , походах, слетах.

Программа базируется на организации физкультурно – массовой и спортивной работе школы и социума и используется в системе воспитательной работы как основной документ.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Исходя из педагогической ситуации , учитывая план районной спартакиады, взаимодействуя с другими организациями, создаются благоприятные условия для развития учащихся, обеспечивая им возможность самоопределения и самореализации в сферах школьной жизнедеятельности, как познавательная, здоровьесберегающая, досуговая. Центром работы является спортивный зал школы, спортивная площадка, школьный стадион.

В программу включено содержание общешкольных физкультурно – массовых мероприятий, Дней здоровья, внутришкольных соревнований, туристических походов и слетов, экспедиций, физкультурных праздников.

Реализация индивидуальных способностей каждого ребенка в области физической, психической и нравственной деятельности.

Материально-техническое обеспечение программы

Наличие материально-технической базы для организации занятий физической культурой и спортом.

Природные условия используются школой для развития лыжного спорта (проведения уроков и секций).

Для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы школа имеет:

- Спортивный зал, отвечающий стандартам
- Спортивная площадка (имеет площадки: волейбольную и футбольное поле с установленными воротами).
- Игровая площадка

Для диагностической и профилактико-коррекционной работы есть медицинский, процедурный кабинеты.

Для осуществления данной программы школа располагает материальной базой:

Спортивный инвентарь :

1. щит баскетбольный – 2 шт;
2. секундомер электронный – 2 шт.
3. канат для лазания;
4. канат для перетягивания;
5. стол теннисный – 2шт;
6. скамья гимнастическая;
7. маты;
8. набор мячей;
9. оборудование для проведения силовой разминки;
10. стойка для прыжков в высоту;
11. сетка волейбольная – 1 шт;
12. скакалки – 12 шт;
13. набор теннисный;
14. баскетбольные мячи;
15. волейбольные мячи;
16. футбольные мячи;
17. теннисные мячи;
18. гриф для штанги;
19. сетка для футбольных ворот;
20. обруч гимнастический;

Спортивный зал

- стенка гимнастическая;
- нестандартное спортивное оборудование;
- разметка спортивного зала

ПРИШКОЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА

Спортивная площадка

Полоса препятствий :

- Перекладины
- Брусья параллельные
- Тренажер из автомобильных шин
- Лабиринт
- Ворота футбольные - 2 шт
- Прыжковая яма
- Волейбольная площадка (волейбольные стойки)

Занятость воспитанников по видам спорта.

Многие воспитанники занимаются в нескольких секциях, согласно графику с понедельника по пятницу. Полюбившим физическую культуру и спорт есть все условия для выбора и возможность заниматься любимым видом спорта.

Новые нетрадиционные формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

1. Физкультурные паузы на каждом уроке, направленные на коррекцию и предупреждение нарушений осанки дыхательные упражнения.

2. Ежедневный час "Игротерапия" на свежем воздухе – проводят воспитатели под руководством преподавателя физического воспитания по утвержденной на методических объединениях программе.

3. Оздоровительный летний отдых, в основе которого физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность.

Физкультурные паузы на всех уроках 1-9 классов направлены на коррекцию и предупреждение нарушения осанки, укрепление зрительного анализатора, активизируют умственную работоспособность, функции памяти, внимания, восприятия. Упражнения подбираются на методических объединениях с участием преподавателя физической культуры.

Организация классной и внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися.

Основной задачей внеклассных форм занятий физической культурой и спортом является совершенствование физической культуры личности воспитанника и его спортивного мастерства.

Учитель придаёт большое значение автоматизации двигательных навыков на уроках и внеурочное время, вырабатывает высокую подвижность нервных процессов, добивается совершенной деятельности анализаторов, эффективного развития глазных мышц и устойчивости вестибулярного аппарата. Отрабатывает проприцептивную чувствительность для точности передач и бросков мяча в кольцо, развивает игровое мышление, использует знания физики и математики на уроках физического воспитания.

Главное – вырабатывать у учащихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов программы, достигать этого постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок.

Работая по этой программе, спортивный зал стал кабинетом постоянных соревнований, ощущения побед, повышающий самооценку и веру в себя.

Школьный урок физической культуры лишь на 11% удовлетворяет уровень двигательной активности ребят, что в 9 раз меньше чем это нужно для данного периода индивидуального развития.

Школьный режим способствует увеличению двигательной активности.

Двигательная активность является необходимым условием современного развития ребенка и сохранения его здоровья. Поэтому очень важно создать оптимальный уровень двигательной активности учащихся в период обучения в школе. Условия обучения в школе имеют возможность поддержания

оптимального уровня двигательной активности как во время учебного процесса, так и после занятий.

Школа более десяти лет работает в режиме «Школы здоровья» с повышенным уровнем двигательной активности, который состоит из различных форм организованной и спонтанной двигательной активности.

К организованным формам двигательной активности относятся:

- 1 — физкультурно-оздоровительные паузы на уроке;
- 2 — ежедневная утренняя гимнастика;
- 3 — урок физкультуры;
- 4 — подвижная перемена;
- 5 — спортивные секции;
- 6 — физкультурно-оздоровительные паузы во время самоподготовки;
- 7 — подвижные игры во время прогулки на улице

Пропаганда физической культуры и спорта.

Большую роль в пропаганде физической культуры и спорта играют соревнования «Старты здоровья». Они являются составной частью всей системы физического воспитания учащихся в школе и проводятся с целью пропаганды занятий физической культурой и спортом как важного средства укрепления здоровья учащихся, обеспечивают на этой основе разносторонности физического развития каждого воспитанника.

Оформлены новые стенды «Быстрее! Выше! Сильнее!», ежемесячно выпускаются стенгазеты.

Физическая культура оказывает важное значение для подготовки воспитанников к службе в Армии, выполнению гражданского долга.

Все мероприятия освещаются на школьном сайте

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ, ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ЭФФЕКТИВНОСТИ С УКАЗАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для выявления эффективности работы программы используем следующие формы диагностики. Для этого с 1 по 11 класс оформляем на каждого обучающегося таблицы «Президентские тесты», в которых два раза в год фиксируется динамика показателей, а именно: антропометрические показатели, физическая подготовленность.

Антропометрические (Рост, вес) Физическая подготовленность: Челночный бег 3x10 и 30м (сек). Прыжок в длину с места (см). Подтягивание (мал) (кол. раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев). Подъём туловища из положения лежа за 30сек (раз). Наклон вперед, сидя, ноги врозь (см). 6-минутный бег(м).

Критерии эффективности, оценка степени эффективности		
Критерии эффективности	Ожидаемые результаты	индикаторы
Количество учащихся, систематически занимающихся	увеличение количества учащихся, систематически занимающихся физкультурой и	Статистические данные (занимающиеся в

физкультурой и спортом	спортом увеличение количества учащихся, выполняющих домашнюю зарядку	спортивных кружках, секциях, клубах, хореографических коллективах) Результаты анкетирования
Количество учащихся, принимающих участие в школьных, городских и региональных соревнованиях	Увеличение количества учащихся, принимающих участие в школьных, городских и региональных соревнованиях	Статистические данные, приказы по школе
Количество учащихся, принимающих участие во внутришкольных физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	Увеличение количества учащихся, принимающих участие во внутришкольных физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	Статистические данные, приказы по школе
Количество учащихся, принимающих участие в муниципальных и региональных физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	Увеличение количества учащихся, принимающих участие в муниципальных и региональных физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	Статистические данные, приказы по школе
Разнообразие используемых форм внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности	Создание банка сценариев, иных методических разработок для проведения различных спортивно-оздоровительных мероприятий	Наличие банка сценариев, иных методических разработок для проведения различных спортивно-оздоровительных мероприятий
Наличие у учащихся знаний об олимпийском и паралимпийском движении	Информированность всех учащихся школы об олимпийском и паралимпийском движении	Результаты викторины, анкетирование
Положительные отзывы социальных партнеров, субъектов образовательного процесса о реализуемой программе	Наличие положительных отзывов	Анкетирование

Нормативно-правовая база программы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка, ч. 1 ст. 29 и 31.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст. 5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании», гл. 5 ст. 50 и 51.
4. Приказ «Об утверждении календарного плана спортивно-массовых мероприятий на 2016-2017 учебный год
5. Общешкольная программа «Здоровый образ жизни».
6. Общешкольная программа воспитания «Духовно-нравственное воспитание».