

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12  
с углубленным изучением отдельных предметов  
«Центр образования»**

**УТВЕРЖДЕНО  
приказом МОУ СОШ №12  
с углубленным изучением  
отдельных предметов  
«Центр образования»  
от 31.08.2016 года № 219/О**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ  
НАПРАВЛЕНИЮ  
«ЗДОРОВЬЕ»**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью, тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения школьной образовательной программы.







Программа деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа спортивно-оздоровительной работы МБОУ СОШ №12 «Центр образования» на 2016-2020 годы разработана педагогическим коллективом школы. В Программе отражены цели, задачи, мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование у них здорового образа жизни, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию.




## ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** – всестороннее развитие подрастающего поколения, утверждение здорового образа жизни, создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений.









### Задачи:

-  пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
-  улучшение физкультурно-оздоровительной работы с учащимися во внеурочное время;
-  отвлечение учащихся от негативных явлений современной жизни;
-  выявление талантливых юных спортсменов;
-  организация систематической физкультурно-соревновательной активности детей;
-  развитие материальной базы и создание условий для занятий физической культурой и спортом.

В соответствии с данной целью и задачами были определены основные направления работы:

-  **профилактика и оздоровление** – обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики, горячее питание, физкультурно-оздоровительная работа, мониторинг здоровья учащихся (профилактические осмотры по графику поликлиники);
-  **образовательный процесс** – использование здоровьесберегающих образовательных технологий, рациональное расписание;
-  **информационно - консультативная работа** – лекции школьной медсестры, классные часы, родительские собрания, внеклассные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни: спортивные соревнования, работа спортивных секций.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-  повышение функциональных возможностей организма учащихся;
-  рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
-  повышение приоритета здорового образа жизни;
-  повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
-  повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности;
-  повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников;
-  поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
-  обновление материально-технической базы школы по спортивно-оздоровительной работе.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА СОСТОИТ ИЗ 3-Х БЛОКОВ

### **I блок - внеклассная работа**

Он включает в себя содержание внеклассных форм физического воспитания, таких как спортивно-оздоровительные секции по дзюдо, баскетболу, общей физической подготовленности, футболу, волейболу, настольному теннису. Учащиеся имеют право выбора посещения спортивных секций по интересам.

### **II блок – физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.**

Предполагает обязательное участие школьников всех классов в спортивных соревнованиях, спортивных праздниках, Днях здоровья, Спартакиадах и т.д.

### **III блок – мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального развития учащихся.**

Экспертиза проводится 1 раз в год. Отслеживается динамика развития по трем параметрам. В завершение учебного года проводится сравнительный анализ по всем параметрам.



## **БЛОК I – ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА**

Данный раздел программы определяет содержание внеклассных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки учащихся. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста школьников. Материал для спортивных секций по общефизической подготовке является единым. По специальной физической подготовке представлен в программе отдельно по основным видам спорта. Количество спортивных секций и кружков для реализации данной программы по предложению учителей физической культуры определяется администрацией школы. Целью внеклассных форм занятий является снятие напряжения, психической усталости, предостережение от развития гипокинезии и гиподинамии, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам учащихся.

### **ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 – 11 КЛАССОВ**

#### **Группы общей физической подготовки.**

Гимнастические, и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры, элементы единоборств. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, метание мяча, оздоровительная ходьба и бег. Бег на лыжах и коньках.

#### **Спортивные секции.**

##### **Баскетбол. Волейбол.**

Стойки, передвижения, остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия, двусторонняя игра.

Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действия двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху; финты; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

##### **Туристическая подготовка.**

Ежегодно проводится не менее трех походов. Ориентирование по карте и без нее, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Участие в муниципальном туристическом слете и соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **Футбол.**

Передвижения и прыжки, удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой – лбом; удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью; финты; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание.

## **Дзюдо.**

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

## **Настольный теннис.**

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

## **Подвижные игры.**

Включают начальные умения и навыки, общую физическую подготовку на основании использования подвижных игр, способы самостоятельной деятельности обучающихся, контрольные упражнения, участие в соревновательно-игровой деятельности.

## **Шахматы.**

При проведении занятий большое внимание уделяется развитию личностных качеств учащихся, таких как логическое мышление, выдержка, дисциплина, терпение, хладнокровие, находчивость, сосредоточенность, благородство. Учащиеся ориентируются на шахматной доске; играют каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения шахматных правил; правильно располагают шахматную доску между партнёрами; правильно располагают фигуры перед игрой; умеют перемещать фигуры по горизонтали, вертикали, диагонали; решать простые шахматные задачи.

## **БЛОК II – ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Учащимся необходимо принимать участие в общешкольных и муниципальных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях: Днях здоровья и спорта, внутришкольных соревнованиях, туристических походах и слетах, физкультурных праздниках.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, активному отдыху, формирование компетентности физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, приобретение опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

#### **Дни здоровья и спорта.**

Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений и другие мероприятия активного отдыха.

#### **Подвижные игры и внутришкольные соревнования.**

По видам физических упражнений, включенных в комплексную программу физического воспитания (в классах, между школами и др.): баскетболу, пионерболу, футболу, лыжным гонкам, русская лапта, настольному теннису, а так же школьному турниру по шахматам.

**Однодневные походы. Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.**

## **БЛОК III - МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**Цель мониторинга** – выявить динамику развития функциональной подготовленности, физической подготовленности (моторной), физического развития учащихся, познавательной активности у учащихся.

**Физическое развитие** – главный показатель, отражающий процесс роста и развития. Нормативы физического развития традиционно считаются главными гигиеническими критериями уровня физического здоровья. В анкетах дети и их родители должны заносить количественные показатели в соответствующие графы (масса и длина тела, окружность груди и талии).

**Моторное развитие** – важнейший психофизический показатель гармоничности и уровня развития ребенка. Соответствие темпов моторного развития биологическому возрасту характеризует гармоничность общего физического развития и отражает процесс созревания центральной нервной системы, управляющей движениями и скелетно-мышечного аппарата,

являющегося исполнительным органом. Показателями моторного развития являются результаты в двигательных тестах.

**Навыки и умения** – важная характеристика, отражающая двигательный компонент социально-бытовой адаптации ребенка. В анкете учащиеся отмечают, какие двигательные действия ими освоены.

**Заболеваемость** – конкретное выражение уровня физического здоровья учащихся. В данном случае рассматривается только острая заболеваемость, как наиболее динамичная характеристика (учителя физической культуры, медицинский работник школы).

**Досуг** – важная характеристика для понимания социокультурной характеристики подрастающего поколения. От организации досуга зависит состояние здоровья, возможность релаксации после напряженной учебной деятельности, а также разнообразные риски вовлечения потенциально-опасные для здоровья формы поведения.

**Занятия спортом** – один из структурных компонентов досуга, обеспечивающий, в целом, его здоровьесберегающую направленность.

В мониторинге используются наиболее актуальные на данный момент параметры. Мониторинг проводится учителями физической культуры по согласованию с администрацией школы.

Для отслеживания результативности определенных параметров в работе используется: учебники "Физическая культура" для учащихся 1- 4 классов, 5 – 7 классов, 8 – 9 классов, 10 – 11 классов; оценка качества подготовки выпускников средней общеобразовательной школы, контрольные тесты – упражнения программы двигательной активности, контрольные тесты очково - кумулятивной системы оценивания по предмету "Физическая культура" как компонент здоровьесберегающих образовательных технологий.





## МЕРОПРИЯТИЯ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Разработка программы "Здоровье"	Август 2016 г	администрация
2	Диагностика состояния здоровья учеников 1- 11 классов	1 раз в год	кл. руководители, медработник, учитель физкультуры
3	Ежегодный профилактический осмотр учеников, учителей	1 раз в год	администрация, центральная поликлиника, ФАП
4	Ежедневное горячее питание	постоянно	администрация
5	Зарядка	постоянно	учителя физкультуры, дежурный класс
6	Физкультминутки	постоянно	школьное самоуправление
7	Оздоровительный лагерь дневного пребывания	июнь	администрация
8	Витаминизация питания	зима, весна	администрация
9	Спортивные секции	постоянно	кл. руководители, администрация
10	Дни здоровья	3 раза в год	учителя физкультуры, кл.руководители
11	Поддержка санитарно-гигиенического режима, контроль за его соблюдением	постоянно	профком, администрация
12	Комфортная психологическая среда	постоянно	коллектив школы
13	Педсовет: "Состояние спортивно-оздоровительной работы в школе"	март	администрация, учителя физкультуры, ОБЖ
14	Беседа медработника: "Профилактика и коррекция нарушения зрения"	январь	медработник
15	Беседа медработника: "Профилактика и коррекция нарушения осанки"	ноябрь	медработник
16	Инструктаж лечебной гимнастики по исправлению осанки	постоянно	учителя физкультуры
17	Соблюдение гигиенических нормативов учителями-предметниками	постоянно	учителя, администрация

18	Подвижные игры на переменах	постоянно	школьное самоуправление
19	Родительское собрание: "Воспитание ЗОЖ"	1 раз в год декабрь	администрация
21	Спортивные соревнования: «А ну-ка мальчики»; «Веселые старты» ; Волейбол, пионербол, баскетбол, волейбол, футбол, шахматы и шашки; Дзюдо, самбо, карате; Школьный л/а кросс: «Весна» «Осень»; Осенний поход; Лыжные соревнования; Настольный теннис	в течении года по плану	уч. физкультуры, ОБЖ, классные руководители, тренера
22	Участие в городских, областных, Всероссийских и Международных соревнованиях: баскетбол, волейбол, л/а кросс, зимнее многоборье, настольный теннис, лыжные гонки, легкая атлетика, футбол, дзюдо, самбо, карате, шахматы	по плану	администрация
23	Месячник спортивно- оздоровительной работы	февраль	уч. физкультуры, администрация
24	Классные часы: "Правильное питание", "Твой режим дня", "Память и внимание", "Я здоровье берегу- сам себе я помогу" ...	в течение года	кл. руководители
25	Внедрение учителями здоровьесберегающих технологий	постоянно	учителя
26	Совершенствование расписания уроков	В течение всего периода	Зам директора по УВР
27	Товарищеские встречи м/у с спортивными командами школ города по всем видам спорта	По согласованию, в течение года	Администрация, учителя физкультуры
28	Проведение на базе школы соревнований и товарищеских встреч по различным видам спорта.	По согласованному графику	Администрация учителя физкультуры