



Областное государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации педагогических работников».
ОО «Педагогическая ассоциация ЕАО РФ»

ПРИВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ЧЕРЕЗ ВНЕКЛАССНУЮ РАБОТУ



*Из опыта работы
Михайличенко Раисы Михайловны,
учителя физической культуры первой категории
МКОУ «ООШ с. Полевое»*

Биробиджан, 2013

Привитие интереса к предмету «Физическая культура» через внеклассную работу : из опыта работы Михайличенко Раисы Михайловны, учителя физической культуры первой категории МКОУ «ООШ с. Полевое». – Биробиджан : ОблИПКПР, 2012. – 36 с.

Сборник «Привитие интереса к предмету «Физическая культура» через внеклассную работу» рекомендован к печати и практическому применению в ОУ Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета областного ИПКПР от 28.06.2013 года.

Составитель

Ленская Н.И., старший преподаватель ОблИПКПР

Научный редактор

Файн Т.А., ректор ОблИПКПР, к.п.н., доцент, действительный член РАСН, член-корреспондент МАНПО, почетный работник общего образования РФ, лауреат медали «Лучшие люди России»

Ответственный редактор

Корниенко Е.Л., заведующая редакционно-издательским отделом ОблИПКПР

Компьютерная верстка

Серга Т.Н., технический редактор ОблИПКПР

В настоящем сборнике изложен опыт работы учителя физической культуры по привитию интереса к предмету «Физическая культура» через внеклассную работу с целью повышения уровня физической подготовленности обучающихся, привития интереса к физической культуре, укрепления здоровья школьников, развития двигательных способностей.

Применение специальных средств и методов с учетом возрастных особенностей обучающихся позволяют Р.М. Михайличенко добиваться высоких спортивных результатов, способствуют физическому развитию детей, воспитывают потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Материалы сборника адресованы учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям ДЮСШ.

© 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Привитие интереса к предмету «Физическая культура» через внеклассную работу.....	4
Приложение 1 «Веселые старты» для обучающихся 6 класса.....	10
«Зоологические забеги» для обучающихся начальных классов.....	13
Приложение 2 Спортивный семейный конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».....	16
Приложение 3. Программа «В здоровом теле — здоровый дух!».....	19
Приложение 4. Проектная работа по теме: Здоровый образ жизни. Польза для человека и государства.....	30

ПРИВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ЧЕРЕЗ ВНЕКЛАССНУЮ РАБОТУ

Полевская школа – одна из самых старых школ Октябрьского района, которая начала свою деятельность в 1937 году. С 1 сентября 1966 года школа была переименована в среднюю. В 1972 году сдано в эксплуатацию новое, двухэтажное здание средней школы. С 2009 школа получила статус основной общеобразовательной школы. В 2013 году новому зданию школы исполняется 40 лет.

Эту школу закончило около двух тысяч школьников. Среди них есть люди разных профессий – это журналисты, учителя, врачи, военные и инженеры, работники сельского хозяйства. В 1979 году Полевскую среднюю школу закончила и я. Поэтому к спортивным достижениям своих школьников я отношусь с трепетом и гордостью за то, что внесла вклад в развитие спорта в своей родной школе и в привитие интереса к физической культуре и здоровому образу жизни у обучающихся. В настоящее время в школе обучается 92 ребенка.

Наиболее актуальной проблемой в школе является сохранение здоровья учащихся. В последние годы эта проблема стоит особенно остро. После исследования состояния здоровья обучающихся медицинские работники пришли к неутешительным выводам, что недостаток двигательной активности привел школьников к возникновению ряда заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, нервной системой. Продолжают возрастать учебные нагрузки на обучающихся, уменьшается двигательная активность детей, что приводит к гиподинамии и нарушению осанки, свободное время все чаще отдается просмотру видеофильмов и компьютерным играм.

В Государственном образовательном стандарте отмечено, что одной из важнейших целей физической культуры в основной школе является «развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся...». Направленность работы в области развития двигательных качеств у детей школьного возраста определена государственной программой. Изучение мотивов занятий физическими упражнениями и спортом является одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы.

Министерством образования и науки Российской Федерации был введен дополнительный третий час физической культуры в школе, т. к. два часа в неделю физической активности не смогут исправить существующее положение дел. Образовательным учреждениям рекомендовано развитие сети дополнительного образования спортивного направления, осуществление разработки и реализации программ по воспитанию здорового образа жизни, цели которых совпадают с целью программы по физической культуре: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Поэтому я выбрала тему по самообразованию «Привитие интереса к предмету «физическая культура» через внеклассную

работу», целью которой является повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи, которые я поставила перед собой: прививать интерес к физической культуре через внеклассную работу, укреплять здоровье школьников, развивать двигательные способности, способствовать физическому развитию детей, воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Для достижения поставленных задач я использую такие внеурочные формы работы, как соревнования, товарищеские встречи с командами соседних школ, «Веселые старты» (*Приложение 1*), «Президентские состязания», «Смотр-конкурс песни и строя», соревнования «Папа, мама и я — спортивная семья» (*Приложение 2*) и другие.

На внеклассных мероприятиях применяю самый эффективный метод — соревновательно-игровой, который исключает принуждение к учению, обучение идет через игру и соревнование. Он вызывает радость победы и участия в играх, способствует развитию физических качеств.

Физическое воспитание во внеурочное время направлено на развитие личности. Идеалом физической культуры является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация, ловкость, быстрота, гибкость), является основой высокой работоспособности во всех видах: учебной, трудовой и спортивной.

У школьников основным видом деятельности является умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями, наконец, высокий уровень развития физических способностей.

В школе созданы все условия для творческой деятельности учителя физической культуры, использования разнообразных форм работы, которые должны способствовать оздоровлению ребят и укреплению их здоровья.

Для воспитания сознательного отношения к укреплению здоровья, к личному уровню физической готовности, начиная с первого класса, я привлекаю обучающихся к участию в различных спортивных секциях и кружках, спортивных конкурсах, соревнованиях, спортивных праздниках. Многолетний опыт показывает, что нужны соревнования, но направленные не на выполнение нормативов по физической подготовке, а мотивирующие на укрепление здоровья, улучшение собственных результатов, т. е. соревнования с самим собой. Во время подвижных игр, эстафет ребята улучшают собственный результат. В таких условиях, где присутствует дух коллективизма,

взаимовыручки, поддержки, чувства ответственности перед командой и проявляется рост показателей по физической культуре. Обучающийся верит в свой успех и старается в дальнейшем его развивать. Именно такая работа с обучающимися позволяет прививать интерес к предмету физической культуры.

Интерес к занятиям физической культурой я стараюсь прививать через внеклассную работу, а именно: провожу индивидуальные беседы с обучающимися на различные темы, связанные с физической культурой и спортом; организую спортивные кружки и секции, внеклассные спортивные мероприятия; привлекаю школьников к участию в муниципальных и региональных спортивных мероприятиях; пропагандирую ЗОЖ среди школьников, родителей, педагогов; привлекаю обучающихся к проектной деятельности по ЗОЖ.

Согласно Федеральному базисному учебному плану школы организация занятий по физическому направлению внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Поэтому в школе развита сеть дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению (*Приложение 3*).

Второй год руковожу кружком «Спортивные и подвижные игры» по программе ФГОС второго поколения. В прошлом году ребята 1 и 2 классов совершенствовали свои физические качества через подвижные игры («Бездомный заяц», «Караси и щука», «Волк во рву», «День и ночь» и т.д.), в основном направленные на развитие индивидуальных физических качеств. В этом году я изменила формы подвижных спортивных игр. Они ориентированы на показатели достижений групп или команд («Футбол», «Пионербол», «Бей-беги», «Лапта», «Перестрелка» и другие).

На протяжении многих лет руковожу спортивными кружками и секциями: кружок «Шахматы» для обучающихся 2-9 классов; секция «Пионербол» для обучающихся 4-6 классов; секцией «Волейбол» для обучающихся 5-9 классов.

В систему физического воспитания обучающихся школы с. Полевое ежегодно включаю внеклассные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Спортивные соревнования – это отличная школа всестороннего воспитания и физического развития обучающихся. Лучшие игроки из каждого класса принимают участие в школьных соревнованиях между классами, причем лучших выбирают сами обучающиеся. Самые достойные становятся участниками муниципальных соревнований. Выбор таковых происходит под моим руководством, я учитываю умение играть и умение взаимодействовать с другими игроками в команде.

Спортивная игра вызывает сильный эмоциональный отклик у обучающихся. Поэтому, играя, обучающиеся, с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

В своей работе приоритетной спортивной игрой я выбрала волейбол. Эта командная игра прочно завоевала симпатию у большинства обучающихся школы. Развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного

аппарата, повышение работоспособности организма, эмоциональный заряд, сохранение бодрости – вот далеко не полный перечень его достоинств. Игра в волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Она включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке, большой скоростью, прыгучестью и другими качествами в определенных сочетаниях. Физическая подготовленность складывается из общей и специальной выносливости, между которыми существует тесная связь. Эта спортивная игра требует от игроков таких качеств, как сконцентрированность, сила удара, ловкость, координация и быстрота движений. Достоинства волейбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Новичок, заинтересовавшись волейболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности удара. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, общими развивающими упражнениями. Так волейбол открывает доступ к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Введение в систему дополнительного образования секции «Волейбол», регулярность занятий этой спортивной игрой способствует развитию физических качеств учащихся. Увеличение недельного объема учебной нагрузки (введение третьего часа физической культуры) в школе и во внеурочное время помогает мне решать важнейшую задачу по привитию интереса к предмету «физическая культура».

В спортивные секции по волейболу я предпочитаю набирать обучающихся с шестого класса, так как у детей этого возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные физические качества, необходимые для занятий волейболом (координационные, силовые, скоростно-силовые). Решая сложнейшую задачу по развитию физических качеств у школьников, я не забываю об индивидуальных особенностях каждого ученика. Доктор педагогических наук В. И. Лях отмечал, что у разных людей уровень развития и сочетания слагаемых, названных физическими качествами, очень различны. Не забываю и об акселерации детей, индивидуальных особенностях организма (максимальное потребление кислорода, высокая подвижность нервных процессов, быстрота мышления или длина туловища), которые отражаются на процессуальной и результативной стороне деятельности. Поэтому бывают и исключения. Когда я замечаю имеющиеся способности у отдельных школьников 4 и 5 классов, то привлекаю таких детей к занятиям в секции. Некоторые обучающиеся 5 класса уже принимают участие в муниципальных спортивных соревнованиях по волейболу.

На секции «Пионербол» во второй половине года начинаю давать задания на изучение приемов волейбола (подача, передача мяча в парах и через сетку), что позволяет успешно формировать «волейбольные» двигательные навыки. Использую дифференцированный подход к физическому воспитанию школьников на уроках и во внеурочных занятиях.

В секции по волейболу приходят и обучающиеся с ослабленным здоровьем, отнесенные к специальной медицинской группе.

Большое значение для выработки усидчивости, развития логического мышления имеют занятия шахматами. Интерес к шахматам проявляют обучающиеся с первого класса. Так, в прошлом году ребята первого класса уже стали призерами в школьном конкурсе «Белая ладья» среди обучающихся начальной школы. Победители школьного конкурса принимают участие в районном конкурсе юных шахматистов и занимают призовые места.

Участие в проектной деятельности по формированию здорового образа жизни позволяет обучающимся глубже вникнуть в проблемы оздоровления нации, осознать все преимущества ЗОЖ и стать активными пропагандистами ЗОЖ среди сверстников. Так, защитник проекта «Вредные привычки и способы борьбы с ними» дает точное определение вредным привычкам, рассказывает о влиянии вредных привычек на организм человека и о способах борьбы с ними. Сегодня в России алкоголизм и наркомания приобрели чудовищные масштабы. Только из-за алкогольных отравлений ежегодно погибает до 1 млн. человек. Но если учесть, что во всем мире физической культурой занимаются 60-70% населения, а в России всего 8-10%, необходима еще достаточно большая работа. Воспитание здорового образа жизни у обучающихся является одной из важных задач государства. Оздоровление общества в широком понимании немыслимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей. Здоровье является признаком культуры. Оно дает здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни.

Защитник проекта «Работа образовательного учреждения по воспитанию ЗОЖ» рассказала о трех основных направлениях работы образовательного учреждения с обучающимися по профилактике употребления ПАВ:

1) **Воспитательная работа** – повышение культурного уровня, организация разумного использования досуга школьников, развитие сети кружков и факультативов.

2) **Оздоровительное воспитание** – пропаганда здорового образа жизни, развитие физкультурного движения, искоренение вредных привычек.

3) **Общественные меры борьбы** – привлечение социальных институтов к профилактической работе (ОВД, поликлиники, КДН, учреждения культуры).

Защитник проекта «ЗОЖ. Польза для человека и государства» разъяснила присутствующим, что здоровый образ жизни позволяет:

- иметь крепкое физическое здоровье,
- добиваться успехов в учебной и трудовой деятельности,
- улучшить материальное благосостояния семьи,
- добиваться высоких показателей на спортивной арене.

Наряду с тем, что человек получает для себя плюсы, польза от ЗОЖ населения для государства очень значима:

1. Здоровая трудоспособная нация.
2. Высокая производительность труда.
3. Отсутствие простоев на рабочем месте по болезни.

4. Отсутствие простоев на рабочем месте по случаю перекуров.
5. Снижение числа нетрудоспособных граждан.
6. Снижение риска передачи болезней детям.
7. Снижение травматизма на производстве.
8. Снижение преступности.
9. Высокие достижения в спорте на мировом уровне.
10. Улучшение демографической ситуации в стране.

Защитник проекта «Роль государства в оздоровлении нации», основываясь на данных статистики по стране и ЕАО, рассказала о задачах нашего общества. Государство заинтересовано в дальнейшем существовании, поэтому необходимо в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов. Здоровье нации и формирование здорового образа жизни, наконец, заслуженно стали национальными государственными приоритетами. Без решения этих базовых вопросов трудно повышать качество жизни и благополучие граждан. В целях профилактики заболеваний и пресечения распространения нездорового образа жизни государству необходимо:

- разработать государственную информационную политику федерального, регионального и муниципального уровня для информирования населения о целях, ценностях и результатах ЗОЖ;
- идеи ЗОЖ должны стать составной частью программ дошкольного, школьного, высшего образования;
- ведение постоянного общероссийского мониторинга состояния физического развития населения;
- создать законы, ограничивающие курение и распитие алкогольных напитков в общественных местах;
- пересмотреть законы о вовлечении несовершеннолетних в систематическое употребление спиртных напитков, одурманивающих веществ;
- назначать наиболее строгое наказание дельцам крупного наркобизнеса за большие партии наркотиков.

У населения необходимо сформировать мотивацию на здоровый образ жизни:

1. производство и установка спортивных уличных тренажеров для будущих олимпийских чемпионов и их родственников, а также для всех, кто хочет пребывать в отличной физической форме и настроении;
2. широко распространять физическую культуру и спорт, здоровый образ жизни, правильное питание, искоренение вредных привычек, создание экологически чистой и ухоженной среды обитания, возможность безопасно и созидательно жить;
3. увеличить количество спортивных объектов;
4. воспитывать молодежь в духе патриотизма и гражданственности.

Волейбол, пионербол, футбол, подвижные игры, шахматы – это доступные игры для любого возраста, которые укрепляют здоровье, развивают физические качества, воспитывают моральные и волевые качества, имеют высокий зрелищный эффект и не требуют больших финансовых вложений в инвентарь. Полученные знания и умения ребята с удовольствием применяют в свободное от учебы время: по вечерам, во время летних каникул организуют как подвижные игры («Салки», «Перестрелка», «Третий лишний», «Моргалочки», «Роза, берёза», «Классики» и т.д.), так и спортивные игры («Пионербол», «Волейбол», «Футбол»). А как приятно родителям на отдыхе поиграть со своими детьми в эти увлекательные спортивные игры!

Все средства и методы внеклассной работы, которые я использую с обучающимися, позволяют повышать интерес к урокам физической культуры. Посещение уроков физической культуры стабильное. Пропусков уроков без уважительной причины нет. Успеваемость составляет 100%, качество знаний — 88%.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 КЛАССА

Цели и задачи:

1. Формировать умение анализировать практические умения и навыки, полученные на уроках.
2. Совершенствовать физические качества посредством эстафет.
3. Развивать ловкость, быстроту, выносливость, меткость.
4. Воспитывать коллективизм, чувство товарищества, ответственность.
5. Прививать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, к ведению здорового образа жизни.

Оборудование: магнитофон, диск, свисток, доска, мел, 16 шт. кегли, 2 баскетбольных мяча, 2 резиновых кольца, 2 палочки с веревкой, 2 каната, 2 обруча, 1 средний резиновый мяч, 2 гимнастические скакалки, протокол, грамоты, призы.

Ведущий: Здравствуйте.

Сегодня в этом зале праздник.

Сегодня чудесный и радостный день.

И ветер затих, озорник и проказник,

И спортом заниматься нам не лень.

У вас в душе отличная погода,

Хотя вам всем волненья предстоят.

Уже дрожат спортивные рекорды,

Предчувствуя, что им не устоять.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,
Спорт – игра,
Всем участникам
Физкульт -...
Все дети: ура!

Ведущий: Внимание! Внимание!

Приглашаем всех на веселое состязание.

Предлагаем взять с собой быстроту,

Ловкость, силу, смелость.

Ведущий. Хочу представить жюри, которое будет оценивать ваши спортивные достижения.

Председатель жюри

Члены жюри –

Перед тем как начнутся наши состязания, предлагаю подготовить свои мышцы, сделать небольшую зарядку. Прошу жюри оценить качество выполнения зарядки. (*Выполняется зарядка под музыку*)

Ведущий. Итак, сегодня в спортивном конкурсе участвуют: команда «Пингвины» и команда «Алые паруса».

Команда «Пингвины», ваш девиз:

«Мы пингвины – просто класс,

Победи попробуй нас!».

Команда «Алые паруса», ваш девиз:

«Ветер дует в паруса,

Юность верит в чудеса!».

Ребята, я хочу напомнить вам технику безопасности:

1). внимательно слушать задания,

2). не толкать своих товарищей,

3). правильно выполнять задания, а также быть вежливыми друг к другу, помогать друг другу.

Ведущий. Внимание! Внимание! Начитаются состязания.

1-я эстафета – «Эстафета с кеглей» (Оборудование: 2 кегли, 2 стойки).

Задание: по сигналу первый участник каждой команды бежит с кеглей до стойки и обратно. После того, как первый участник пересечет стартовую линию и передаст кеглю, второй участник начинает выполнять то же самое.

Побеждает команда, выполнившая задание первой.

2-я эстафета «Гонка мячей над головой» (Оборудование: 2 баскетбольных мяча).

Задание: Команда выстраивается в колонну. По сигналу первый участник команды передает мяч над головой назад второму участнику и т.д. Когда мяч дойдет до последнего участника в колонне, тот бегом бежит вперед и передача продолжается. Когда первый участник встанет на первоначальное место, эстафета заканчивается. (Эстафету можно провести 2-3 раза, но об этом необходимо предупредить в начале эстафеты).

Слово жюри.

3-я эстафета «Бег тараканов» (Оборудование: 2 ориентира).

Задание: Участники становятся на руки и на ноги спиной к полу. Каждый игрок выполняет передвижение в таком положении до ориентира и обратно. Чья команда быстрее?

4-я эстафета «Сбей кегли». (Оборудование: 16 кеглей, 1 средний мяч).

Задание: По сигналу первый участник команды катит мяч снизу рукой, направляя его на кегли. И так выполняют задание все участники команды. Побеждает та команда, которая собьет большее количество кеглей.

Слово жюри.

5-я эстафета «Переправа» (Оборудование: 2 каната, 2 обруча).

Задание: По сигналу первый участник команды берет в обруч второго участника и бегут до противоположного каната, первый участник остается за канатом, а второй участник бежит за следующим участником и т.д. Побеждает та команда, которая переправит всю команду на противоположный «берег» быстрее.

6-я эстафета «Прворные мотальщики» (Оборудование: 2 палочки с веревкой, 2 пролета шведской стенки).

Задание: по сигналу первый игрок каждой команды начинает двумя руками накручивать веревку на гимнастическую палочку до тех пор, пока он не коснется пальцами «шведской стенки». После чего он должен раскрутить веревку, не уронив гимнастическую палочку и передать следующему игроку.

Слово жюри.

7-я эстафета «Со скакалкой».

Задание: по сигналу первый участник каждой команды выполняет бег до ориентира и обратно через вращающуюся скакалку. После того, как первый участник пересечет стартовую линию, второй участник начинает выполнять то же самое. Чья команда быстрее?

8-я эстафета «Бои гладиаторов» (Оборудование: 1 гимнастическая скамейка, 2 набивные подушки).

Задание: По сигналу каждый из участников должен сбить соперника подушкой со скамейки. Кто наступит хотя бы одной ногой на пол — тот проиграл.

Слово жюри.

9. Игра «Доскажите словечко»

Есть одна игра для вас,
Мы прочтем стихи сейчас,
Я начну, а вы кончайте,
Дружно хором отвечайте.

Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел
Мы играем в (Волейбол).

Два березовых коня
Через лес несут меня.

Кони эти рыжи
И зовут их? (*Лыжи.*)

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватьку
Быстро делаю (*Зарядку*).

Мчусь, как пуля, я вперед,
Лишь поскрипывает лед,
Да мелькают огоньки.
Кто несет меня? (*Коньки.*)

Взял железных два бруска,
Два железных полозка,
На бруски набил я планки.
Дайте снег, готовы (*Санки*).

Ведущий:

Ваш смех звучал для нас большой наградой,
Улыбок ваших нам не позабыть!
Как жаль, что нужно с вами расставаться!
Как жаль, что всем нам скоро уходить.
Но в этот час, в минуту расставания,
«Прощай» мы вам не скажем никогда!
Вручив призы, мы скажем «До свиданья!
До встречи, милые друзья!»

Слово жюри для поздравления и награждения команд.

Ведущий:

Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим всем до свиданья!
До счастливых новых встреч!

«ЗООЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБЕГИ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Цель и задачи: привитие навыков здорового образа жизни. Сделать этот день праздником, дать детям возможность реализовать умения и навыки, полученные на уроках. Закрепить знания о животных. Организовать здоровый отдых учащихся. Развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку. Прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Воспитывать коллективизм и дружеские отношения.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проводим зоологические забеги, так что вы будете сегодня выступать в роли разных зверей. Для того, чтобы начать эстафеты, необходимо разделить на 2 команды.

1. Эстафета «Черепашки».

Начнем с самых медлительных животных, да и спешить им ни к чему, так как их тело защищено от врагов прочным панцирем. Многие виды черепах живут в пустыне, где тепло; они откладывают в песок яйца, из которых появляются маленькие черепашки.

Задание: встать на четвереньки, на спину ставится предмет. Нужно очень медленно и аккуратно двигаться, чтобы предмет не упал со спины. Каждый участник команды проходит дистанцию и передает эстафету следующему участнику.

2. Эстафета «Пингвины».

Ведущий: А сейчас из жаркой пустыни – к самой холодной точке земного шара – Антарктиде. Там живут птицы, которые приспособились к этому суровому климату. Это пингвины. Их тело покрыто густым, непромокаемым оперением, а толстый слой жира помогает спасаться от морозов. На суше они очень неуклюжи и не умеют летать, зато в воде могут соперничать с дельфинами: крылья служат им великолепными веслами, с их помощью пингвины могут развивать скорость до 40 км/ч.

Сейчас вы станете пингвинами, которые решили посоревноваться на берегу.

Задание: участники эстафеты между коленями зажимают резиновый мяч. Нужно пройти дистанцию, не уронив его. Чья команда быстрее?

3. Эстафета «Сороконожка».

Ведущий: Знаете, почему сороконожку так называли? Правильно, у нее не две пары ног, а много. Это такая красивая гусеница, и она может очень быстро передвигаться.

Задание: для того, чтобы превратиться в сороконожку, нужно всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди сидящего и, не отцепляясь друг от друга и не вставая, пройти дистанцию всем вместе. А мы посмотрим, какая сороконожка самая быстрая.

4. Эстафета «Зайцы».

Ведущий: Зайцы – лесные звери; днем они спят, а ночью выходят на кормежку. Зимой они питаются корой деревьев, а летом – листьями и травой, осенью не прочь полакомиться в огородах капустой, морковкой. А сейчас «зайчики» будут прыгать на двух ногах и приносить морковку с огорода.

Задание: взять со стула зубами (без помощи рук) «морковь» и отнести на другой стул, который стоит на расстоянии 10 метров и передать эстафету следующему участнику.

5. Эстафета «Лягушки».

Ведущий: Лягушек на земле великое множество, обитают они по всему миру. Чаще всего встречается зеленая лягушка, которую, конечно же, видел каждый. Это хищное животное. Она питается только той добычей, которую

поймает сама, В ее рацион входят обычно насекомые, улитки, не прочь она пообедать и своими собратьями. Днем лягушки греются на солнышке, удобно расположившись на берегу водоема. В случае опасности бросаются в воду и, добравшись до дна, зарываются в ил. Вечернюю зарю они встречают большими компаниями с обязательным хорovým кваканьем.

Задание: каждый участник команды передвигается «по-лягушачьи», присев на корточки, руками отталкиваясь от пола. При каждом прыжке нужно квакать. Чья команда быстрее пройдет эстафету?

6. Эстафета «Верблюды».

Ведущий: У верблюда много приспособлений, чтобы жить в пустыне. Длинные густые ресницы защищают его глаза от песка, который гонят сильные ветры. Если ему становится трудно дышать из-за песчаных бурь, верблюд может почти совсем сомкнуть ноздри. Пальцы на каждой ноге верблюда соединены мозолистой подушкой, благодаря которой он не проваливается в песок. Жара почти не действует на него. Нечувствительный к шипам рот способен разжевать любую колючку. Верблюд может не пить и не есть за счет запасов жира в своих горбах.

Задание: каждый игрок проходит дистанцию, неся на спине между лопатками спичечный коробок, стараясь его не уронить.

7. Эстафета «Медведи».

Ведущий: МФедведи – мохнатые тяжеловесы среди хищников, но они с удовольствием едят различные злаки, корни, ягоды, орехи. Они готовы терпеть укусы пчел, лишь бы добраться до меда – своего любимого лакомства. Медведь обычно предпочитает избегать встречи с человеком, но в случае опасности может смело атаковать. Убежать от него очень трудно. Вот вы сейчас побываете «в шкуре» медведя и попробуете быстро передвигаться.

Задание: участники становятся на руки и на ноги. Передвигаться нужно, ставя одновременно левую руку и левую ногу, затем правую руку и правую ногу, как бы переваливаясь с одного бока на другой.

8. Эстафета «Змеи».

Ведущий: Змеи бывают разные. Вот, например, анаконда – самая большая змея на нашей планете. Анаконды живут в воде или около нее, прекрасно плавают и ныряют. На берег выползают, чтобы погреться и пообедать пойманной добычей – рыбой, птицей. В густых тропических лесах анаконда чувствует себя хозяйкой. Не прочь полакомиться они также мелкими домашними животными, своими набегами сея панику в деревнях. Иногда змеи нападают на достаточно крупных животных, таких, как свиньи, а иногда решаются напасть даже на человека. Бывали случаи, когда анаконды пытались украсть маленьких детей. Толстую, блестящую кожу анаконды выделывают и изготавливают из нее прочные чемоданы, сапоги, попоны для лошадей и многое другое. Мясо и жир употребляют в пищу, причем рассказывают, что мясо очень вкусное, чуть сладковатое.

Задание: участники встают друг за другом, держась за плечи стоящего участника впереди. Для каждой команды на полу расставлены кегли. Задача команд – оббежать все кегли, не расцепившись и не сбив кегли. Чья команда

быстрее?

9. Эстафета «Тараканы».

Ведущий: Тараканы – домашние насекомые. Каждый участник, наверно, видел их. Пользы от таких насекомых нет. А вот вреда много. Они обитают в теплых местах на кухне, чаще всего в щелях у печки. Жители стараются всякими способами «выселить» непрошенных квартирантов. Но беда в том, что они очень быстро размножаются. В некоторых странах устраивают тараканьи бега. Богатые люди делают ставки на победителя.

Задание: участники становятся на руки и на ноги спиной к полу и на живот кладут мяч.

Каждый игрок проходит дистанцию, неся сверху мяч и не уронив его. Чья команда быстрее?

10. Эстафета «Слоны».

Ведущий: Слон – крупное животное. Слоны живут в теплых странах. Питаются они растительной пищей и ведут стадный образ жизни. Люди в Индии используют силу слонов для переноски бревен. Разгневанный слон иногда нападает на людей, на своем пути вырывая деревья с корнями. В строение тела у слонов имеется особенность – длинный хобот, как средство для добычи веток, находящиеся на высоте, и «фонтаном» для обрызгивания водой во время жаркой погоды. Сейчас вы будите «слонами» при помощи специальных приспособлений.

Задание: каждый участник проходит дистанцию до стула, на котором стоит стакан с водой и карандаш. Вы должны опустить в воду карандаш, «попить» воду и, возвратившись передать эстафету следующему участнику. Чья команда быстрее?

Подведение итогов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СПОРТИВНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ КОНКУРС «ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»

Цель и задачи: Сделать день праздником, дать детям возможность реализовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры, в соревнованиях с достойными соперниками. Организовать здоровый отдых обучающихся с родителями. Развивать ловкость, силу, активность, смекалку. Прививать обучающимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Воспитывать взаимовыручку, дисциплинированность.

Оборудование: 17 кеглей, 3 вертикальных препятствия, 3 резиновых мяча, 10 гимнастических кирпичиков, 3 стакана с водой, 3 пустых стакана, 6 стульев, 3 ложки, секундомер, 15 пластмассовых колец диаметром 15 см, 3 набивных малых мяча, 3 ворот, 3 футбольных мяча, 3 шарфа, 3 тарелки с мукой, 9 леденцов, 3 полотенца, шведская стенка, 3 яблока, протокол, грамоты, призы, магнитофон, диск с музыкой, конфеты или леденцы, 5 скакалок, 5 обручей.

Спортивный зал празднично украшен шарами, флажками, плакатами, гирляндами. Собираются гости, болельщики, участники, жюри.

Ведущий выходит на середину зала, приветствует всех собравшихся. Представляет участников семейного спортивного конкурса. Под бурные аплодисменты на середину зала выходит одна за другой три семейные команды. Ведущий представляет состав жюри. Дает напутствия всем участникам соревнований.

Задание № 1 «Эстафета с кеглей».

Первый участник команды с кеглей добегают до ориентира, обегает его и возвращается к команде, передавая кеглю следующему участнику. И так выполняется задание, пока не пробегут все участники. Чья команда выполнит быстрее, та команда получает 3 балла, кто выполнит вторыми – 2 балла, кто выполнит третьими – 1 балл.

Задание № 2 «Сбей кегли».

На расстоянии 6 метров в ряд выстроены 17 кеглей, между которыми 7-10 см. Каждый участник команды должен так прокатить мяч, чтобы упало как можно больше кеглей. Когда все участники выполняют задание, подсчитывают число сбитых кеглей и жюри заносит результат в протокол. Потом опять все кегли выстраивают и задание выполняет следующая команда. Та команда, которая собьет больше кеглей, получает максимальное количество баллов.

Задание № 3 «Эстафета с зажатым между стоп мячом».

Каждой команде выдается по одному резиновому мячу. По команде первый участник – ребенок, зажимает мяч между стоп и начинает продвигаться прыжками до ориентира и обратно. Затем передает мяч маме и мама продолжает эстафету, последним выполняет папа. Если мяч выпадет и укатится в сторону, представители жюри указывают место, где был утерян мяч, и предложат продолжить с этого места. Чья команда выполнит быстрее, та команда получает 3 балла, кто выполнит вторыми – 2 балла, кто выполнит третьими – 1 балл.

Задание № 4 «Построение мостика».

Каждой команде выдается по 10 гимнастических кирпичиков. По команде первый участник устанавливает кирпичик на длину шага от стартовой линии и возвращается назад. Следующий участник от стартовой линии наступает на кирпичик и устанавливает свой кирпичик еще на один шаг и т.д. Чья команда построит мостик быстрее и не допустит ошибок (наступление на пол), получает максимальное количество баллов.

***Конкурс для болельщиков.** Вызывают 3-5 участников из зрительного зала и предлагают им попрыгать через скакалку на двух ногах. Кто ошибется, тот выходит из конкурса. Победившему участнику дается приз. (Конкурс со зрителями можно повторить 2-3 раза).*

Задание № 5 «Перенеси воду через «мостик».

Возле каждой команды ставят стул, на стул ставят стакан с водой и кладут ложку. В конце мостика стоит стул, на котором стоит пустой стакан. По команде первый участник набирает в ложку воду, наступает по кирпичикам, доходит до

пустого стакана, выливает воду, возвращается к команде по кирпичикам и передает ложку следующему участнику. Задание выполняется ровно 1 минуту. Ошибкой считается сход с кирпичиков. Ведущий использует поговорки «Тише едешь – дальше будешь», «Поспешишь – людей насмешишь». Та команда, которая наберет больше всех воды в стакане, получает максимальное количество баллов.

Задание № 6 «Кольцеброс».

Каждому участнику необходимо набросить по 5 колец на вертикальное препятствие. Сначала выполняет одна команда, потом вторая, потом третья. В какой команде будет больше точных бросков и на вертикальном препятствии будет больше колец, та команда получает максимальное количество баллов. Но расстояние для всех будет разным. Дети бросают с расстояния в 1 метр, мамы – 1,5 м, папы с 2 м.

Задание № 7 «Толкание набивного мяча».

Каждой команде выдается по набивному малому мячу. Необходимо выполнить толкание мяча от плеча как можно дальше. Баллы начисляются по 3-бальной системе на каждом этапе – среди детей, мам и пап. Кто из трех участников толкнет набивной мяч дальше, получит максимальное количество баллов и т.д.

Задание № 8 «Ночное ориентирование».

Каждой команде на расстоянии 1 метра от ворот устанавливается футбольный мяч. Расстояние до мяча три метра. Сразу три первых участника будут выполнять пенальти с завязанными глазами. Участники команды могут подсказывать словами «вправо», «влево», «прямо», «назад», «делай удар» и т.д. своему участнику. После удара по мячу детьми жюри подводит итоги 1-го тура, затем выполняют 3 мамы, а потом 3-е пап. В результате суммы трех чисел жюри объявляет конечный результат этого задания каждой команде. В какой команде будет больше точных ударов, та команда получает максимальное количество баллов.

***Конкурс для зрителей.** Приглашаются 5 участников. Им выдают по обручу и предлагают вращать обруч на талии. Кто уронит обруч, тот выходит из конкурса. Победитель получает приз.*

Задание № 9 «Приседание» (для пап).

Проводится жеребьевка, кто из пап будет выполнять приседание первым, кто вторым, кто третьим. После определения очередности, первый папа усаживает ребенка на свои плечи и начинает выполнять приседания до утомления. Когда закончит выполнять приседания первый участник, жюри записывает результат и начинает выполнять приседания таким же образом второй участник и т.д. Кто выполнит больше приседаний, получает максимальное количество баллов.

Задание № 10 «Угол» (для мам).

Проводится жеребьевка, кто из мам будет выполнять «уголки» первой, кто второй, кто третьей. После определения очередности, первая мама выполняет вис на шведской стенке и начинает показывать прямой угол до утомления. Когда закончит выполнять угол первая мама, жюри записывает результат. Затем

выполняет вторая мама, затем третья. Кто выполнит прямой угол большее количество раз, получает максимальное количество баллов.

Задание № 11 «Витаминное» (для детей).

Каждому ребенку дают по яблоку. По сигналу все начинают поедать яблоко. Кто справится быстрее, тот получает максимальное количество баллов.

После выполнения двух заданий председатель жюри объявляет результаты. Во время выполнения некоторых заданий звучит веселая музыка. После одиннадцатого задания жюри подводит окончательные итоги, подписывает грамоты.

И, наконец, наступает ответственный момент – торжественное объявление победителей конкурса и вручение всем участникам грамот и подарков.

Ведущий благодарит участников за участие в конкурсе, дает добрые пожелания и благодарит болельщиков за поддержку участников конкурса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРОГРАММА «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»

*«Человек – высшее творение природы.
Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами,
он должен отвечать, по крайней мере,
одному требованию: быть здоровым!»*

А.А. Леонов

Обоснование:

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически необходимо. В последние годы в нашей стране, согласно данным Российской Академии медицинских наук установлено, что ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками 70-х годов XX века связано с вполне конкретными и четко выявленными причинами. В комплексе с увеличением объема образовательных нагрузок, интенсификацией процесса обучения, причиной менее адекватного реагирования и более выраженного утомления школьников на образовательные нагрузки является нарушение двигательного режима школьников. Возрастающие психоэмоциональные и физические нагрузки обучающихся в современной школе делают задачу сохранения и укрепления здоровья школьников одной из приоритетных. Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья обучающихся школ. По данным Министерства здравоохранения России, 90% школьников имеют отклонения различной степени в состоянии здоровья, у 60% наблюдаются мозговые дисфункции, а 35% хронически больны. Лишь 5-10% детей приходят в школу с диагнозом

«здоров».

Многочисленные исследования показывают, что за годы обучения в школе возрастает количество детей, имеющих нарушения зрения и осанки, приобретающих заболевания органов пищеварения и расстройство деятельности центральной нервной системы, что влияет как на качество освоения ими учебного материала, так и на социализацию школьников. Различные неблагоприятные социальные процессы ведут к возрастанию и распространению среди подростков алкоголизма и наркомании. Воспитание здорового образа жизни у обучающихся является неотъемлемой частью воспитательной работы в школе. Здоровье – состояние организма, при котором все его функции и системы находятся в гармоническом взаимодействии и динамически уравновешены с внешней средой. Общее здоровье человека складывается из физического, психического и социального. Все они взаимосвязаны между собой. Так, на фундаменте физического покоится здоровье психическое, душевное, на нем – нравственное, социальное. «Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто», – говорят классики.

Оздоровление общества в широком понимании немислимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей. Здоровье является признаком культуры. Оно дает здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несет и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказывается одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья. Образование – необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического здоровья подрастающего поколения.

В последние годы в нашей школе заметно увеличилось число обучающихся с ослабленным состоянием здоровья. Причинами этого является малоподвижный образ жизни, вследствие чего у детей теряются ценности по формированию здорового образа жизни, что в конечном итоге сказывается на состоянии здоровья, их умственном развитии, становлении личности гражданина Российской Федерации. Чтобы привлечь подростков к ведению здорового образа жизни, обратить внимание на сохранение собственного здоровья, педагоги школы предлагают обучающимся различные мероприятия: соревнования, конкурсы, кружки, секции, просмотры фильмов по формированию здорового образа жизни; составление проектов на тему «Моя спортивная карьера», «Что такое здоровый образ жизни» и т. д.; участие в спортивных мероприятиях класса, школы, района.

Для того, чтобы достичь сотрудничества педагогического коллектива, учеников и родителей в организации здорового образа жизни детей, важно уделять внимание:

- демонстрации личного примера родителей и учителей по пропаганде здорового образа жизни;
- выполнению домашних заданий по физической культуре для учеников с низким уровнем физического развития;
- проведению совместных занятий детей и родителей, участию их в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях, организуемых в школе;
- организации выступлений учителя физкультуры на родительских собраниях с тематическими сообщениями: «Если хочешь быть здоров...», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу...»;
- проведению консультаций для родителей по вопросам здоровья детей, их физического развития и соблюдения оптимального двигательного режима;
- разработке индивидуальных заданий (рекомендаций) для родителей по оздоровлению их детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- активного использования возможностей школьных информационных ресурсов: сайта, стендов.

Успех выполнения программы школы по формированию здорового образа жизни обучающихся, конечно же, зависит от желания самого подростка, которого не всегда можно переубедить в необходимости новых кардинальных изменений в его жизни. Но главным в этой работе является взаимодействие педагогического коллектива, родителей (законных представителей) и социальных партнеров по формированию положительной мотивации у обучающихся к здоровому образу жизни.

Цель – формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся. Обеспечение информационной, агитационной и пропагандистской работы по приобщению школьников к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Формировать стойкое убеждение в личной ответственности за состояние здоровья. Воспитывать у обучающихся бережное отношение в своему здоровью.
2. Развивать систему кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни. Привлекать обучающихся к участию в кружках и секциях спортивного направления.
3. Привлекать к участию в спортивных мероприятиях в школе, в районе, в области.
4. Развивать спортивные способности у обучающихся. Способствовать физическому самосовершенствованию обучающихся. Добиваться высоких результатов в спортивной карьере школьников.
5. Осуществлять проектную деятельность по формированию здорового образа жизни и рекламировать преимущества здорового образа жизни.
6. Создать и поддерживать в школе нормы санитарно-гигиенического режима.

7. Улучшить медицинское обслуживание обучающихся.
8. Организовывать спортивные конкурсы и соревнования для обучающихся в каникулярное время.
9. Вести пропаганду здорового образа жизни среди близкого окружения (в семье, среди друзей и одноклассников) и населения сел.
10. Формировать у обучающихся потребность к ведению ЗОЖ.

Принципы:

1. Коллективность.
2. Желание проявить себя.
3. Ответственность.
4. Добросовестность.
5. Честность.
6. Организованность.
7. Индивидуальный подход.
8. Воспитание личности в коллективе и через коллектив.
9. Убеждение.
10. Толерантность.
11. Доверительность.
12. Конфиденциальность.

Формы работы:

1. Уроки физической культуры.
2. Спортивные мероприятия (конкурсы, соревнования).
3. Проектная деятельность.
4. Игры (подвижные, спортивные, настольные (шахматы и шашки)).
5. Анкетирование.
6. Дополнительные занятия с одаренными детьми.
7. Выставки спортивных достижений.
8. Школьные спортивные мероприятия.
9. Родительские собрания (классное, общешкольное).
10. Исследовательская деятельность.
11. Беседы.
12. Утренняя зарядка.
13. День здоровья.
14. Спортивные праздники.
15. Просмотр спортивных передач.
16. Оформление агитационного материала (буклеты).
17. Памятки для обучающихся и родителей (законных представителей).
18. Портфолио спортивных достижений.

Методы: Доступность. Дифференцированность. Взаимодействие. Убеждение. Толерантность. Пропаганда. Агитация.

Участники программы: Обучающиеся 1-9 классов, педагоги, классные

руководители, родители.

Средства:

1. Оборудованный спортивный зал.
2. Спортивные тренажеры (велотренажер, высокая перекладина, брусья и др.).
3. Художественные (краски, фломастер, карандаши, бумага, ватман).
4. Спортивные (волейбольные мячи и сетка, футбольные мячи и сетки, секундомер, ворота, гимнастические маты, баскетбольные мячи, скакалки, обручи, кегли, и т. д.).
5. Диски.
6. ИКТ.
7. Инструкции.
8. Оборудованный стадион.
9. ТСО (музыкальный центр, телевизор).
10. Методическая и художественная литература.

Предполагаемые результаты:

1. Снижение числа обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе.
2. Привитие интереса к спорту через внеклассные мероприятия.
3. Увеличение числа воспитанников, занимающихся в спортивных кружках и секциях.
4. Увеличение числа обучающихся, ведущих здоровый образ жизни.
5. Привлечение родителей к спортивным мероприятиям.
6. Формирование бережного отношения к своему здоровью.

Программа рассчитана на период

с 1.09.2012 г. по 31.05.2017 г.

Нормативно-правовая база программы

Программа по формированию здорового образа с целью улучшения организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы была составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений

- Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 года № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
 - Письма Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.09.2010 г. № ЮН-02-09/4912, от 07.09.2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;
 - Рекомендаций Комиссии Общественной палаты Российской Федерации по охране здоровья, экологии, развитию физической культуры и спорта от 22.10.2010 «Совершенствование системы физического воспитания и преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях»;
 - Приказа Минобрнауки РФ, Минздрава РФ, Государственного комитета по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07.2002 №2715/227/66/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
 - Письма Министерства образования РФ от 28.04. 2003 г. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений». Методические рекомендации // Вестник образования России.-2003, июль, №13;
 - «Методических рекомендаций по организации деятельности медицинских работников, осуществляющих медицинское обеспечение обучающихся в образовательных учреждениях» Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 21 октября 2006 г. №Пр-1811.
 - Методических рекомендаций о проведении в 2011-2012 годах школьного и муниципального этапов Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» Министерство образования и науки Российской Федерации, Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № ПК- 02-09/2691 от 19.05.2011 г.
 - Рекомендаций комиссии общественной палаты Российской Федерации по охране здоровья, экологии, развитию физической культуры и спорта на

тему: «Совершенствование системы физического воспитания и преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях». Письмо Комитета образования ЕАО от 30.11.2010 г. №2770/10.

- «Методических указаний по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы». Письмо Комитета образования ЕАО от 30.11.2010 г №2770/10.
- Методических рекомендаций «Организация работы образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся». Институт повышения квалификации педагогических работников исход. № 263 от 11.04.2011.
- Положения о проведении областных спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» Председателя комитета образования ЕАО, Председателя комитета по физической культуре и спорту правительства ЕАО от 07.07.2011 г.
- Положения о проведении областных соревнований школьников в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» председателя комитета образования ЕАО, председателя комитета по физической культуре и спорту правительства ЕАО от 29.11.2011 г.
- Положения о проведении соревнований Школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» Еврейской автономной области среди команд общеобразовательных школ сезона 2011-2012 годов председателя комитета образования ЕАО, председателя комитета по физической культуре и спорту правительства ЕАО от 05.12.2011 г.

Локальные акты отдела образования муниципального образования «Октябрьский район»:

- Положение о проведении осеннего районного легкоатлетического кросса.
- Положение о проведении первенства района по баскетболу (девушки) между сборных команд школ.
- Положение о проведении первенства района по баскетболу (юноши) между сборных команд школ.
- Положение о проведении первенства района по волейболу (девушки) между сборных команд школ.
- Положение о проведении первенства района по волейболу (юноши) между сборных команд школ.
- Положение о проведении районных соревнований «Папа, мама, я — спортивная семья».
- Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» №20 от 13.01.2012 г.
- Положение о проведении весеннего районного легкоатлетического кросса.

Исполнители программы

Участники программы	Функции
Учителя физической культуры	Разработка целевой программы «В здоровом теле – здоровый дух!», реализация программы, расширение сети дополнительного образования со спортивно-оздоровительным уклоном.
Администрация школы	Утверждение целевой программы «В здоровом теле – здоровый дух!», контроль за реализацией программы, создание материально-технической базы (приобретение спортивного инвентаря, оборудование на школьный стадион, учебников по физической культуре), создание условий для реализации программы, анализ результатов по реализации программы.
Классные руководители	Реализация программы: пропаганда ЗОЖ, участие в семинарах, круглых столах по данной проблеме, применение новых форм работы, методик в учебно-воспитательном процессе по данной проблеме, привлечение обучающихся к работе в спортивных кружках и секциях, к участию в спортивных мероприятиях, предоставление отчетности, участие в работе педагогических советов, совещаний по данной проблеме, семинарах, круглых столах; организация просветительской и воспитательной работы с обучающимися и родителями (законными представителями).
Учителя предметники	Реализация программы: пропаганда ЗОЖ на уроках, участие в заседаниях Управляющего совета, педагогических совещаний.
Педагог-организатор	Реализация программы: привлечение обучающихся к участию в спортивных мероприятиях школы, проведение Дня здоровья, пропаганда ЗОЖ, выпуск школьной газеты «Школьные вести».
Воспитатель группы продленного дня	Реализация программы: пропаганда ЗОЖ, привлечение воспитанников к спортивным мероприятиям.
Руководители ДО	Реализация программы: привлечение обучающихся к работе спортивных кружков и секций, пропаганда ЗОЖ.
Служба сопровождения (мед. работник)	Реализация программы: пропаганда ЗОЖ, распространение знаний о ЗОЖ среди обучающихся и родителей (законных представителей), проведение тематических бесед, посещение уроков физической культуры, предоставление отчетности, проведение диспансеризации и медицинских осмотров, прививок.
Библиотека	Реализация программы: подготовка литературы по проблеме, выставки методической литературы; проведение конкурсов, викторин, формирование культуры личности обучающихся на основе ЗОЖ.
Родители (законные представители)	Реализация программы: участие в работе Управляющего Совета школы, родительских собраний, круглых столов, родительских комитетов, беседы в семье. Участие во внеклассных спортивных мероприятиях в классе, в школе, в районе; личный пример родителей в пропаганде ЗОЖ.
Социальные партнеры	

Районный методический кабинет	Оказание содействия в реализации плана программы: проведение семинаров, методическое обеспечение.
Администрация Полевского сельского поселения	Оказание содействия в реализации плана программы: индивидуальные профилактические мероприятия с семьями, выделение средств на спортивные массовые мероприятия в поселении.
Дома культуры сёл Полевое, Самара, Луговое	Оказание содействия в реализации плана программы: проведение спортивных мероприятий в течение года и каникулярное время с привлечением обучающихся; распространение буклетов; проведение мероприятий с обучающимися по ЗОЖ; организация выставки книг по теме и проведение бесед; пропаганда ЗОЖ среди обучающихся и населения.
Районный спорткомитет	Оказание содействия в реализации плана программы: пропаганда ЗОЖ, проведение спортивных мероприятий и праздников для обучающихся и родителей (законных представителей), агитация обучающихся к дальнейшему развитию спортивных способностей, поощрение победителей соревнований, проведение спортивных мероприятий в летний период.
Центр детского творчества	Оказание содействия в реализации плана программы: организация дополнительного образования спортивного направления в школе; пропаганда ЗОЖ, организация выставок спортивных достижений обучающихся; поощрение победителей соревнований, конкурсов.
Отдел опеки и попечительства	Оказание содействия в реализации плана программы: проведение семинаров, привлечение опекаемых детей к работе секций и к участию в спортивных мероприятиях; пропаганда ЗОЖ.
Администрация муниципального района	Оказание содействия в реализации плана программы: осуществление организационно-методического обеспечения и координация деятельности по пропаганде ЗОЖ обучающихся; финансовая поддержка спортивных мероприятий в районе и в области.
Частные предприниматели	Оказание содействия в реализации плана программы: спонсирование проведения акций, мероприятий, конкурсов, пропаганды ЗОЖ.
СМИ	Оказание содействия в реализации плана программы: реклама и пропаганда ЗОЖ через размещение статей о спортивных достижениях обучающихся в газете «Октябрьские зори», показ телевизионных передач по областному телевидению о ЗОЖ в художественных и документальных фильмах.

Содержание работы на этапах программы

Название этапа	– Содержание работы
I этап. Подготовительный 2012-2013 учебный год	– совершенствование нормативно–правовой базы; – составление плана работы школы по воспитанию ЗОЖ; – составление плана работы с социальными

	<p>партнерами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – обобщение имеющегося опыта работы, ориентированного на ЗОЖ; – поиск форм и методов вовлечения обучающихся во внеурочную спортивную деятельность; – создание сети дополнительного образования; – организация утренней гимнастики для школьников; – определение функций исполнителей программы на всех уровнях.
<p>II этап. Внедрение 2012-2017 учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> – создание инициативной группы по реализации программы; – использование в учебно-воспитательном процессе школы личностно-ориентированных приемов и методов для формирования личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у ребенка ЗОЖ; – вовлечение обучающихся в сеть дополнительного образования; – вовлечение обучающихся в спортивную досуговую деятельность; – промежуточная диагностика выполнения программы «В здоровом теле – здоровый дух!» ; – корректировка действий.
<p>III этап. Отслеживание и анализ результатов 2012-2013 уч. год 2013-2014 уч.год 2014-2015 уч. год 2015-2016 уч. год 2016-2017 уч. год</p>	<ul style="list-style-type: none"> – обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы результата; – соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами; – определение перспектив развития школы в этом направлении

**План
спортивных мероприятий МКОУ «ООШ с. Полевое»**

№ п/п	Название мероприятия	класс	Сроки проведения
1	Легкоатлетический осенний кросс	1-9	сентябрь
2	Соревнование в игре «Перестрелка»	5-7	октябрь

3	Соревнование в игре «Перестрелка»	1-4	октябрь
4	Соревнование по волейболу	7-9	ноябрь
5	Шахматный турнир	5-9	ноябрь
6	Соревнование в игре «Перестрелка»	5-6	ноябрь
7	«Президентские состязания»	1-9	ноябрь-декабрь
8	«Президентские игры»	5-9	декабрь
9	Военно-спортивный месячник	1-9	январь-февраль
10	«Весёлые старты»	1-4	февраль
11	Соревнование по пионерболу	5-6	январь
12	Соревнование по волейболу	7-9	февраль
13	Соревнование по волейболу	5-7	февраль
14	Соревнование по баскетболу	7-9	февраль
15	Военно-спортивный конкурс «Готовлюсь Родину защищать»	5-9	февраль
16	Соревнование по волейболу между девушками.	8-9	март
17	День здоровья	1-9	7 апреля
18	Легкоатлетический весенний кросс	1-9	апрель, май
19	«Старты надежд»	7-8	до 9 мая
20	«Президентские состязания» между отрядами летнего оздоровительного лагеря	5-8	11 июня
21	«Весёлые старты» между отрядами летнего оздоровительного лагеря	1-4	11 июня

План районных спортивных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	класс	Сроки проведения
1	Легкоатлетический осенний кросс	5-9	сентябрь
2	Шахматный турнир	5-9	ноябрь
3	Соревнование по баскетболу	5-9	январь
4	Соревнование по волейболу	7-9	февраль
5	«Президентские состязания»	6-9	апрель
6	«Президентские игры»	7-9	апрель
7	Легкоатлетический весенний кросс	5-9	апрель

Расписание работы спортивных кружков и секций

№ п/п	Название кружка	№ кабинета	класс	Режим работы	Руководитель
п о н е д е л ь н и к					
1	«Пионербол»	спортзал	3-6	15.00-16.00	Михайличенко Р.М.
2	Секция «Волейбол»	спортзал	7-9	18.00-19.30	Михайличенко Р.М.
в т о р н и к					
1	«Шахматы»	11	1-9	15.00-17.00	Михайличенко Р.М.
с р е д а					
1	Кружок «Спортивные подвижные игры»	спортзал	1-2	15.55-16.40	Михайличенко Р.М.

2	Секция «Волейбол»	спортзал	7-9	18.00-19.30	Михайличенко Р.М.
четверг					
1	«Пионербол»	спортзал	3-6	15.00-16.00	Михайличенко Р.М.
п я т н и ц а					
1	Секция «Волейбол»	спортзал	5-9	18.00 –19.30	Михайличенко Р.

Анализ работы школы по программе «В здоровом теле – здоровый дух!» показывает, что достигнуты положительные результаты. Так, анализ анкетирования обучающихся показал, что снизилось количество курящих школьников; полностью отсутствуют обучающиеся, принимающие наркотические вещества. Все больше ребят стали посещать кружки и секции. Увеличилось количество обучающихся, принимающих участие в спортивных мероприятиях в школе, в районе, в области. У ребят произошел рост спортивных достижений, которыми они пополнили свои портфолио.

	2010-2011	2011-2012	2012-2013
Кол-во кружков	4	4	4
Количество детей	45	56	60
В % соотношении	46 %	58 %	65 %

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПОЛЬЗА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ГОСУДАРСТВА

*Подготовила: Вищенко Зинаида, ученица 6 класса
Руководитель: Михайличенко Р.М.,
учитель физической культуры первой категории*

Введение

Современное состояние общества, экономики, экологии во всем мире неблагоприятно отражается на здоровье, в связи с чем растет число детей, которым необходима специализированная помощь, щадящая организация образовательного процесса. Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодые люди совершают множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми. Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов поможет создать здоровое поколение.

В рейтинге жизненных ценностей молодежи здоровье занимает лишь 4-е

место, вслед за значимостью семьи (1-е место), дружбы и общения (2-е место), финансового благополучия (3-е место). Последствия такого невнимания, а подчас и наплевательского отношения к собственному организму сказываются уже в более зрелом возрасте.

В целях эффективного участия в профилактике социальных заболеваний всех институтов гражданского общества необходимо максимально использовать потенциал телевидения, радио, других средств массовой информации.

Низкая мотивация школьников к ведению здорового образа жизни, несформированность у обучающихся понятия ценности здоровья снижает эффективность здоровьесберегающей среды школы, чем и обусловлена актуальность проекта «ЗОЖ. Польза для человека и государства».

Не трудно догадаться, что здоровье нации в опасности. Поэтому одним из важнейших направлений оздоровления россиян становится повышение ответственности самих граждан за сохранение, улучшение и восстановление своего здоровья и здоровья членов своей семьи.

Обществу уже сейчас и в будущем тоже нужны будут только здоровые люди. А между тем, становится уже традицией, когда при приеме на работу наряду с уровнем образования и коммуникабельностью важным критерием будущего работника является состояние его здоровья, поскольку работодателю это экономически выгодно. Государству и бизнесу нужны молодые, грамотные, а главное здоровые работники.

«Здоровье нынче в цене», – заявили российские власти, собравшись на заседании Госсовета. Предложенная программа, одобренная Президентом, превратила разговоры в реальную политику.

Согласно исследованиям, каждый рубль, вложенный в привлечение работников предприятий к занятиям спортом, экономит почти три с половиной рубля, которые могли бы пойти на медицинское обслуживание или оплату больничных. Не стоит забывать и о том, что фармацевтические средства постоянно дорожают, а вот бег по утрам и обливание холодной водой особых затрат не требуют.

Здоровье нации – это объект национальных интересов России, сочетающий в себе интересы государства, общества и личности как сферы взаимных интересов и взаимной ответственности государства, общества и человека!

Императивом современной государственности является здоровый и духовно богатый человек. Здоровая нация создает сильное государство. Здоровье населения определяет экономические возможности и обороноспособность страны.

Здоровый человек – здоровая нация – здоровое государство.

Необходимо внедрение новых современных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, создание «культы» здорового тела, здорового духа, здоровой жизни в рамках общероссийской информационно-пропагандистской кампании:

- Возрождение массового детского и юношеского спорта
- Восстановление системы туризма

- Создание сетей спортивных сооружений на основе единой инвестиционной стратегии (государство, местные органы власти, общественные спортивные организации, частные лица).

Из жизни людей сегодня уходят многие ценностные установки, связывающие поколения и обеспечивающие духовно нравственное здоровье нации. Физическое здоровье человека нельзя рассматривать в отрыве от его духовного и нравственного.

Актуальность.

Безответственное отношение подростков к собственному здоровью. Отсутствие у обучающихся знаний о пользе здорового образа жизни.

Цель – формирование в сознании обучающихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, формирование у молодого поколения потребности в здоровом образе жизни. Прочно усвоить каждому человеку, что ЗОЖ — это полезно и выгодно.

Задачи:

Формировать у школьников устойчивые стереотипы ЗОЖ; активно пропагандировать здоровый образ жизни; возрождать национальные традиции в спорте, семейном укладе, нравственные и духовные ценности; воспитывать здоровую трудоспособную нацию.

Формы:

1. Диагностика.
2. Анкетирование.
3. Наблюдение.
4. Изучение литературы.

Средства:

1. СМИ (газеты, журналы).
2. Телевидение.
3. Интернет-ресурсы.
4. Спортивные комплексы, клубы, секции и кружки.

Методы:

1. Научно-поисковый:
 - поиск материала по данной теме,
 - изучение материала по данной теме.
2. Аналитический: анализ и синтез собранного материала.
3. Систематизирующий: систематизация полученных данных.
4. Практические: составление презентации.

Миссия проекта заключается в повышении эффективности формирования у школьников понятия ценности здоровья через формирование такого понятия, как здоровый образ жизни.

В последние годы отмечается низкий уровень физической подготовки школьников. А ведь это будущее поколение России. Проблема охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения волнуют сейчас и государство,

и общественные организации, и общество в целом. Настала острая необходимость объединить усилия всех заинтересованных сторон для создания государственной политики в области сохранения и укрепления здоровья нации, определить вклад образовательных, медицинских учреждений, общественных организаций, семьи, средств массовой информации в процесс формирования у школьников устойчивых стереотипов здорового образа жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяет его образ жизни и система питания, на 15% — наследственность, еще 15% — экология и условия внешней среды, и лишь на 10% услуги здравоохранения.

Современное состояние общества, экономики, экологии во всем мире неблагоприятно отражается на здоровье. Для нашей страны в современной ситуации эта проблема еще более очевидна. Демографическая ситуация в России в настоящее время внушает опасения специалистам и ученым-демографам. Рождаемость в нашей стране падает, а смертность растет, что в итоге грозит привести страну к демографическому кризису. Причины этого разнообразны и связаны с целым рядом социальных проблем: ухудшающейся экологической обстановкой, увеличением доли гиподинамии в повседневной жизни, нарастанием эмоционального и информационного стрессовых факторов, влияние алкоголизма, курения, дорожно-транспортные происшествия.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Каждый школьник должен знать все положительные стороны ведения здорового образа жизни. Остановлюсь на основных преимуществах ЗОЖ.

Здоровый образ жизни позволяет иметь крепкое физическое здоровье: повысить иммунитет к заболеваниям (человек меньше болеет простудными и инфекционными заболеваниями; болезнь протекает в более легкой форме); здоровое поколение; сохранение здоровья (отказ от употребления лекарственных препаратов, которые в свою очередь влияют на систему пищеварения и выделительную систему) и сохранение семейного бюджета (не тратить материальные средства на дорогостоящие лекарства); не расставаться с семьей на время лечения в стационаре; увеличивается продолжительность жизни.

Успехи в учебной и трудовой деятельности. Это хорошая успеваемость; успех в трудовой деятельности; повышенная стипендия и зарплата; поощрение (моральное и материальное); карьерный рост; высокая конкурентоспособность.

Улучшение материального благосостояния семьи.

1. Благополучные семьи и продолжительные браки.
2. Улучшаются бытовые условия.
3. Возможность получения хорошего воспитания и образования.
4. Возможность создания условий для полноценного отдыха (приобретение путевок, поездки к родственникам и т.д.).

Высокие показатели на спортивной арене. Это выступления на

соревнованиях, чемпионатах, Олимпиадах.

Наряду с тем, что человек получает плюсы для себя, польза от ЗОЖ населения для государства очень значимая:

1. Здоровая трудоспособная нация.
2. Высокая производительность труда.
3. Отсутствие простоев на рабочем месте по болезни.
4. Отсутствие простоев на рабочем месте по случаю перекуров.
5. Снижение числа нетрудоспособных граждан.
6. Снижение риска передачи болезней детям.
7. Снижение травматизма на производстве.
8. Снижение преступности.
9. Высокие достижения в спорте на мировом уровне.
10. Улучшение демографического положения страны.

Для сравнения, в целом по России удельный вес расходов населения на оплату услуг учреждений культуры, физической культуры, спорта, образовательных учреждений в 2000 году составил 1,7%, а расходы населения на покупку алкогольных напитков составили 2,5%, табачных изделий на 1,2%. Комментарии, как говорится, излишни. Улучшение здоровья и продолжительности жизни предполагает наличие соответствующих условий экономического, физического и культурного окружения (всего окружения в комплексе).

Ребенок (как правило) появляется на свет здоровым. Ухудшение его здоровья по мере роста обусловлено родителями и обществом. В дальнейшем, человек всей своей жизнью идет не к здоровью, а от него.

После того, что мной было здесь сказано, хочется с ответственностью заявить, что не даром гласит народная мудрость «Здоровье за деньги не купишь». Поэтому мой призыв ко всем присутствующим: «Давайте вести здоровый образ жизни, таким образом мы внесем свой вклад в дальнейшее развитие экономики и культуры нашего государства».

Привитие интереса к предмету «Физическая культура» через внеклассную работу : из опыта работы Михайличенко Раисы Михайловны, учителя физической культуры первой категории МКОУ «ООШ с. Полевое». – Биробиджан : ОблИПКПР, 2012. – 36 с.

Сверстано и отпечатано в РИО областного ИПКПР
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53.