**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.И. ТЕНИЩЕВА**

**С.АЛЕКСАНДРОВСКОЕ АЛЕКСАНДРОВСКОГО РАЙОНА**

**СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**МОДЕЛЬ**

**внеурочной деятельности**

**физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности**

Конкурсант:

учителя физической культуры

МОУ СОШ № 1 им. Героя Советского Союза И.И.Тенищева с. Александровского Александровского района Ставропольского края

Бравкова Наталья Владимировна

Бравков Сергей Филиппович

с. Александровское 2020 г.

**Компоненты модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности:**

1. Пояснительная записка.
2. План внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности.
3. Формы работы по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности.
4. Взаимодействие с сотрудниками учреждений дополнительного образования с.Александровского.
5. Консультационная и мотивационная деятельность в области формирования у обучающихся основ здорового образа жизни.
6. Взаимодействие с участниками образовательных отношений.
7. Инфраструктура.
8. Результаты, достигнутые при реализации Модели.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. Фотоматериалы.
2. Программа спецкурса«Планета здоровья»
3. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Спортивная секция «Быстрее.Выше.Сильнее».
4. Положение о проведении Дня здоровья.

**1.Пояснительная записка**

В настоящее время современные педагоги, родители испытывают такие затруднения в воспитании, физическом развитии детей, как:

* Ухудшение здоровья детей в процессе обучения;
* Недостаточная двигательная активность;
* Увеличение числа обучающихся, имеющие вредные привычки;
* Отсутствие приоритета здорового образа жизни.

Актуальность опыта заключается в том, что только на трех уроках в неделю физической культуры нельзя решить проблему физического воспитания, получить физическую нагрузку, необходимую для полноценного развития растущего оргазма. Урок физической культуры, хотя и является основной формой занятий, физическими упражнениями обеспечивает 13 – 15% недельной двигательной активности учеников. Примерная норма двигательной активности учеников 5 – 8 классов составляет 10 – 12 часов в неделю. И только организация полноценной внеклассной работы по физической культуре поможет решить эту проблему.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального и основного общего образования организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Одним из направлений внеурочной деятельности в школе является спортивно- оздоровительное направление.

В реализации Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно - оздоровительной направленности принимают участие педагогические работники школы (учителя, заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР, социальный педагог, библиотекарь).

Координирующую роль на уровне класса выполняет классный руководитель, на уровне школы учитель физической культуры, который взаимодействует с педагогическими работниками, а также учебно-вспомогательным персоналом школы.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить багаж двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам, подготовить к соревновательной деятельности.

От правильно организованной двигательной активности во многом зависит здоровье и работоспособность учащихся.

Рациональный двигательный режим должен включать все виды физкультурно-оздоровительной работы. Чередование их с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности, что снижает утомление и повышает эффективность учебной работы.

В процессе реализации федерального государственного образовательного стандарта при осуществлении внеурочной деятельности должны решаться следующие задачи физического воспитания:

* Усиление воспитательного потенциала школы, обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося в свободное от учебы время;
* Организация общественно-полезной и досуговой деятельности учащихся совместно с коллективами учреждений внешкольного воспитания, учреждений культуры, физкультуры и спорта, общественными объединениями, семьями обучающихся;
* Выявление интереса, склонности, способности, возможности обучающихся к различным видам деятельности;
* Развитие опыта творческой деятельности, творческих способностей;
* Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом возможно большего числа учащихся;
* Содействие в формировании универсальных учебных действий школьников к более качественному усвоению материала школьной программы по физическому воспитанию;
* Формирование умения и привычки самостоятельно использовать доступные средства физического воспитания в повседневной жизни;
* Повышение уровня здоровья школьников.

Данная модель обеспечит учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся через организацию внеурочной деятельности, которая осуществляется по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям развития личности, в том числе через такие формы, как экскурсии, кружки, секции, олимпиады, соревнования.

Модель физкультурно-оздоровительной работы в школе предполагает обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

**Модель определяет следующие виды внеурочной деятельности:**

* Игровая деятельность
* Познавательная деятельность
* Спортивно-оздоровительная деятельность
* Туристско-краеведческая деятельность
* Исследовательская деятельность
* Проектная деятельность

Модель внеурочной деятельности школы определяет состав и структуру физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям формам их организации, объёму внеурочной деятельности для обучающихся на ступенях начального и основного общего образования с учетом интересов обучающихся и возможностей школы.

Школа самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям.

**2.План внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности на 2019-2020 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Время проведения | Мероприятие | Ответственные |
|  | сентябрь | Оценка физической подготовки учащихся 1-11 классы | Учителя физической культуры |
|  | сентябрь | Школьный туристический слёт  1-4 класс  5-7 класс  8-9 класс | Зам.директора по ВР, учитель физической культуры, руководитель спортивно-туристического клуба «Бриз» |
|  | сентябрь | Легкоатлетическая эстафета 2- 4 классы «Здравствуй осень золотая» | Учителя физической культуры |
|  | октябрь | «Президентские состязания» 1-11 класс | Учителя физической культуры |
|  | октябрь | Кросс «Золотая осень» | Учителя физической культуры |
|  | октябрь | Соревнования по мини-футболу,5-11 класс  Соревнования по настольному теннису, 7-11 класс | Учитель физической культуры, кл.руководители |
|  | октябрь | Турнир по баскетболу, 5-11 класс | Учитель физической культуры |
|  | октябрь | Фестиваль Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО, 1 - 11 класс | Зам.директора по ВР, учитель физической культуры |
|  | октябрь | Спортивный праздник «Веселые старты» 1- 4 класс | Учитель физической культуры, кл.руководители |
|  | ноябрь | Дни здоровья:  «Гимнастика с элементами эстафет», 1-4 класс  Легкоатлетические пробеги, 5-8 класс  Спортивные игры,9-11 класс | Зам.директора по ВР, учителя физической культуры, кл.руководители |
|  | ноябрь | Конкурс рисунков «Мое представление о спорте»  1-4 класс | Зам.директора по ВР, учитель физической культуры,  учитель ИЗО |
|  | декабрь | Школьное первенство по шахматам  5-11 класс | учитель физической культуры |
|  | декабрь | Школьное первенство по «Русским шашкам»1-4 класс, 5-9 класс | учитель физической культуры |
|  | январь | «Малые зимние игры»  1-4 класс  5-8 класс  9-11 класс | Зам.директора по ВР, учитель физической культуры, кл.руководители |
|  | февраль | Физкультурно - оздоровительные мероприятия посвященные Дню защитника Отечества:  - «А ну-ка, парни», 1-4 класс  - Конкурсы «Лучшая зарядка», «Конкурс самый спортивный класс» 5-9 класс | Зам.директора по ВР, учитель физической культуры, кл.руководители |
|  | март | - 1-4 кл.: «Папа, мама, я – спортивная семья»  - День здоровья,  - «А ну-ка, девушки», 9-11 класс | Зам.директора по ВР, учитель физической культуры, кл.руководители |
|  | апрель | Месячник Здоровья:  - Уроки Здоровья  - Соревнования по футболу, мальчики 5 - 8 класс,  - Соревнования по пионерболу, девочки 5 - 8 класс  - учебная эвакуация 9 – 11 класс | Зам.директора по ВР, учитель физической культуры, кл.руководители |
|  | апрель | Соревнования допризывной молодежи | Зам.директора по ВР, учитель физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ |
|  | в течение года | Работа кружков, секций | Зам.директора по ВР |
|  | по отдельному графику | Открытые уроки:  - «Мы говорим о ГТО»  - «Развитие ловкости, быстроты и внимания с помощью подвижных игр»  - «Игры народом Северного Кавказа» | Зам.директора по УВР, учителя физической культуры |
|  | май | Спортивный праздник:  «Заринца» 5-8 класс, 9-11 класс  «Зарничка» , 1-4 класс | Зам.директора по ВР, учитель физической культуры, преподаватель ОБЖ, кл.руководители |
|  | май | Оценка физической подготовки учащихся 1-11 классы | Учителя физической культуры |

**3.Формы работы по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности.**

Составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы, являются утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры. Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в группах продленного дня, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр, творческие конкурсы на спортивную тематику. Организован и работает клуб ЮИД. Детские спортивные секции и школы. Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.

Физкультурные минутки – это активный отдых, который проводится на уроках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять статическое напряжение, активизировать внимание и повысить способность к восприятию учебного материала.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности, а также повышения умственной работоспособности. Они способствуют формированию положительного отношения к коллективной деятельности.

Спортивный час – это ежедневные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся в режиме учебного дня. Это активных отдых, который способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на свежем воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Спортивный час выполняет сразу несколько задач:

1.Целенаправленное развитие физических качеств;

2.Совершенствование двигательных навыков, изучаемых на уроках физической культуры;

3.Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО;

4.Воспитание навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физкультурные праздники - это мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения за определенный период работы, а также способствующие пропаганде занятий физическими упражнениями, как среди детей, так и среди взрослых. В образовательном учреждении они проводятся с приглашением известных спортсменов, родителей, которые занимались и продолжают заниматься спортом, с целью пропаганды здорового образа жизни, а также Гордость нашей школы, лучшие спортсмены школы, победители и призеры многих районных и краевых соревнований.

Спорт и движение являются неотъемлемой частью жизни каждого ребенка. Двигательные игры и различные виды спорта помогают формированию правильного физического и умственного развития детей. А чтобы девочкам и мальчикам было интересно и весело заниматься спортом, мы предлагаем им рисовать свои любимые спортивные занятия и виды спорта. Основные задачи данного конкурса это - привлечение детей к спорту и здоровому образу жизни через творчество, стимулирование интереса к спорту и активному образу жизни, развитие и реализация творческих способностей, развитие воображения и фантазии.

**Организация внеурочной деятельности по физической культуре:**

В школе  - 856 учащихся.  
Привлечены к внеурочной деятельности по физической культуре – 389

учащихся  
Количество спортивных секций, количество кружков или секций оздоровительной и корректирующей направленности - 8 секций (Баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, настольный теннис, шахматы, шашки, подвижные игры, игры народов мира).  
Педагогов дополнительного образования ведущих спортивные секции  в школе – 4 человека.

Перечень мероприятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности  за предыдущий учебный год :

* Кросс «Золотая осень» 1- 11 класс
* Соревнования по мини-футболу 5- 11 классы
* Соревнования по настольному теннису 7- 11классы
* Соревнования по баскетболу среди 5- 11 классов
* Соревнования по волейболу 9- 11 классы
* Спортивный праздник «А ну-ка, парни» 9-11 классы
* Кросс «Звездочка» 1- 5классы
* Соревнования по футболу «Кожаный мяч» 1-4 классы
* Туристские походы 2-11 классы
* Весёлые старты среди учащихся 1-4 классов.
* Соревнования по стритболу-7-11 классы
* Дни здоровья /гимнастика с элементами эстафет, легкоатлетические пробеги, подвижные и спортивные игры/ 1-11 класс
* Президентские состязания 1-11 класс
* Военно-спортивная игра «Зарница» 5-11 класс
* Военно-спортивная игра «Зарничка» 2-4 класс
* День здоровья – 5-11 класс.

Количество уроков физической культуры:

* на уровне начального общего образования -3 урока;
* на уровне основного общего образования – 3 урока;
* на уровне среднего общего образования – 3 урока.

Наличие случаев совмещения уроков физической культуры в недельном расписании:

* Два класса на одном уроке.

Вовлечение обучающихся и представителей педагогического коллектива к сдаче норм ГТО:

* Учащихся образовательного учреждения – 35 человек;
* Сотрудников образовательного учреждения – 1 человек.

Команда педагогического коллектива школы приняла участие в муниципальном этапе спартакиады «Рождественские встречи», где стала призером (2 место).

Количество участников спортивных соревнований в образовательной организации

- 828 человек.

Количество дней здоровья -4, положение прилагается.

Количество обучающихся, пропустивших уроки по болезни – 10%.

Количество победителей на:

муниципальном уровне -21 человек;

региональном уровне – 16 человек;

всероссийском уровне - 0 человек.

Количество призеров на:

муниципальном уровне – 56 человек;

региональном уровне – 30 человек;

всероссийском уровне - 0 человек.

Количество участников на:

муниципальном уровне – 150 человек;

региональном уровне – 50 человек;

всероссийском уровне - 16 человек.

**4.Взаимодействие с сотрудниками учреждений дополнительного образования с. Александровского.**

Взаимодействие учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и общеобразовательных организаций – это прекрасная возможность взаимообогащения идеями, опытом, а тот огромный потенциал, который это взаимодействие в себе содержит, поможет нам вырастить здоровых, умных, талантливых, успешных людей.

МОУ СОШ № 1 им. Героя Советского Союза И.И.Тенищева тесно сотрудничает с учреждениями дополнительного образования, такими как МКУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа», МБУ «Спортивная школа по плаванию «Юность», МКУ «Дирекция спортсооружений» с. Александровского, Центром тестирования ВФСК ГТО, МКУ ДО «Центр детского творчества».

Основные направления совместной работы это:

- организация кружковой (секционной) работы;

-организация и проведение совместных мероприятий физкультурно-спортивной направленности;

- комплектование сборных команд для участия в краевых соревнованиях по различным видам спорта;

- передача наиболее перспективных спортсменов тренерам-преподавателям спортивной школы.

- организация и прием норм ВФСК ГТО.

В качестве содержательных механизмов такого взаимодействия мы рассматриваем увеличение числа детей, охваченных организованным досугом, развитие массового спорта, формирование у детей и подростков основ здорового образа жизни.

Ежегодно в августе происходит совместное планирование массовых физкультурно-спортивных мероприятий для учащихся.

Совместное проведение спортивно-массовых мероприятий – это многолетняя, системная работа по популяризации развиваемых видов спорта среди школьников и  выявление талантливых и спортивных ребят.

**5.Консультационная и мотивационная деятельность в области формирования у обучающихся основ здорового образа жизни.**

Консультационная деятельность должна быть направлена на:

* помощь всем участникам учебно-воспитательного процесса в поиске вариантов решения проблем, связанных с ЗОЖ;
* консультирование педагогов по разработке уроков и внеурочных мероприятий, посвященных ЗОЖ;
* выступления на педагогических советах, родительских собраниях, классных часах;
* психологическое просвещение родителей, подготовка памяток по актуальным вопросам;
* ведение страницы на сайте школы.

Интересы учащихся к уроку физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и по­ходки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Маль­чики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Меняется значимость привлекательных сторон физической культуры и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще (дети любят побе­гать, попрыгать, поиграть, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического разви­тия), то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью. У старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя для определенной профессиональной деятельности.

С учетом конкретных причин проявления школьниками ин­тереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к своему предмету в целом, независимо от проходимого материала.

Мотивация занятий физической культурой формируется на основе естественной потребности школьника в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации. Активно-положительный интерес к физической культуре является интегральным проявлением мотивационных процессов и в результате своего развития превращается в новую, вторичную потребность в физическом совершенствовании, на основе которой формируются новые мотивы и интересы.

Средствами повышения мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом могут быть беседы, объяснения, изучение в форме игры или путешествия, различные внеклассные мероприятия и соревнования и т.д.

В процессе развития интереса воспитывается активность школьника в физическом совершенствовании, формируются привычки к физическим упражнениям, гигиеническим нормам и процедурам. Интересы, мотивы, потребности и привычки определяют в целом активно-положительное отношение учащихся к физической культуре. Таким образом, интерес к физической культуре является главным, центральным звеном в системе названных личностных образований школьника.

Главное в пропаганде здорового образа жизни - учитель должен быть примером для подражания

Физическая активность человека - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья. Она дол­жна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма.

Следовательно, физическая культура не просто одна из составля­ющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Всестороннее развитие человека, прежде всего, необходимо ему самому. Ведь, чем больше человек будет знать, и уметь, тем легче ему претворять в реальность свои жизненные планы, а, следовательно, интереснее жить.

**6.Взаимодействие с участниками образовательных отношений.**

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Традиционным является организация и проведение школьных соревнований по видам спорта и спортивно-массовых мероприятий для учащихся образовательного учреждения. Ежегодно наблюдается увеличение количества проводимых мероприятий и участников, повышение качества их организации и проведения.

Основным спортивным мероприятием является ежегодная районная Спартакиада, которая проходит в течение всего учебного года.

Спортивный праздник «Я, ты, он, она – вместе дружная семья» - для учащихся 1-х классов и их родителей».

Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества “А, ну-ка, парни!”, праздник, посвящённый Международному женскому Дню “А, ну-ка, девушки!”, соревнования по лёгкой атлетике, военно-спортивная игра «Зарница», творческий конкурс рисунков о спорте и т.д.

Не прекращается работа с учащимися и в летний период. Ежегодно на базе школы организуются спортивные отряды с дневным пребыванием детей по видам спорта, а также спортивные площадки по месту жительства.

В МОУ СОШ № 1 им. Героя Советского Союза И.И.Тенищева налажена совместная работа с субъектами муниципальной системы профилактики, в результате чего 15 % учащихся, занимающихся в спортивных секциях - это дети из многодетных, малообеспеченных, неполных семей, дети-сироты и дети, состоящие на учете в КДН и внутришкольном учете.

В пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей реализуется программа «Обучение плаванию младших школьников». В результате, которой ребята посещали бассейн 2 раза в неделю.

Тренеры спортивной школы, учителя физической культуры, педагоги центра детского творчества совместно организуют подготовку школьных команд к соревнованиям. Примером взаимодействия служит  подготовка к многоступенчатым соревнованиям «Президентские состязания» и «Президентские игры», которые являются приоритетным направлением новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения. Результатом стало успешное выступление в 2017, 2018 годах году школьной команды в этих соревнованиях. Так, команда заняла 1 место в краевом этапе «Президентские состязания» и получила путевку на всероссийские соревнования в детский лагерь «Смена» г.Сукко Анапа.

Учитывая особую значимость вопросов формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, актуальность проблемы совершенствования системы воспитания детей и подростков,  в  2019 году в школе реализован проект - школьный конкурс «Самый спортивный класс». В конкурсе приняли участие 5-9 классы.  Конкурс позволил провести сравнительный анализ работы школы по нескольким критериям:  посещаемость учащимися уроков физической культуры и качество обучения по этому предмету,  занятость учащихся в спортивных секциях, проведение спортивных мероприятий в классе, в школе и проведение Дней здоровья, походов, экскурсий выходного дня, проведение тематических классных часов  и тематических родительских собраний о здоровом образе жизни.

**7.Инфраструктура**

**Общие сведения об условиях организации физкультурно-спортивной**

**и оздоровительной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Критерии** | **Показатель** |
| **1.** | общее количество обучающихся | **848** |
| количество обучающихся на уровне начального общего образования | **374** |
| количество обучающихся на уровне основного общего образования | **413** |
| количество обучающихся на уровне среднего общего образования | **61** |
| **2.** | количество детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе | **103** |
| **3.** | наличие специализированных, в том числе приспособленных, помещений для занятий физической культурой (м2 на одного ученика) | **Спортивный зал 24\*12** |
| **4.** | *наличие плоскостных сооружений:*  наличие стадиона (размеры) | **нет** |
| наличие спортивных площадок (количество, размеры, техническое состояние) | **1, размер 20х40, техническое состояние отличное** |
| *наличие спортивного оборудования и инвентаря:*  мячи волейбольные (в наличии / отсутствуют) | **в наличии** |
| мячи футбольные (в наличии / отсутствуют) | **в наличии** |
| мячи баскетбольные (в наличии / отсутствуют) | **в наличии** |
| перекладина (в наличии / отсутствуют) | **в наличии** |
| брусья (в наличии / отсутствуют) | **отсутствуют** |
| канаты для лазания (в наличии / отсутствуют) | **в наличии** |
| **5.** | *наличие учебников по физической культуре:*  для обучающихся на уровне начального общего образования (в наличии / отсутствуют, количество) | **в наличии, 150шт.** |
| для основного общего образования (в наличии / отсутствуют, количество) | **в наличии, 60 шт.** |
| для среднего общего образования  (в наличии / отсутствуют, количество) | **в наличии, 60 шт.** |

**8.Результаты, достигнутые при реализации Модели**

Внеурочная деятельность направлена, в первую очередь, на достижение планируемых результатов освоения соответствующей основной образовательной программы школы.

Ожидаемые результаты реализации модели внеурочной деятельности: приобретение социальных знаний об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения, понимания социальной реальности и повседневной жизни, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.

Эффективность внеурочной деятельности: удовлетворенность участников деятельности ее организацией и результатами.

При организации внеурочной деятельности школьников необходимо понимать различие между результатами и эффектами этой деятельности.

Результат – это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности.

Эффект – это последствие результата то, к чему привело достижение результата.

В результате учащиеся школы начинают понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они уже осознанно используют знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они знают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понимают необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Многие уже самостоятельно могут составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. Они учатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств, оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Индивидуальный подход к каждому ребенку, профессиональные качества педагога, способность предвидения и прогнозирования способствуют профилактике правонарушений, преступлений, пропаганде здоровому образу жизни.

С учетом конкретных причин проявления школьниками ин­тереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к своему предмету в целом, независимо от проходимого материала.

Тем не менее, единое образовательное пространство, возможность тесного сотрудничества педагогических коллективов  ДЮСШ, физкультурно-оздоровительных комплекса, бассейна, родительской общественности и общеобразовательных школ  благоприятно влияют на общее развитие и воспитание учащихся, способствуют более эффективному привлечению детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укреплению их здоровья, а также профессиональной  ориентации учащихся на педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Личность учителя, его педагогическое и методическое мастерство являются главными факторами успешного формирования у школьников интереса к физической культуре и спорту.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа

с углубленным изучением отдельных предметов №1

имени Героя Советского Союза И. И. Тенищева»

Согласовано: Утверждаю:

Директор МОУ СОШ №1 имени Героя Советского Союза И.И.Тенищева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.М.Горлова

Заместитель директора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дубровская В.А.

Программа спецкурса

«Планета здоровья»

5 - 6 класс

Составлена

Бравковым С.Ф.

учителем физической культуры

МОУ СОШ № 1 имени Героя Советского Союза И.И.Тенищева

2020 год

**1.Пояснительная записка**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальностьпрограммы «Планета Здоровья».

**2.Цель и задачи программы**

**Цель данного курса:**обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**3.Особенности программы**

Данная программа строится**на принципах**:

**- Научности**;в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**- Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**- Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить**практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**- Обеспечение мотивации** Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**- Занятия носят научно-образовательный характер.**

**Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;

- опыты;

- игра.

**Режим проведения занятий:**

**1-й год** обучения 2 часа в неделю

**2-й год** обучения 2 часа в неделю

**4.Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 2 года, 136 часов.

В 5 классе – 68 часов, в 6 классе – 68 часов.

**5.Ожидаемые результаты**

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;

- причины некоторых заболеваний;

- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

# Содержание программы

**Тема 1.**Причины болезни.

Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

**Тема 2.**Признаки болезни.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

**Тема 3.**Как здоровье?

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

**Тема 4.** Как организм помогает себе.

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

**Тема 5.** Здоровый образ жизни.

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

**Тема 6.** Какие врачи нас лечат.

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

**Тема** 7**.**Инфекционные болезни.

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура…»

**Тема 8.**Прививки от болезней.

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 9.** Какие лекарства мы выбираем.

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

**Тема 10.**Домашняя аптечка.

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека…» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

**Тема 11.**Отравление лекарствами.

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

**Тема 12.** Пищевые отравления.

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 13.** Если солнечно и жарко.

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед…» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

**Тема 14.**Если на улице дождь и гроза.

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

**Тема 15.**Опасность в нашем доме.

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы…» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 16.**Как вести себя на улице.

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17.**Вода – наш друг.

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18.** Как уберечься от мороза.

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 19.** Чтобы огонь не причинил вреда.

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 20.**Чем опасен электрический ток.

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 21.** Травмы.

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 22.** Укусы насекомых.

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь…» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Тема 23.**Что мы знаем про собак и кошек.

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 24.** Отравление ядовитыми веществами.

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 25.**Отравление угарным газом.

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 26.** Как помочь себе при тепловом ударе.

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 27.**Растяжение связок и вывих костей.

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

**Тема 28.**Переломы.

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

**Тема 29.**Если ты ушибся или порезался.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола…» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

**Тема 30.**Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 31.**Укусы змей.

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32.**Расти здоровым.

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

**Тема 33.**Воспитай себя.

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

**Тема 34.**Я выбираю движение. Обобщающий урок.

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа

с углубленным изучением отдельных предметов №1

имени Героя Советского Союза И. И. Тенищева»

**Программа дополнительного образования**

**кружка**

**«Быстрее, выше, сильнее»**

Для детей в возрасте 7 – 10 лет

на 2019 – 2020 учебный год

**(срок реализации программы 1 год)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработчик: Бравков С.Ф.  учитель физической культуры |

2019 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа разработана на основе основной образовательной программы образовательного учреждения начального общего образования (стандарты 2 поколения).

*Организация физкультурно-оздоровительной работы в ОУ* направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает прежде всего полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.), одной из которых является кружок «Быстрее, выше, сильнее ».

Дополнительная образовательная программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**, так как ориентирована на развитие ловкости, силы, укрепление здоровья, скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Цель программы -** обеспечение физического развития детей, воспитание необходимых морально – волевых качеств.

**Цель** будет достигнута при решении следующих **задач**:

1. Оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
2. Познакомить детей с разнообразием двигательных упражнений и возможностью использовать их при организации досуга;
3. Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить общеразвивающую разминку с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
4. Развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции и также эмоционально-чувственную сферу;
5. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к физической культуре и спорту..

**Принципы, лежащие в основе программы:**

**Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся и понимание изучаемого материала.

**Принцип наглядности** тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя демонстрацию, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчётливо понять его.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному и наоборот. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению.

**Принцип доступности** требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

**Программа реализуется через следующие формы:**

На занятиях применяются разные формы физических упражнений, подводящих к спортивным играм.

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

1. Умение организовать собственную деятельность;
2. Умение активно включаться в активную двигательную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
3. Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
2. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
3. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
4. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
5. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
6. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
7. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Развитие выносливости. | 10 |
| Развитие быстроты. | 10 |
| Развитие ловкости. | 5 |
| Развитие силовых качеств. | 5 |
| Развитие гибкости | 4 |
| Всего: | 34 |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1 Развитие выносливости** | | |
|  | Мальчики | девочки |
|  |  |  |
| Кроссовая подготовка | 1000 м | 500 м |
| Кроссовая подготовка | 1500 м. | 1000 м |
| **Раздел 2 Развитие быстроты.** | | |
|  | мапьчики | девочка |
| Бег на короткие дистанции | 30 м | 30 м |
|  | 60 м | 60 м |
|  | 100 м | 100 м |
|  | 200 м |  |
| Челночный бег |  |  |
| Низкий старт |  |  |
| **Раздел 3 Развитие силы.** | | |
|  | мальчики | девочки |
| Прыжки в длину с места. |  |  |
| Тройной прыжок |  |  |
| Метание набивного мяча (1 кг) стоя из-за головы |  |  |
| Метание набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы |  | ---- |
| Подтягивание |  | ----- |
| Сгибание рук в упоре лёжа | ------ |  |
| **Раздел 4 Развитие ловкости** | | |
| Ловля малого мяча |  |  |
| Прыжки через скакалку |  |  |
| Упражнения с обручем |  |  |
| Метание малого мяча на дальность |  |  |
| Метание малого мяча в цель |  |  |
| **Раздел 5 Развитие гибкости.** | | |
| Комплекс общеразвивающих упражнений |  |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебник для студентов педагогических вузов. М.: Академия, 2000.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов ссузов физической культуры. Москва. СпортАкадемПресс, 2002.
3. Подвижные игры: Физическая культура: под ред. Мещеряковой О.Н. Учебное пособие. Ставрополь: изд-во СГУ, 2006.
4. Курысь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры. М.: Издательство «Омега-Л», 2012.

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ № 1 им.Героя

Советского Союза И.И.Тенищева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.М.Горлова

«\_23\_\_»\_марта 2019г.

**Положение о проведении**

**«Дня здоровья»**.

**1.Цели и задачи.**

-День здоровья проводится с целью пропаганды среди учащихся школы здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и

спорту.

-Привлечение учащихся школы к занятиям различными видами спорта.

-Повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

-Выявление лучших спортсменов школы.

-Гражданское и патриотическое воспитание учащихся.

**2.Порядок организации и проведения.**

2.1. Организация проведения  соревнований возлагается на учителей физической культуры, классных руководителей, заместителя директора по воспитательной работе.

2.2.Программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается учителями физической культуры совместно с заместителем директора по воспитательной работе.

2.3. Классные руководители участвуют в подготовке классных команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках Дня здоровья.

2.4. Заместителя директора по воспитательной работе отвечает за подготовку призов для команд – победительниц, учащихся, занявших 1, 2. 3 места.

2.5.Классные руководители доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся.

2.6.В состав судейских команд входят учителя физической культуры, ОБЖ.

**3.Время и место проведения.**

3.1.Дата проведения Дня здоровья: 23 марта 2019 года.

3.2.Спортивные соревнования, организуемые в рамках программы Дня здоровья, проводятся на спортивной площадке школы.

3.3. Спортивные соревнования в рамках программы Дня здоровья начинаются в 8 часов.

**4. Участники**.

4.1. К участию в соревнованиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются все учащиеся 5 – 11 классов.

4.2. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на момент проведения Дня здоровья.

4.3. Освобожденные учащиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей по поддержке дисциплины и порядка.

4.4. От каждого класса 10 человек (5 мальчиков; 5 девочек).

**5.Награждения.**

5.1. Классные команды, занявшие 1 – 3 места, награждаются грамотами.

5.2. Награждение команд проводится на линейке (общем построении участников соревнований).

**6.** **План проведения мероприятий в рамках общешкольного Дня здоровья.**

8.00-8.10-построение на линейку

8.10-8.25-линейка

8.30 –начало соревнований.

5-11 классы- учащиеся расходятся по станциям.

**1станция 5классы** – Прыжки в длину.

**2станция 6 классы** – Забегалы.

**3станция** **7 классы** – Эстафеты.

**4станция8 классы** – Перетягивание каната.

**5станция** **10-11 классы** – Полоса препятствий.

9.30 – линейка, подведение итогов, награждение победителей.