**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36» Г.БЕЛГОРОДА**

ШКОЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ»

для 1-4 классов

**г. Белгород, 2021 г.**

**Школьная профилактическая программа**

**«Здоровье»**

**Введение**

Статистические данные по итогам диспансеризации школьников за последние годы отмечают ухудшение состояния здоровья детей. Подавляющее большинство людей склонны перекладывать ответственность за собственное здоровье на медицину, не желая изменять свое поведение, зачастую и приводящее к отклонениям в здоровье. А это уже психолого-педагогическая проблема. Статистика свидетельствует о том, что в жизнь вступает «больное поколение». Актуальна проблема сохранения здоровья с раннего возраста.

В связи с этим была разработана профилактическая программа «Здоровье», основанная на результатах, комплексного обследования физического состояния детей МБОУ СОШ № 36 г. Белгорода.

Программой определены основные задачи воспитания учащихся, рассчитан объем учебных занятий по отдельным разделам курса и разработан учебно-тематический план для проведения уроков здоровья в школе.

Особенностью данной программы является оздоровительная направленность и формирование навыков здорового образа жизни школьников.

Программой предусмотрены занятия современными системами упражнений ( аэробика, оздоровительные упражнения, закаливание, дыхательные упражнения, аутотренинг, плвание и др.) Содержание теоретических занятий состоят из таких разделов, как органы человека и их функции, личная гигиена, обеспечение здоровья и безопасности жизни, правила самоконтроля за физическим развитием, двигательной подготовленностью и другие сведения по основам медицины и физического воспитания.

Содержание программного материала по физкультурно-оздоровительному направлению разработано с учетом федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и соответствует требованиям и задачам программы физического воспитания школьников. В программе определены требования к уровню валеологической подготовленности школьников и показатели здоровья, физического развития и двигательных качеств. Данная программа апробирована и адаптирована к условиям современной школы, особенностям возраста и состояния здоровья детей. Обращает на себя внимание, что результатом физкультурно-оздоровительной деятельности явились положительные сдвиги в физическом состоянии школьников, улучшение двигательной подготовленности.

**Пояснение к программе**

Решению проблемы улучшения здоровья школьников поможет создание системы обучения основам здравоохранной деятельности. Школьникам нужны прочные знания по культуре тела, быта, физическому воспитанию, физиологии и анатомии, гигиене и экологии, способам самоконтроля, навыкам здоровой и рациональной деятельности.

Организация целенаправленного валеологического воспитания в школе послужит формированию у детей устойчивой мотивации в самопознании, осознанной потребности в обеспечении и сохранении крепкого здоровья, разностороннего гармоничного развития и понимания сущности здорового образа жизни.

При разработке программы мы основывались на результатах комплексного обследования физического состояния школьников, в задачи которого входило: изучение образа жизни, определение и оценка показателей морфофункциональных параметров организма, двигательных способностей, мониторинг здоровья учащихся и валеологических знаний.

Учитывая закономерности и особенности возрастного психофизического развития детей, их естественную биологическую потребность в двигательной деятельности программой предусмотрены соревновательно-игровые, танцевально-ритмические, физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые мероприятия.

Большое место в занятиях с оздоровительной направленностью занимают подвижные игры, акробатические элементы, бег, прыжки, гимнастические и общеразвивающие упражнения, ходьба на лыжах, плавание, упражнения для укрепления осанки, средства для развития физических качеств.

В программу включены вопросы по самоконтролю за здоровьем, определению уровня физического развития и двигательной подготовленности, формированию навыков самостоятельных форм физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа состоит из двух взаимосвязанных частей.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ включает в себя материал по основам валеологических знаний теоретико-познавательного характера и состоит из следующих разделов: органы человека и их функции, личная гигиена, здоровье и безопасность жизни, организм человека и его строение.

Все содержание обучения и воспитания этой части программы является не только целью образования детей, но и средством для познания строения и функций организма и повышения ответственности за свое здоровье. В этом заключается одна из валеологических задач, которая сводится к формированию у обучаемых навыков здорового образа жизни и формирования культуры здоровья.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ программы предусматривает выполнение практических заданий и определяет содержание физкультурно-оздоровительной и образовательно- развивающей направленности занятий. В этой части определены такие разделы, как физкультурно-тренировочные занятия, оздоровительно-развивающие средства, теоретико-методические знания по основам физической культуры и двигательной деятельности. Основными задачами этих разделов являются формирование и совершенствование базовых двигательных навыков, физкультурно-прикладная подготовка, овладение навыками самостоятельных занятий, воспитание физических и эмоционально-волевых качеств.

Освоение раздела «Оздоровительно-развивающие средства» и использование традиционных и нетрадиционных систем оздоровления улучшит развитие функциональной и психо-физической сферы школьника, а также обеспечит нормальное телосложение, повысит сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, активизирует его защитные свойства.

Содержание этого раздела определяют такие вопросы. Как организация двигательного режима, занятия утренней гимнастикой, средства активного отдыха, способы релаксации и восстановления, методы самоконтроля за развитием движений и состоянием здоровья, самостоятельные занятия физкультурой.

Главная задача данного раздела программы состоит в том, чтобы дать детям более полное представление о собственных возможностях и способностях по самооздоровлению.

Основное назначение этой части программы и её разделов заключается в том, чтобы научить детей элементарным правилам и способам совершенствования собственного организма.

Таким образом, начальное воспитание является той отправной точкой, от которой начинается духовное, психическое, физическое благополучие детей и в конечном итоге определяется здоровье и готовность молодого поколения к современным условиям жизни.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы является создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья школьников, средствами и методами комплексного педагогического воздействия.

Достижение этой цели решается следующими задачами:

-укрепление здоровья, усиление сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;

-дать начальные знания в области медицины, физического воспитания, гигиены, физиологии, анатомии, психологии, экологии;

-формирование потребности и устойчивого интереса к активной физкультурно-оздоровительной деятельности.развитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- содействие гармоническому физическому развитию, повышение функциональных возможностей организма, активизация умственной и физической работоспособности.

- расширение двигательного опыта, совершенствование физических качеств, освоение техники основных движений.

**Сроки реализации программы: 2021-2026 год**

**Содержание программы:**

1. аналитико - диагностическая деятельность;
2. организационно-методическая деятельность (физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа);
3. информационно-просветительская деятельность;

**Распределение учебного времени на изучение программного материала**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Количество часов по классам** | | | | | | |
|  |  | **1** | **2** | | | **3** | | **4** |
| 1 | Органы человека и их функции | 2 | 2 | | | 2 | |  |
| 2 | Личная гигиена | 2 | 2 | | | 2 | |  |
| 3 | Здоровье и безопасность жизни | 4 | 4 | | | 4 | |  |
| 4 | Физкультурно-тренировочные средства | 10 | 10 | | | 10 | | 10 |
| 5 | Оздоровительно-развивающие средства | 14 | 14 | | | 14 | | 14 |
| 6 | Знания по основам физической культуры | 2 | 2 | | | 2 | | 2 |
| 7 | Организм человека и его строение |  |  | | |  | | 2 |
| 8 | Путь к здоровью |  |  | | |  | | 6 |
|  | **Итого:** | **34** | | **34** | **34** | | **34** | |

Данная программа рассчитана на изучение материала в течение учебного года в объеме 34 часа, исходя из расчета – 34 учебные недели, 1 час в неделю. Занятия проводятся во внеурочное время.

**Календарно-тематическое планирование 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы для занятий** | **Количество часов**  **( 1-4 класс)** | | | |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1.** Органы человека и их функции | 2 | 2 | 2 |  |
| Как устроен человек | 1 |  |  |  |
| Глаза-органы зрения |  |  | 1 |  |
| Уши- органы слуха | 1 |  |  |  |
| Нос- орган обоняния |  |  |  |  |
| Кожа и ее назначение |  | 1 |  |  |
| Органы чувств |  |  | 1 |  |
| Легкие человека и дыхание |  | 1 |  |  |
| Сердце и его работа |  |  |  |  |
| **2. Личная гигиена** | 2 | 2 | 2 |  |
| Утренняя зарядка |  | 1 |  |  |
| Забота о глазах и зрении | 1 |  |  |  |
| Уход за полостью рта и зубами |  |  |  |  |
| Уход за руками и ногами |  |  |  |  |
| Забота о коже и уход за волосами | 1 |  |  |  |
| Как правильно питаться? |  |  | 1 |  |
| Активный и пассивный отдых |  | 1 |  |  |
| Вредные привычки |  |  | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| **3. Здоровье и безопасность жизни** | 4 | 4 | 4 |  |
| Здоровый образ жизни | 1 |  |  |  |
| Режим дня |  | 1 |  |  |
| Признаки заболеваний |  |  | 1 |  |
| Виды и причины детского травматизма | 1 | 1 | 1 |  |
| Предупреждение несчастных случаев | 1 |  |  |  |
| Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях |  | 1 | 1 |  |
| Правила безопасности занятий физическими упражнениями | 1 | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| **4. Физкультурно-тренировочные средства** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| Общеразвивающие упражнения | **2** | **2** | **2** | **2** |
| Подвижные игры | **2** | **2** | **2** | **2** |
| Гимнастические упражнения, акробатика | **2** | **2** | **2** | **2** |
| Бег, прыжки, метания | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Ходьба на лыжах | **1** | **1** | **2** | **2** |
| Плавание | **2** | **2** | **1** | **1** |
| **5.Оздоровительно-развивающие средства** | **14** | **14** | **14** | **14** |
| Общеразвивающие упражнения и закаливание | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Упражнения для укрепления осанки | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Дыхательная гимнастика | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Оздоровительное плавание | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Аэробика | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Корригирующая гимнастика | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  |  |  |  |  |
| **6. Знания по основам физической культуры** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| Что такое физическая культура и спорт? | **1** | **1** |  |  |
| Основные движения человека | **1** | **1** |  |  |
| Двигательный режим школьника |  |  | **1** | **1** |
| Контроль за нагрузкой и развитием физических качеств |  |  | **1** | **1** |
| Домашние задания по физкультуре |  |  |  |  |
| **Итого: 34 часа** | **34** | **34** | **34** | **34** |

**ПРОГРАММА (1-4 класс)**

**1. Органы человека и их функции**

**Тема: Как устроен человек?**

Из чего мы состоим? Что находится у нас внутри? Для чего нужны внутренние органы человеку? Ка развиваются наши органы при занятиях физкультурой?

**Тема: Глаза- органы зрения**

Для чего нужны глаза? У кого самое хорошее зрение? Как устроен глаз человека? Как с помощью глаз мы определяем форму, величину предметов? Гимнастика для глаз.

**Тема: Уши- органы слуха**

Как устроено ухо человека? Какие у меня уши и зачем они нужны? Как мы слышим речь, музыку, различные звуки? Как беречь и тренировать слух?

**Тема: Нос- орган обоняния**

Как устроен нос и зачем он нужен человеку? Нос- это фильтр и печка. Как мы определяем приятные и неприятные запахи? Как дышится легко, а когда тяжело?

**Тема: Кожа и ее назначение**

Для чего нужна кожа? Кожа- орган осязания. Как мы чувствуем тепло и холод? Как мы ощущаем боль, горячее, холодное. Забота о коже и правила ухода за ней.

**Тема: Органы чувств**

Органы чувств и восприятие окружающего мира. Пять органов чувств: глаза, уши, нос, язык, кожа. Свет и цвет- зрительное восприятие. Звук и шум - звуковое восприятие. Запах и обонятельные ощущения. Кожа и кожная чувствительность.

**Тема: Легкие человека и их функции**

Легкие и их строение. Правое и левое легкое. Куда попадает вдыхаемый нами воздух? физические упражнения и работа легких.

**Тема: Сердце и его работа**

Сердце- его строение и функции. Что такое кровь и как происходит ее движение? Где расположено сердце и как почувствовать его работу? Как укрепляется сердце при занятиях физической культурой и спортом?

**2. Личная гигиена**

**Тема: Утренняя зарядка**

Как делать зарядку? Комплекс упражнений для зарядки. Ходьба, наклоны туловища, приседания, махи руками, ногами, подскоки, прыжки. Дыхание во время выполнения упражнений.

**Тема: Забота о глазах и зрении**

Как устроен глаз человека? Как надо беречь глаза? Освещенность рабочего места во время приготовления уроков. Просмотр телепередач, чтение книг, рисование, рукоделие.

**Тема: Уход за зубами и полостью рта**

Значение и строение зубов. Что надо делать. Чтобы зубы оставались здоровыми? Полоскание рта. Сколько и как надо чистить зубы? Посещение зубного врача.

**Тема: Уход за руками и ногами**

Мытье рук и ног с мылом. Уход за ногтями. Как уберечь руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, мозолей, травм? Ходьба босиком в целях закаливания. Обувь для занятий физкультурой. Чтобы не было плоскостопия.

**Тема: Забота о коже и уход за волосами**

Кожа человека и как она защищает организм? Травмы и заболевания кожи- ожоги, сыпь, воспаления. Покраснение, посинение и бледность кожи. Правила ухода за кожей и волосами.

**Тема: Правила питания**

Значение пищи. Режим питания и здоровье. Как правильно питаться? Пища, необходимая для растущего организма.витамины и их польза для человека. Овощи и фрукты- очень нужные продукты. Вкусная и невкусная пища. Чувство голода и сытости.

**Тема: Активный и пассивный отдых**

Что такое активный и пассивный отдых? Чередование активного и пассивного отдыха. Утомление и отдых. Предупреждение утомления- прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и развлечения. Физкультминутки, физкультурные паузы. Сон и его значение.

**Тема: Вредные привычки**

Какие привычки считаются вредными? Общие сведения о вредных привычках: курение, употребление алкоголя, наркотики. Как отражаются вредные привычки на физическом развитии и умственных способностях? Как отучиться от вредных привычек? Занятия физкультурой и спортом- полезное и здоровое увлечение.

**3. Здоровье и безопасность жизни**

**Тема: Здоровый образ жизни**

Как организм защищает себя от болезней? Здоровый образ жизни и его компоненты. Закаливание, рациональное питание, полноценный отдых, занятия физкультурой. Отношения с окружающими людьми, вредные привычки, режим дня.

**Тема: Режим дня**

Утренняя зарядка. Занятия в школе. Приготовление домашних занятий. Прогулка на свежем воздухе. Просмотр телепередач. Отдых и дневной сон. Выполнение работы по дому. Занятия по интересам. Занятия физкультурой и спортом. Подготовка ко сну и ночной сон.

**Тема: признаки заболеваний**

Признаки заболеваний: высокая температура, головная боль, плохой аппетит и сон, раздражительность. Плохое самочувствие и слабость. Инфекционные и простудные заболевания детей. Как измерить температуру тела, определить частоту пульса и дыхания?

**Тема: Виды и причины детского травматизма**

Основные виды травм у детей: ушибы, вывихи, ранения, переломы костей. Укусы насекомых и животных, порезы, ожоги, травмы. Причины детского травматизма: детские шалости- игры с огнем, игры на стройплощадках и проезжих частях дороги, езда на велосипеде. Нарушение правил дорожного движения при переходах улицы. Невыполнение техники безопасности при занятиях на уроках физкультуры, труда, во время подвижных игр, туристических походов.

**Тема: Предупреждение несчастных случаев**

Правила поведения в школе, на улице, в общественных местах, дома, во дворе. Безопасность во время сильных морозов. Как одеваться при холодной погоде и передвигаться во время гололеда? Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов? Правила поведения на воде во время купания в реке. Правила дорожного движения. Правила обращения с огнем, газовой плитой. Правила безопасности занятий на уроках физкультуры, подвижных игр на спортплощадке, в спортивном зале, на местности.

**Тема: Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях**

Первая медицинская помощь при переломах костей, открытых ранах, порезах и ожогах, укусах насекомых, растяжениях, вывихах, ушибах, кровотечениях, обморочных состояниях. Первая помощь при перегреваниях, тепловых ударах, ожогах, отравлениях. Самопомощь и взаимопомощь.

**Тема: Правила безопасности занятий физическими упражнениями**

Требования к местам занятий, к спортивному оборудованию и физкультурному инвентарю: санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Наличие и состояние спортивной формы. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

**4. Физкультурно-тренировочные средства**

**Тема: Подвижные игры**

Игры для развития координации, ловкости, быстроты. Змейка, пройди бесшумно, тройка, салки, эстафеты с предметами, третий лишний, пустое место, два мороза, пятнашки, зайцы в огороде, кошки мышки, гуси-лебеди, быстро по местам.

**Тема: Гимнастические упражнения. Акробатика**

Общеразвивающие упражнения: упражнения на гибкость, упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Упражнения на силу и развитие силовых способностей. Акробатические упражнения.

**Тема: Бег, прыжки, метания**

Бег: с изменением направления, по кругу, ускорения, челночный бег, старт.

Прыжки: на месте, на одной, на двух ногах, с поворотом вправо, влево, в длину с места, с разбега. Прыжки со скакалкой.

Метания: броски малого мяча, метание на дальность, метание в цель, метание набивных мячей.

**Тема: Ходьба на лыжах**

Лыжи: подбор лыж, передвижение в колонне с лыжами. Повороты переступанием, передвижения ступающим и скользящими шагами. Спуск в основной стойке, подъемы лесенкой, елочкой, торможение палками.

**Тема: Плавание**

Упражнения для освоения с водой. Скольжение на груди и спине с движениями рук, выдох в воду. Движения ног, рук в различных положениях. Обучение плаванию кролем на груди, проплывание коротких отрезков. Игры на воде « Рыбаки и рыбки». «Пятнашки», «Водолазы». Погружение в воду с головой, открывание глаз в воде, выдох в воду, «поплавок», лежание на груди и спине.

**5. Оздоровительно-развивающие средства**

**Тема: Общеразвивающие упражнения и закаливание**

Комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения с гимнастической палкой, малыми мячами, набивным мячом, скакалкой, обручем. Дыхательные упражнения, бег в спокойном темпе (3-5 мин), прыжки в длину с места, закаливание воздухом, солнцем, водой. Требования безопасности при проведении закаливающих мероприятий.

**Тема: Упражнения для укрепления осанки**

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба на гимнастической скамейке.

**Тема: Дыхательная гимнастика**

Специальные упражнения для укрепления и развития дыхательной мускулатуры. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Система дыхательных упражнений Бутейко. Обучение сочетанию дыхания с движениями. Диафрагмальное (брюшное) дыхание. Восстановительное дыхание после физической нагрузки. Дыхание во время упражнений в расслаблении сидя и лежа ( релаксация). Ознакомление с различными способами дыхания. Дыхание через рот и нос.

**Тема: Аэробика**

Основные элементы-подскоки, махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание рук в упоре лежа. Прыжки с различными движениями рук.

**Тема: Корригирующая гимнастика**

*Плоскостопие.* Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия. Повороты стоп внутрь и наружу. Ходьба на наружных и внутренних сводах стоп. Приседания с опорой на всю стопу. Ходьба на рейке гимнастической скамейки. Захват пальцами ног палочки, ходьба в течение 30-40 секунд.

*Ожирение.* Комплекс упражнений. Ходьба с высоким подниманием бедра. Круговые движения туловищем. Наклоны туловища. Приседания. Упражнения на полу. Упражнения на дыхание.

*Осанка.*Ходьба на ноская, пятках с различными движениями рук. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения лежа на спине, на животе. Упражнения на дыхание.

**6. Знания по основам физической культуры**

**Тема: Что такое физическая культура и спорт?**

Физическая культура и спорт как важные компоненты общей культуры человека: Культура тела- уход за телом и его гигиена, занятия физическими упражнениями, гармоничное физическое развитие, оптимальный уровень двигательной подготовленности. Двигательные умения и навыки.навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Физическая культура, спорт и здоровье.

**Тема: Основные движения человека**

Естественные движения и их общая характеристика- ходьба, бег, прыжки, метания, лазания, плавание. Передвижение на лыжах, велосипеде, роликах. Значение движений в жизни человека. Двигательная активность и двигательный режим школьника. Сколько надо двигаться? Движение- залог здоровья и физического благополучия.

**Тема: Двигательный режим школьника**

Основные компоненты двигательного режима- утренняя зарядка. Физкультурные минутки на уроках и в процессе выполнения домашних заданий, игры и развлечения на переменах, спортивный час в группе продленного дня, уроки физической культуры, участие во внеклассных мероприятиях- соревнования, дни здоровья, физкультурные праздники, конкурсы, туристские походы. самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Примерный объем ежедневной и недельной двигательной активности учащихся. Чередование различных видов физкультурной деятельности.

**Тема: Контроль за нагрузкой и развитием физических качеств**

Контроль за физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями. Показатели ЧСС в покое и при выполнении физических упражнений. Определение функционального состояния организма по данным ЧСС. Тесты для определения гибкости, ловкости, силы, быстроты, прыгучести, выносливости, координации, реакции. Дневник самоконтроля.

**Формы представления результатов программы:**

* ежегодные аналитические отчеты о ходе реализации программы;
* данные мониторинга здоровьяобучающихся;
* участие обучающихся в работе физкультурно-оздоровительных секций и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
* создание портфолио спортивных достижений обучающихся;
* методические рекомендации и разработки, составленные педагогами школы, по проблемам здоровьесбережения, материалы научно-методических семинаров.

**Критерии эффективности ожидаемых результатов:**

* количественный и качественный показатели участия школьников в спортивных кружках и секциях, спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
* динамика количественных изменений в группах здоровья обучающихся школы;
* включенность родителей в спортивно-массовые мероприятия школы.

**Механизмы реализации программы:**

* Спортивный зал для оздоровительных и профилактических мероприятий (для СМГ, уроков физкультуры, спортивно-массовых мероприятий, комната для проведения психологических тренингов);
* Укрепление спортивной базы школы;
* Повышение включенности обучающихся в занятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой;
* Включение в структуру уроков различных видов физкультурных и оздоровительных упражнений;
* Организация совместной деятельности школы и детской поликлиники № 4 по ежегодной диспансеризации обучающихся;
* Организация просветительской работы среди детей и их родителей.

**Ожидаемые результаты:**

Повышение функциональных возможностей организма учащихся;

Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;

Повышение приоритета ЗОЖ;

Повышение мотивации к двигательной деятельности, ЗОЖ;

Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности;

Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

**Литература:**

1. Учебно - методическое пособие для учителей «Здоровье» 1 - 11 классы авторы: В.Н Касаткина, Л.А. Щеплягина. М., 2005 г.
2. Учебное пособие «Физическая культура» Волков В.Ю., Загоруйко В. И. М., 2004 г.
3. Учебное пособие «Физкультура и здоровье». Пропастин Г.Н. М., 1979 г
4. Учебное пособие «Возрастная физиология и школьная гигиена». Хрипкова А.Г., М., 1990 г.
5. Учебник «Физическая культура» 1-4 класс. Лях В.И., М., 2014 г.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Мероприятия** | **Сроки реализации** | **Исполнитель** |
| **1. Аналитико-диагностическая деятельность** | | | |
| 1. | Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся по результатам всеобщей диспансеризации детей и подростков, ежегодное уточнение данных | постоянно | Детская поликлиника № 4, школа |
| 2. | Осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся. | Ежегодно | Администрация школы, мед.работники, учителя физ. культуры |
| 3. | Мониторинг эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс | ежегодно | зам директора |
| 4. | Мониторинг эффективности занятий в группах СМГ | постоянно | зам директора, учителя физ. культуры, медсестра |
| 5. | Мониторинг включенности обучающихся в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия | ежегодно | зам директора, учителя физ. культуры |
| 6. | Анализ реализации программы | ежегодно | зам директора, учителя физ. культуры |
| **2. Организационно-методическая деятельность** | | | |
| 1. | Проведение медицинского осмотра учащихся. | ежегодно | Детская поликлиника № 4 |
| 2. | Формирование групп здоровья по медицинским показателям. | постоянно | учителя физ. культуры, медсестра |
| 3. | Осуществление контроля за соблюдением норм СанПина. | постоянно | Администрация школы, мед.работники |
| 4. | Нормативное обеспечение учебных кабинетов повышенной опасности медицинскими аптечками. | ежегодно | директор школы,  зам. директора по АХЧ. |
| 5. | Организация горячего питания обучающихся 1-11 классов | ежегодно | классные руководители |
| 6. | Организация досуговой занятости детей в кружках и секциях школы и других учреждений дополнительного образования спортивной направленности | ежегодно | Зам. директора,  учителя физической культуры, классные руководители |
| 7. | Развитие материально-технической базы школы:  - регулярное обновление оборудования спортивного зала;  - выделение и оборудование комнаты психологических тренингов;  - приобретение необходимого оборудования для занятий в группах СМГ;  - развитие оснащенности логопедических кабинетов. | ежегодно  постоянно  . | Директор школы,  зам. директора по АХЧ, |
| 8. | Работа по профилактике и коррекции нарушений зрения у школьников. | ежегодно | Мед.работники,  Классные руководители |
| 9. | Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата на уроках физкультуры и занятиях СМГ. | ежегодно | Учителя физкультуры |
| 10. | Организация и проведение спортивных праздников, состязаний. | ежегодно | Зам директора, учителя физкультуры |
| 11. | Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. | ежегодно | Зам. директора,  Учителя физкультуры |
| 12. | Повышение профессиональной компетентности учителей, психологов, логопедов в вопросах организации здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в образовательном учреждении через курсовую переподготовку. | постоянно | Администрация школы, руководитель ШМО |
| 13. | Составление методических рекомендаций и разработок по проблеме здоровьесбережения | ежегодно | Зам. директора  руководители ШМО |
| 14. | Проведение методических семинаров по проблемам здоровьесбережения | ежегодно |  |
| 15. | Включение в структуру уроков различных видов физкультурных и оздоровительных упражнений. | ежегодно | Учителя |
| 16. | Количество уроков физической культуры 2 часа в неделю в 1-9 классах, 10-11 класс 3 часа в неделю. | 2022-2023г.г. | Администрация школы |
| 17. | Оптимизация коррекционной работы учителей-логопедов с учащимися. | ежегодно | Учителя-логопеды |

**Календарный план проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **65 спартакиада школьников** | | **Дни Здоровья** | **Физкультурно-оздоровительные мероприятия** | **Спортивно-массовые мероприятия** | | | | | | **Деятельность клуба «Легион»** |
| **Сентябрь** | Открытие общешкольной спартакиады.  Школьная  Русская лапта  Мини-футбол | Городская  Русская лапта  Мини-футбол | 3-я неделя  1-11 класс | Диагностика состояния здоровья учеников 1 раз в год  Ежегодный профилактический осмотр учеников 1 раз в год Физкультминутки (постоянно) Проведение соревнований по русской лапте, по мини-футболу | Сдача норм ГТО  Бег 30,60,100м  Бег 1,5 км, 2 км  (1-11 класс) | Президентские спортивные игры  Школьный этап  волейбол  пулевая стрельба (8-11кл) | | | | Президентские состязания  Школьный этап  Спортивное многоборье тесты (5-11 кл) | Выборы председателя совета, распределение обязанностей между членами совета;  План работы клуба на год и календарь спортивно-массовых мероприятий. |
| **Октябрь** | шахматы | шахматы | 3-я неделя  1-11 класс | Физкультминутки (постоянно)  Кросс «Золотая осень» 6-7 класс  Супер-сила – 10-11 класс | Прыжок в длину с места  (1-2;3-4 кл)  Прыжок в длину с разбега  (5-11кл) | Школьный этап  Лёгкая атлетика  (5-11 класс) | | | | Спортивное многоборье тесты (5-11 кл) | Утвердить расписание спортивных секций, разработать и утвердить план мероприятий по увеличению двигательного объёма в режиме учебного дня. |
| **Ноябрь** |  |  | 3-я неделя  1-11 класс | Поддержка санитарно-гиенического режима, контроль за его соблюдением  Физкультминутки (постоянно)  Соревнования «Мама,папа.Я- спортивная семья» | Подтягивание на высокой перекладине из виса;  (1-4 кл)  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (3-9 кл)  Поднимание туловища из положения лёжа на спине  (10-11 кл) | | Школьный этап  Лёгкая атлетика  (5-11 класс) | | | Спортивное многоборье тесты (5-11 кл) | Работа по пропаганде физкультуры и спорта;  Оказать помощь в организации Дней Здоровья. |
| **Декабрь** | гимнастика | гимнастика | 3-я неделя  1-11 класс | Подвижные игры на свежем воздухе 2-4 класс.  Акция за ЗОЖ 1-11 кл. Всемирный день борьбы со спидом.  Физкультминутки (постоянно) | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу  (1-9 кл)  Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамейке  (10-11кл) | | Плавание 5-8кл. | | | Спортивное многоборье тесты (5-11 кл.) | Утверждение плана спортивно-массовой работы в дни зимних каникул.  Организовать помощь в заливке и очистке школьного катка от снега |
| **Январь** | Баскетбол  Зимнее многоборье ГТО | Баскетбол  Зимнее многоборье ГТО | 3-я неделя  1-11 класс | Физкультминутки (постоянно)  Подвижные игры на свежем воздухе 1-2 классы | Стрельба из пневматичес кой винтовки  Из положения сидя или стоя или стойку (5-11кл) | | | Президентские спортивные игры | | Президентские состязания | Обсудить итоги сдачи норм ГТО по гимнастике.  Шефская помощь начальной школе. Заливка катка. |
| **Февраль** | Волейбол | Волейбол | 3-я неделя  1-11 класс | Физкультминутки (постоянно)  Неделя здоровья 1-11 кл | Ходьба на лыжах 1км, 2км, 3км или кросс по пересечённой местности 3 км  (3-11 кл) | | | Президентские спортивные игры | | Президентские состязания  Школьный этап | Помочь классным руководителям подготовиться к конкурсу марш строя и песни.  Провести совещание актива по организации школьных Дней Здоровья, физкультурных праздников. |
| **Март** |  |  | 3-я неделя  1-11 класс | Физкультминутки (постоянно)  Старты Надежд 3-4 класс  Подвижные игры на переменах. | Плавание на 50 м  (3-11кл) | | Президентские спортивные игры  Городской этап  стритбол  8-9 клдевушки  Юноши  Волейбол (7-9кл)  стритбол  10-11 кл юноши и девушки  Плавание 5-8кл | | | Президентские состязания  Городской этап  Спортивное многоборье тесты (5-10 кл)  ( 10.03-17.03) | Утверждение плана весенних каникул, принять участие в организации соревнований, вх. в школьную спартакиаду. |
| **Апрель** | Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика | 3-я неделя  1-11 класс | Физкультминутки (постоянно)  День бегуна 30,60,00м | Метание теннисного мяча в цель  (1-2 кл)  Метание мяча на дальность весом 150 гр  (3-9 кл)  Метание гранаты 500,700гр на дальность  (10-11кл) | | Президентские спортивные игры  Городской этап  Лёгкая атлетика  (5-11 класс)  пулевая стрельба (8-11кл) | | Президентские состязания  Спортивное многоборье тесты (5-11 кл) | | Участие команд клуба в соревнованиях.  Организовать конкурс на лучшую постановку массовой спортивной работы между классами и подвести итоги. |
| **Май** | туризм | туризм | 3-я неделя  1-11 класс | физкультминутки (постоянно)  Уроки здоровья Подвижные игры на переменах  Подвижные игры 2-4 кл | Туристический поход с проверкой туристских навыков.  (5-11кл) | |  | |  | | Итоги работы клуба за год. |