### **Согласовано Утверждаю**

### **зам директора директор школы**

### **по УВР**

### ****ЦЕЛЕВАЯ****

### ****ПРОГРАММА****

### ****физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы****

### ****«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»****

### ****МБОУ Фоминская СОШ****

**2013**

   Для спорта нет границ и расстояний.

           Понятен он народам всей Земли!

           Он всей планеты нашей достоянье!

           Спорт дарит счастье дружбы и любви!

**Цели:**

* сохранение и укрепление здоровья учащихся;
* совершенствование процесса физического воспитания и  пропаганды здорового образа жизни;
* дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
* формирование навыков и развитие мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни.

**Задачи:**

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

**Функции:**

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

**Пояснительная записка**

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

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

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

**Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.**

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

**Основная форма спортивно-массовой работы** – школьная Спартакиада, проводимая ежегодно для всех учащихся со 1-го по 11-й класс, в ней также принимают участие учителя  и родители.

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

Положение утверждается директором школы.

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

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

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

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

**Основные принципы программы**

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

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

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

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

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

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

 Одной из главных задач школы является укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся. С этой целью используются различные формы: урок физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, подвижные перемены, час здоровья, спортивные праздники, дни семьи,  дни здоровья и спорта и т.д. Ведётся совместная работа учителей физической  культуры и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья. Составляются графики и диаграммы состояния здоровья учащихся, их анализ, учитывается охват учащихся, занимающихся спортом, проводится анкетирование учащихся.

**Задача учебного предмета «Физическая культура»:**

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

**Оздоровительная роль достигается**:

- организацией учебного процесса с учётом состояния здоровья школьников;

- обеспечения гигиенических условий;

- предупреждением травматизма.

  С чем же сталкивается в данное время школьник:

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

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

    В своей школе мы выделяем пять направлений физического воспитания:

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

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

Составлен четкий план работы:

**Совет физкультуры.** Организационное и методическое руководство осуществляет учитель физкультуры Царькова Любовь Юрьевна. Ежегодно на собрании представителей классов избирается актив из 4-8 человек, которые непосредственно руководят работой Совета. Между членами Совета распределяются обязанности по спортивно-массовой работе, по пропаганде, по подготовке судей, хозяйственной работе. Спортивный актив школы проводит опрос среди ребят «в каких соревнованиях вы хотели бы принять участие?» и затем составляется план спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на год.

В школе функционируют спортивные секции, общефизическая подготовка, пионербол, волейбол, баскетбол.

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

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

* Физическая культура и спорт в России.
* Физическая культура и спорт – средства всестороннего развития личности.
* Выступление российских спортсменов на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.
* Гигиена, предупреждение травм.
* Врачебный контроль, самоконтроль.
* Оказание первой помощи.
* Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

В практической части за основу взято несколько видов спорта:

       - комплексные занятия по легкой атлетике и играм;

       - лыжи;

       - баскетбол/волейбол;

      - настольный теннис.

   Все упражнения направлены на развитие физических способностей: скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости.

***ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

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

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

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

Через систему физкультурно - массовой и оздоровительной работы программа предполагает воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, умение избегать всего, что может вредить здоровью, адаптироваться и сознательно выбирать здоровый образ жизни.

Анализируя итоги организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, можно сделать следующие выводы:

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

**МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

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

***ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ***

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

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

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

**Материально-техническое обеспечение программы**

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

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

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

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

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

Для осуществления данной программы школа располагает материальной базой:

*Спортивный инвентарь :*

***1.*** *щит баскетбольный – 2 шт;*

1. *секундомер электронный – 2 шт.*
2. *канат для лазания – 2 шт;*
3. *канат для перетягивания;*
4. *конь гимнастический;*
5. *козел гимнастический;*
6. *стол теннисный;*
7. *скамья гимнастическая – 6 шт;*
8. *маты-12 шт;*
9. *мост подкидной – 2 шт;*
10. *набор мячей;*
11. *тоннель;*
12. *набор мягких модульных форм;*
13. *оборудование для проведения силовой разминки;*
14. *стойка для прыжков в высоту;*
15. *сетка волейбольная – 1 шт;*
16. *скакалки – 12 шт;*
17. *набор теннисный;*
18. *«козел» гимнастический;*
19. *баскетбольные мячи - 25шт ;*
20. *волейбольные мячи - 20 шт ;*
21. *футбольные мячи – 5 шт;*
22. *теннисные мячи – 20 шт*
23. *набивные мячи - 18 шт ;*
24. *гимнастическое бревно;*
25. *нестандартное спортивное оборудование;  
    22. велотренажер «Торнео»;*
26. *гриф для штанги;*

*23. силовая доска;*

*24. сетка для футбольных ворот;*

*25. форма спортивная - 21 комплект;*

*26. обруч гимнастический – 10 шт;*

*27. лыжные комплекты - 41 пара.*

***Спортивный зал*** *- 16 х 7.80 м*

* *стенка гимнастическая 2,8 х80;*
* *гимнастические скамейки - 4 шт;*
* *гимнастическое бревно;*
* *нестандартное спортивное оборудование.*
* *разметка спортивного зала*

*ПРИШКОЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА*

* *стадион - 3000 м 2;*
* *беговая дорожка - 100 м ;*
* *прыжковая яма;*

*Спортивная площадка*

***Полоса препятствий*** *:*

* *Перекладины - 6 шт*
* *Сдвоенное бревно*
* *Каскад из бревен*
* *Брусья параллельные*
* *Рукоход*
* *Забор*
* *Тренажер из автомобильных шин*
* *Лабиринт*
* *Бум разновысокий - 3 шт.*
* *Ворота футбольные - 2 шт*
* *Волейбольная площадка ( волейбольные стойки)*

***Лыжная база*** *:*

* *Лыжные комплекты - 43 пары.*

**Занятость воспитанников по видам спорта.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование спортивной секции** | **2013** |
| Пионербол | 30 |
| Общая физическая подготовка | 30 |
| Гиревой спорт | 8 |
| Баскетбол | 30 |
| Лыжи | 122 |
| Шахматы | 15 |
| Шашки | 13 |
| Легкая атлетика | 34 |
| Волейбол | 42 |
| Настольный теннис | 12 |
| Мини - футбол | 10 |

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

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

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

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

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

6. Шахматный всеобуч с 1 по 4 класс (1 час в неделю).

Физкультурные паузы на всех уроках 1-11 классов направлены на коррекцию и предупреждение нарушения осанки, укрепление зрительного анализатора, активизируют умственную работоспособность, функции памяти, внимания, восприятия. Упражнения подбираются на методических объединениях с участием преподавателя физической культуры.

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

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

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

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

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

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

Школьный режим способствует увеличению двигательной активности.

Двигательная активность является необходимым условием современного развития ребенка и сохранения его здоровья. Поэтому очень важно создать оптимальный уровень двигательной активности учащихся в период обучения в школе. Условия обучения в школе имеют возможность поддержания оптимального уровня двигательной активности как во время учебного процесса, так и после занятий.

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

К организованным формам двигательной активности относятся:

1  — физкультурно-оздоровительные паузы на уроке;

2 — ежедневная утренняя гимнастика:

3 — урок физкультуры;

4 —подвижная перемена;

5 — спортивные секции;

6 — физкультурно-оздоровительные паузы во время самоподготовки;

7 — подвижные игры во время прогулки на улице

**Организация работы в каникулярное время.**

В календарном плане школы предусмотрены физкультурно-массовые и спортивные мероприятия в каникулярное время.

**Пропаганда физической культуры и спорта.**

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

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

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

Все мероприятия освещаются на школьном сайте.

**Нормативно-правовая база программы**

**1.** Конвенция ООН о правах ребенка, ч. 1 ст. 29 и 31.

**2.** Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст. 5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34.

**3.** Закон Российской Федерации «Об образовании», гл. 5 ст. 50 и 51.

**4.** Приказ «Об утверждении календарного плана спортивно-массовых мероприятий на 2012-2013 учебный год

**5.** Общешкольная программа «Здоровый образ жизни».

**6.** Общешкольная программа воспитания «Духовно-нравственное воспитание».