

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «Эммаусская СОШ»
Чумаков Ю.М.



ПРОГРАММА
по физическому воспитанию
«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

Аналитическое обоснование программы

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически, практически, жизненно необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей. Все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения. В настоящее время дети очень мало бывают на свежем воздухе, снижена их двигательная активность, недостаточно занимаются физическим трудом, а большую часть досуга проводят в помещении за просмотром телепередач и видеофильмов, играют на компьютерах. Одной из важных характеристик образа жизни является питание, которое не всегда полноценно. На здоровье детей неудовлетворительно влияет несоблюдение гигиенических норм, естественного и искусственного освещения рабочих мест, несоответствие размера школьной мебели росту учащихся, усложнение учебных программ и общей нагрузки учащихся.

Статистические данные по школе свидетельствуют об увеличении детей со стойкими хроническими заболеваниями, нарушением осанки, росте количества близоруких детей.

Здоровье детей школьного возраста, как и других групп населения, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

Не остается в стороне и наша школа, поэтому особое внимание педагогический коллектив уделяет вопросам укрепления здоровья и физического развития учащихся. В школе имеются квалифицированные педагогические кадры, материальная база для организации и осуществления комплексной программы физкультурно-оздоровительной работы.

В школе разработана программа «Здоровье», которая основана на:

1. Конституции Российской Федерации;

2. Конвенции ООН о Правах ребенка;
3. Законе Российской Федерации «Об образовании в РФ»;
4. Национальной Доктрине образования Российской Федерации.

Концептуальные положения программы

Программа опирается на понятия, являющиеся ключевыми для понимания подходов к оздоровлению и физическому воспитанию. Это понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «воспитание здорового образа жизни», «физическое воспитание».

В уставе ВОЗ здоровье определяется как «полное психическое, физическое, биологическое, социальное благополучие, а не только отсутствие болезни или дефекта».

В современном понимании **здоровье** – это целостное многомерное динамическое состояние, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции. Синонимом здоровья выступает жизнеспособность, а болезнь рассматривается как негативная часть здоровья в целостной его интерпретации. Таким образом, здоровье можно рассматривать как одну из составляющих организма, наряду с такими составляющими, как нравственность и интеллектуальность.

Здоровье детей – состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Понятие «**здоровый образ жизни**» отражает взаимосвязь базисных категорий: **здоровье** и **образ жизни**. Образ жизни в его ценностном значении выступает в качестве идеала, модели, образца жизнедеятельности. В структуре образа жизни выделяются: уровень жизни, уклад жизни, качество жизни, стиль жизни. При равнозначном участии каждой составляющей именно стиль жизни определяет здоровый образ жизни, носит персонифицированный характер и в значительной мере зависит от воспитания и личностных наклонностей человека.

Воспитание здорового образа жизни – целенаправленный процесс содействия ребенку в осознании им здоровья как высшей ценности, в воспитании ответственного отношения за него и во включении ребенка в здоровьесотворение в соответствии с его индивидуальными возможностями и способностями. Процесс воспитания строится на принципах сохранения, укрепления и формирования здоровья, что позволяет ребенку обогатить его личностный опыт.

Цель программы

Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы.

Задачи программы

1. Сохранение и поддержание здоровья детей.
2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у детей и родителей.
3. Обучение основам здорового образа жизни.
4. Разработка и внедрение педагогических рекомендаций, программ по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.
5. Мониторинг уровня развития физических качеств обучающихся.
6. Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

Критерии и показатели эффективности реализации программы

1. Критерии эффективности системы охраны здоровья и физического воспитания
 - хорошее санитарное состояние мест для учебной, физкультурно-оздоровительной работы по физической культуре;
 - высокий уровень познавательной, социальной и физической активности учащихся;
 - развитие интеллекта и творческих способностей учащихся;
 - рост спортивных достижений;
 - повышение уровня развития физических качеств обучающихся;
 - ведение детьми и подростками здорового образа жизни и успешность их в учебно-познавательной и учебно-трудовой деятельности;
 - успешность социальной адаптации и социализации воспитанников
2. Критерии сформированности здорового образа жизни:
 - представление детей о здоровье и здоровом образе жизни;
 - отношение детей к здоровому образу жизни;
 - опыт ребенка в овладении навыками здорового образа жизни;
3. Показатели физической подготовленности учащихся:
 - скоростные;
 - координационные;
 - силовые;
 - выносливость;
 - гибкость;
 - количество призеров и участников различных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и их положительная динамика.
4. Критерии валеологической культуры учащихся:

- развитие традиций гуманного отношения к людям и окружающей среде;
- стремление сохранить и улучшить экологию школы;
- отсутствие чрезвычайных происшествий, наносящих вред здоровью.

Теоретические знания:

- § о здоровье как ценности;
- § о режиме дня;
- § о личной гигиене;
- § о рациональном питании;
- § о влиянии эмоций на здоровье;
- § о негативном влиянии вредных привычек;
- § об отношении к физической культуре;
- § о психическом здоровье;
- § о профилактике близорукости;
- § о способах формирования правильной осанки;
- § о методах развития физических качеств человека;
- § об основах самоконтроля.

5. Критерии воспитанности:

- отношение к жизненно важным ценностям:

- § здоровье;
- § любовь;
- § дружная семья и уют;
- § уверенность в себе;
- § верные друзья;
- § оптимальные возможности для отдыха и развлечений

Основные направления деятельности

1. Повышение квалификации педагогов общеобразовательного учреждения.
2. Изучение и внедрение передового социального, педагогического опыта по оздоровлению детей.
3. Формирование валеологического мышления всех участников образовательного процесса (дети, педагоги, родители).
4. Применение педагогических технологий, методик, отбор учебного материала в контексте сохранения здоровья детей.
5. Корректировка школьного банка информации о состоянии физического здоровья детей.
6. Системный анализ состояния здоровья детей и уровня оздоровительной работы в школе с целью своевременной коррекции.

7. Комплексное (ресурсное, информационное, научное, организационное и методическое) обеспечение деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию детей и подростков.

**План
реализации программы «Здоровье» (физическая культура)**

№ п/п	Содержание работы	Время проведения	Ответственные
<i>Учебная работа</i>			
1.	Планирование учебного материала по физической культуре (1-11 классы).	по полугодиям	Зам.директора по УР, руководитель МО, учителя физической культуры
2.	Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры: - учет возрастных, половых особенностей; - осуществление личностно-ориентированного, дифференцированного обучения; - дозирование нагрузок при развитии физических качеств.	ежедневно	Зам.директора по УР, руководитель МО, учителя физической культуры
3.	Организация работы корригирующей группы (2-х) для младших школьников и для учащихся среднего звена	сентябрь	Зам. директора по УВР, учителя физической культуры
4.	Организация занятий с детьми-инвалидами	Январь	
7.	Участие в олимпиаде по физической культуре	ежегодно	
<i>Диагностическая работа</i>			
1.	Проведение мониторинга определения уровня развития физических качеств на основе «Президентских соревнований»	ежегодно	Руководитель МО, учителя физической культуры
2.	Анкетирование по профилактике вредных привычек	в течение года	Социолог, медработник, учителя физической культуры
<i>Профилактическая работа</i>			
1.	Проведение физкультминуток с использованием аудио-видео аппаратуры	ежедневно	Совет коллектива школы, учителя начальных классов, педагоги ГПД классные руководители
2.	Проведение подвижных перемен	ежедневно	
3.	Проведение спортивного часа в группах продленного дня	ежедневно	
4.	Профилактическая работа по правильному питанию	ежедневно	

5.	Профилактическая работа по правильному питанию	ежедневно	
6.	Проведение анкетирования учащихся 5-8 классов по вопросам профилактики табакокурения, употребления спиртных напитков.		
Физкультурно-оздоровительная работа			
1.	мини-футбол, волейбол	В течение	Зам. директора по воспитательной работе, учителя физической культуры, классные руководители, учителя-предметники, педагоги ДО
2	Организация взаимодействия с ДЮСШ по привлечению учащихся к занятиям физической культурой и спортом	в течение года	учителя физической культуры, классные руководители
3	Проведение «Дней здоровья»	сентябрь май	учителя физической культуры, классные руководители
4.	Школьная спартакиада среди школьников:	ежегодно	Зам. директора по воспитательной работе, учителя физической культуры, классные руководители
	легкоатлетический кросс	октябрь	
	волейбол	март	
	мини-футбол	декабрь	
	«Веселые старты»	апрель	
	баскетбол	ноябрь	
	силовая подготовка	февраль	
	настольный теннис	май	
5.	Районная спартакиада школьников		
	волейбол (девушки)	февраль	
	волейбол (юноши)	март	
	баскетбол (юноши)	март	
	настольный теннис	февраль	
	мини-футбол	март	
	лыжные гонки	март	
	легкая атлетика	сентябрь	
6.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	март	
	Участие в месячнике, посвященного Дню защитника Отечества:	февраль	
	Проведение лекций о здоровом образе жизни	по четвертям	
	Проведение углубленных медицинских осмотров	апрель	Зам. директора по воспитательной работе,

	Оформление листка здоровья и распределение учащихся по физкультурным группам	сентябрь	учителя физической культуры, совет коллектива физкультуры школы, классные руководители, педагоги ДО.
	Знакомство родителей с понятием «Общественная гигиена»	сентябрь	
	Формирование представлений родителей о здоровом образе жизни школьников	в течение года	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры
7.	Ознакомление с возрастными особенностями детей	Согласно плана школы	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры
8.	Психолого-педагогическое просвещение родителей о воспитании здорового ребенка	Согласно плана шк.	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры
9.	Укрепление материально-технической базы Взаимосвязь: с медицинским персоналом, психолого-социологической службой, классными рук-ми	в теч. года в теч. года	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры, педагоги ДО
10	Укрепление материально-технической базы Взаимосвязь: с медицинским персоналом, психолого-социологической службой, классными рук-ми Соблюдение мер безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту	в теч. года	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители, педагоги ДО