

# **Программа**

## **для спортивно-оздоровительного класса**

### **«Мы идём по тропе здоровья»**

#### **1. Пояснительная записка**

Программа «Мы идём по тропе здоровья» составлена на 4 учебных года для обучающихся спортивно – оздоровительного класса. Это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Реализация программы предусматривает организацию различных форм работы с детьми. Приоритетное значение имеют специально организованные занятия, которые могут проходить как в форме урочной и досуговой деятельности, так и в форме спортивных секций.

Участие в программе даёт возможность детям избежать перегрузок, позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
4. О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
5. Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования (письмо Минобрнауки РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16);
6. Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ (письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13);
7. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ (приказа Минобрнауки, Минздрава РФ от 31.05.2002 № 176/2017);
8. Концепция УМК «Гармония».
9. Устав МОУ СОШ № 6

#### **2. Цель программы:**

создание комплекса условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели каждого ребёнка, для формирования физически здоровой, социально активной и всесторонне развитой личности.

### ***Основные задачи программы***

- 1). Увеличить двигательный режим каждого ребёнка через систему физкультурно – оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья.
- 2) Познакомить каждого ребёнка через практические занятия с функциями организма и научить чувствовать свой организм.
- 3). Обеспечить интеграцию основного и дополнительного образования.
- 4). Проводить развивающие внеклассные мероприятия с активным участием родителей.
- 5). Проводить диагностику физического состояния детей с обязательным анализом результатов в конце каждого года обучения.
- 6). Наладить тесный контакт школы и семьи.
- 7). Все этапы работы программы отображать на классном стенде.

### ***Принципы построения программы***

- 1). Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
- 2). Единство психического и физического развития.
- 3). Наглядность.
- 4). Принцип целостности человека. При этом основными компонентами деятельности должны стать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью ребёнка.
- 5). Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности ребёнка на всех этапах жизнедеятельности.
- 6). Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
- 7). Учёт возрастно – половых особенностей учащихся.

При воплощении программы в жизнь необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе деятельности и реализации решений, направленных на здоровьесбережение детей.

### ***Прогнозируемая модель личности ученика***

1. Физически, нравственно и духовно здоровая личность.
2. С учётом возрастных способностей образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
3. Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
4. Правильная организация своей жизнедеятельности.
5. Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
6. Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

7. Потребность к самостоятельной двигательной активности.
8. Самоконтроль.
9. Творческая продуктивность.

### ***Ожидаемые конечные результаты программы***

1. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
2. Повышение приоритета здорового образа жизни.
3. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
4. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.
5. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

### ***3. Требования к уровню подготовки выпускника начальной школы.***

Предметно-информационная составляющая:

- представление о культуре здоровья и путях ее развития;
- знание уровня своей физической подготовленности и повышение его с помощью самостоятельных занятий;
- представление о строении организма, функциях органов и условиях его гигиены;
- знание необходимых и достаточных условий для занятий физическими упражнениями, в том числе и правил техники безопасности;
- знание характера влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знание приемов самоконтроля.

Деятельностно - коммуникативная составляющая:

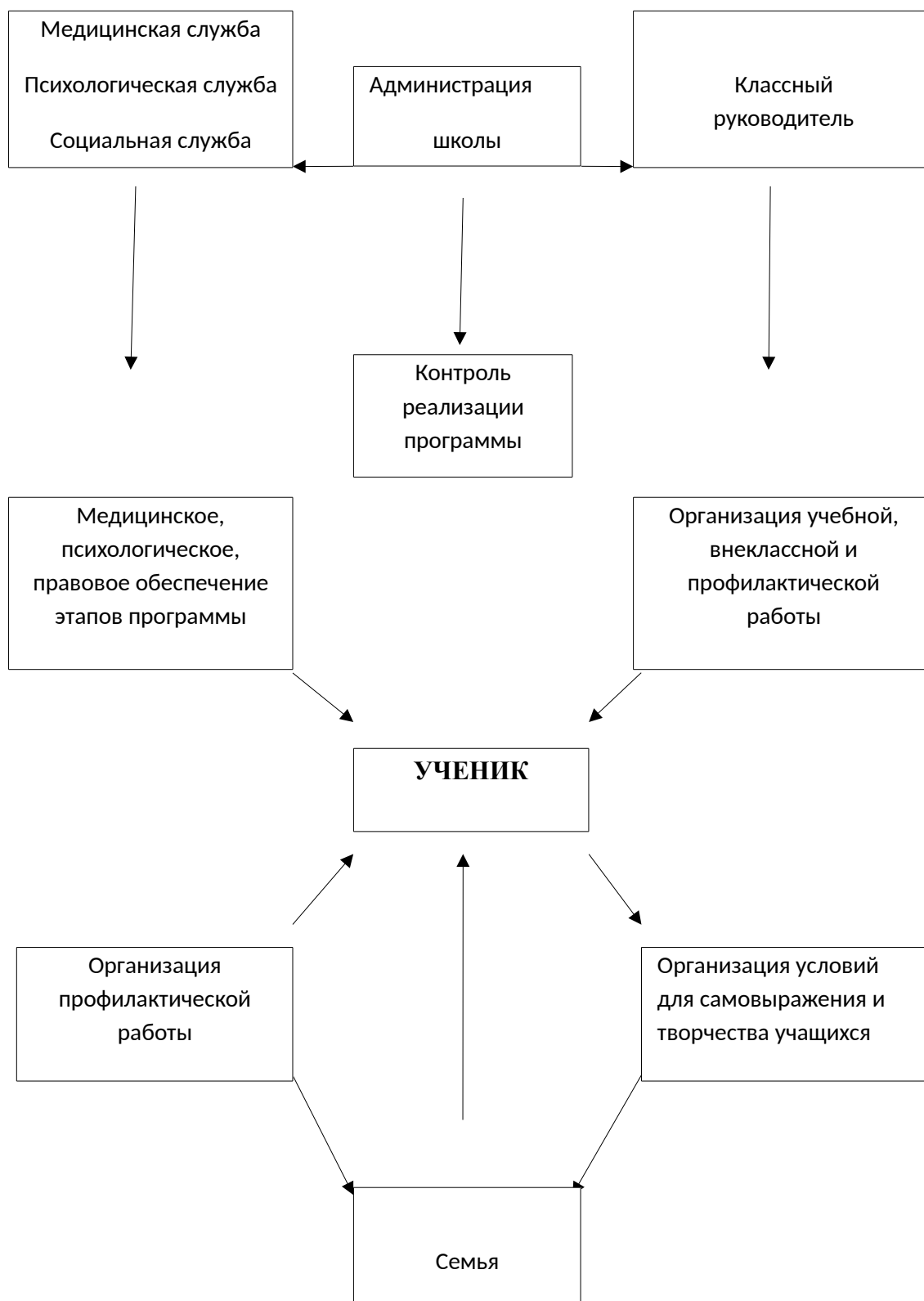
- овладение музыкально-ритмическими и танцевальными умениями, простейшими способами ходьбы на лыжах, катания на коньках, участие в подвижных спортивных играх, освоение элементов акробатики, легкой атлетики, различных видов физкультурной активности, туризма;
- освоение комплексов упражнений основной, гигиенической и дыхательной гимнастики, музыкально-ритмических комплексов;
- освоение народных игр и нетрадиционных методов укрепления здоровья, к которым можно отнести пальцевую гимнастику, солнечные, воздушные ванны, водные процедуры;
- умение беречь свое здоровье, здоровье близких людей;
- соблюдение основных правил, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в быту, на улице.

Ценностно-ориентационная составляющая образованности:

- освоение основ культуры физического здоровья;

- овладение основами самоорганизации здорового образа жизни;
- становление интереса к физкультурно-оздоровительным и физкультурно-спортивным занятиям;
- понимание значения гигиены и закаливания, формирование доступных понятий о физическом развитии, влиянии физических упражнений на работу организма;
- развитие основ самоконтроля, понимание влияния вредных привычек на здоровье человека.

#### 4. Модель реализации программы



## **5. Формы реализации программы**



***Программа включает в себя несколько направлений:***

1. Физкультурно – оздоровительные мероприятия.
2. Освоение курса «Знакомимся со своим организмом».
3. Дополнительное образование (спортивная школа, бассейн, СЮТур).
4. Внеклассная работа.
5. Диагностика состояния здоровья детей.
6. Работа с родителями.
7. Информационно – аналитическое направление.

## **6. 1 НАПРАВЛЕНИЕ**

### ***Физкультурно – оздоровительные мероприятия***

1. В режиме учебного дня:

- система ежедневных занятий;
- уроки физической культуры.
- занятия по ОБЖ и ПДД.

2. В режиме ГПД:

- прогулки, игры на свежем воздухе;
- спортивный час (1 раз в неделю);
- экологический час (1 раз в неделю).

### ***Режим учебного дня***

Расписание звонков	1 класс	2 – 4 классы
7.50 - 8.00	утренняя зарядка	утренняя зарядка
8.00 – 8.35	1-ый урок	1-ый урок
– 8.50	завтрак	2-ой урок
9.25	2-ой урок	завтрак
10.15	3-ий урок	3-ий урок
10.30 – 11.15	динамическая пауза	4-ый урок
11.30 – 12.05	4-ый урок	5-ый урок

### ***Режим ГПД***

11.10	приём детей в группу
11.20. – 12.00	прогулка
12.30.	обед
12.50. -13.50.	занятия по интересам
14.00. – 15.00.	прогулка
15.10. – 16.00.	кружки, секции, спортивный час
16.10. – 17.10.	игры и занятия по интересам

**Система ежедневных занятий**  
**физкультурно – оздоровительного характера**



**7. 2 НАПРАВЛЕНИЕ**

**Освоение курса «Познай себя»**

(Программа курса прилагается)

## 8. 3 НАПРАВЛЕНИЕ

### *Дополнительное образование*

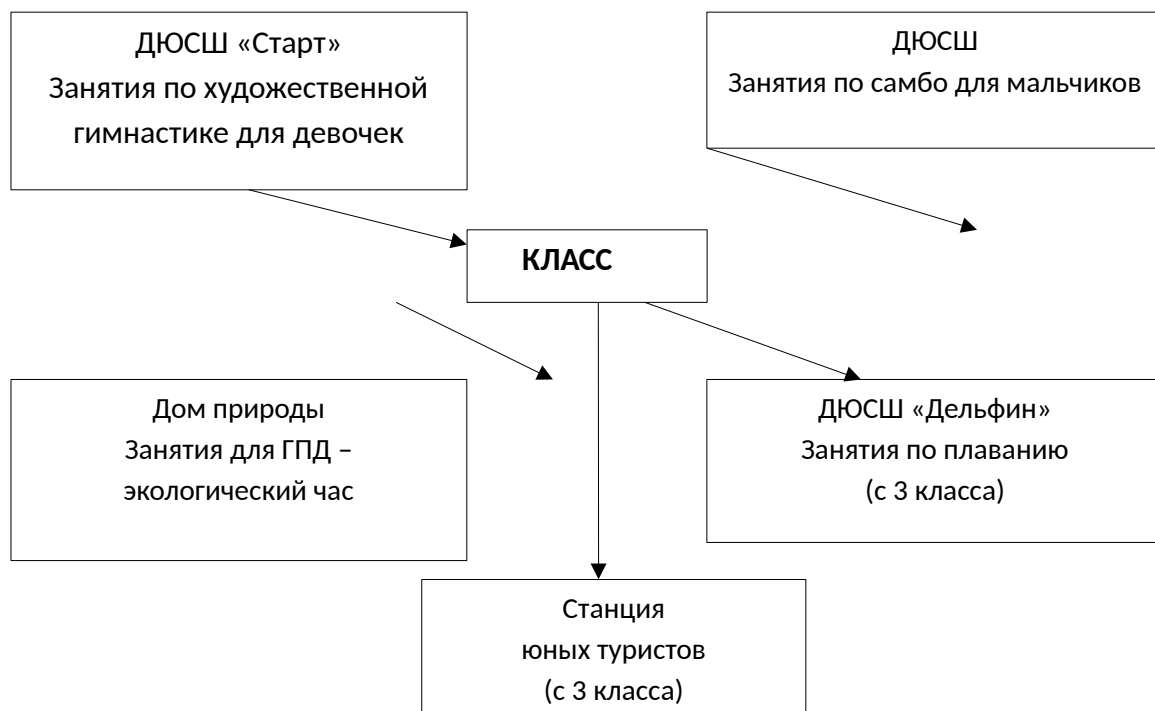
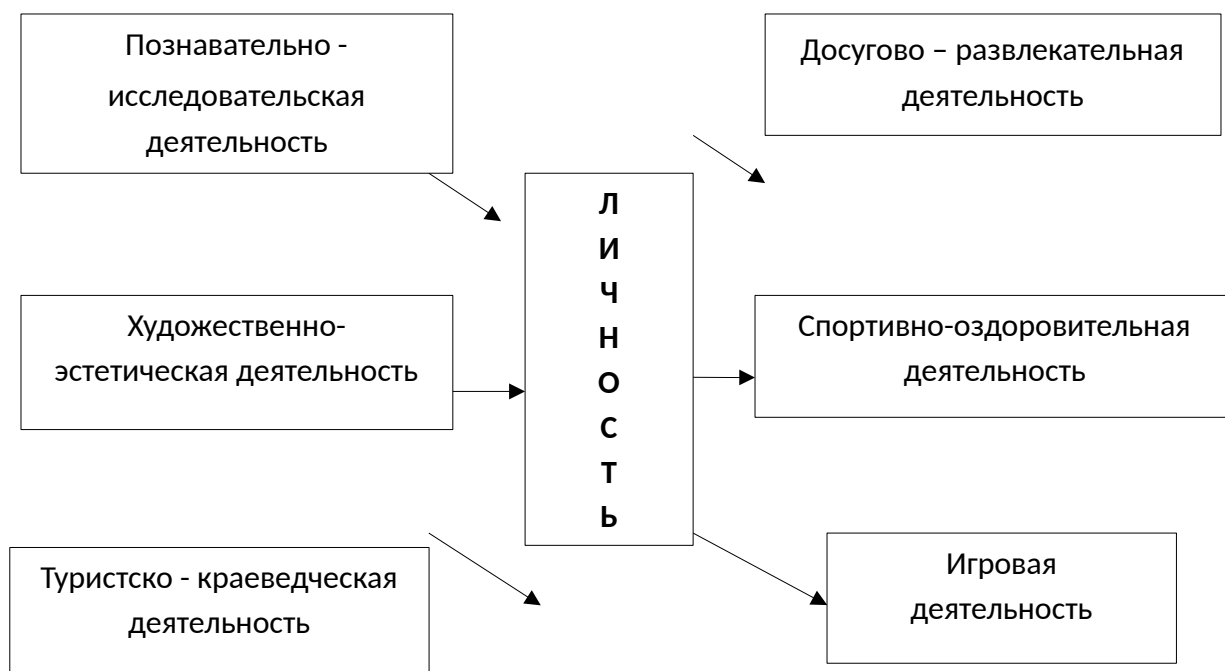


Схема взаимодействия класса с учреждениями дополнительного образования

## 9. 4 НАПРАВЛЕНИЕ

### *Воспитательная работа*





**Спортивно – оздоровительная деятельность**

№	Содержание	Сроки
1 класс		
1	Проведение бесед на темы: - «Режим дня»; - «Спорт и мы»; - «Закаляйся, если хочешь быть здоров»; - «Эти простудные заболевания»; - «Береги свои зубы»	октябрь ноябрь декабрь февраль март
2	Проведение игры по правилам дорожного движения	май
3	Встреча с инспектором ГИБДД	сентябрь
4	Проведение психологических тренингов с целью формирования благоприятного морально – психологического климата в классе	1 раз в четверть
5	Проведение классных часов на темы: - Из истории Олимпийских игр; - Мойдодыр о правилах личной гигиены; - В здоровом теле – здоровый дух	сентябрь январь апрель
6	Проведение Дней здоровья	1 раз в четверть
7	Проведение выходов на природу	1 раз в четверть
8	Проведение спортивных праздников: - «Да здравствует страна Спортландия»; - «Папа, мама, я – спортивная семья»	октябрь май
9	Оформление выставок рисунков, плакатов, высказываний детей о здоровом образе жизни	1 раз в четверть
10	Оформление фотоальбома «История нашего класса»	в течение года
11	Оформление презентации программы «Мы идём по тропе	в течение года

	здоровья»	
12	Участие в общешкольных и городских мероприятиях, конкурсах, викторинах	в течение года
2 класс		
1	Проведение бесед на темы: - «Азбука безопасного поведения дома и на улице»; - «Гигиена одежды и предупреждение простуды»; - «Почему нельзя питаться чипсами и увлекаться газированной водой»; - «Всем ли хорош твой сотовый телефон?»	сентябрь ноябрь февраль апрель
2	Встреча с инспектором ГИБДД: - «Профилактика детского травматизма, связанного с ДТП»	сентябрь
3	Проведение викторины по правилам дорожного движения	апрель
4	Проведение психологических тренингов с целью формирования благоприятного морально – психологического климата в классе	1 раз в полугодие
5	Проведение классных часов на темы: - «Мои достоинства и недостатки (тренинг)»; - «Здоровье – богатство на все времена (влияние образа жизни на здоровье человека)»; - «Курить – здоровью вредить»; - «Молодость и здоровье – нам с бабулей подспорье» (праздник-игра)	октябрь декабрь  март май
6	Проведение Дней здоровья	1 раз в четверть
7	Проведение выходов на природу	1 раз в четверть
8	Проведение спортивных праздников: - «Весёлые старты»	февраль
9	Оформление выставок рисунков, плакатов на спортивную тематику	в течение года

10	Оформление презентации «Наш спортивный, дружный класс»	в течение года
11	Участие в общешкольных и городских мероприятиях, конкурсах, викторинах	в течение года

## 10. 5 НАПРАВЛЕНИЕ

### *Диагностика состояния здоровья детей*

№	Содержание	Сроки
1	Составление психолого – педагогической карты класса. Исследование: - памяти; - мышления; - внимания; - уровня развития речи	сентябрь 1 класса
2	Составление социальной карты класса	сентябрь
3	Исследование состояние здоровья детей: - рост; - вес; - зрение; - осанка; - уровень физического развития; - группа здоровья; - физкультурная группа	сентябрь, май в каждом классе
4	Анализ состояния здоровья детей. Выводы и рекомендации медицинского работника	сентябрь, май в каждом классе
5	Доведение до сведения родителей итогов диагностики	сентябрь, май в каждом классе

## 11. 6 НАПРАВЛЕНИЕ

### *Работа с родителями*

№	Содержание	Сроки
---	------------	-------

1 класс		
1	Анкетирование: - об отношении к участию класса в программе «Мы идём по тропе здоровья»; - об адаптации первоклассников в школе; - «Моя семья»; - «Спорт в моей семье»; - о результатах первого года обучения	сентябрь  октябрь январь март май
2	Проведение родительских собраний на темы: - «Особенности развития детей семилетнего возраста»; - «Режим в жизни первоклассника»; - «Трудности адаптации первоклассника»; - Здоровьесберегающие технологии в современной школе»; - «Игры и игровые упражнения для развития ребёнка дома»	в течение года
3	Организация тематического лектория для родителей с приглашением работников медицинской и психологической службы школы на темы: - «Адаптация первоклассников в новой обстановке»; - «Анализ медицинского осмотра и рекомендации»	2 раза в год
4	Проведение индивидуальных консультаций	в течение года
5	Встреча с педагогами дополнительного образования – тренерами секций: художественной гимнастики и самбо	
6	Проведение родительского собрания совместно с детьми на тему: «Папа, мама, я – спортивная семья»	апрель
2 класс		
1	Анкетирование: - впечатления об участии детей в программе «Мы идём по тропе здоровья»; - для изучения микроклимата семьи; - о значении здорового образа жизни; - о результатах второго года обучения	в течение года
2	Проведение родительских собраний на темы: - «Гиперактивный ребёнок в школе»; - «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»; - «Утомляемость ребёнка и как с ней бороться»	в течение года

3	Организация тематического лектория для родителей с приглашением работников медицинской и психологической службы школы на темы: - «Микроклимат семьи и его значение в развитии ребёнка»; - «Профилактика неосложнённого кариеса у детей»	2 раза в год
4	Проведение индивидуальных консультаций	в течение года
5	Встреча с педагогами дополнительного образования – тренерами секций: художественной гимнастики, самбо и бассейна	
6	Посещение занятий спортивных секций	в течение года
7	Проведение родительского собрания совместно с детьми на тему: «Семейные традиции»	апрель

## 12. 7 НАПРАВЛЕНИЕ

### *Информационно – аналитическое направление*

Оформить стенд со следующими рубриками:

1. Список класса
2. План внеклассных мероприятий
3. План классных часов
4. Режим дня
5. Это интересно
6. Наши достижения

## 13. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Антропова, М.В. Основы гигиены учащихся [Текст]. – Москва: Просвещение, 1971.
2. Байбородова, Л.В. Взаимодействие школы и семьи: Учебно-методическое пособие [Текст]. – Ярославль: Академия развития, 2003.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 108 с.
4. Глебова, Л.Д. Разработки занятий «Путешествие по тропе здоровья». // Завуч начальной школы. – № 5. – 2008, с. 97.
5. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. – Спб.: 1996. – 32 с.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя. Начальная школа. 1-4 классы [Текст]. – Москва: ВАКО, 2004. – 240 с.
7. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст].- Москва «Вако», 2004 г.
8. Захарова, Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников [Текст] // Т.Н. Захарова, Т.Н. Суровикина, С.Г. Оволо, А.В.Сысоева, Е.Р.Некрылова, Т.В.Бондарева, И.Г.Смирнова, С.В. Николаева, Е.Ю. Ляпина, Ю. А. Киселёва,

- Г.П.Попова, И.В.Арбузова, Г.В.Бирюкова, В.А.Авдеева, М.А.Головкина // . – Волгоград: Учитель, 2009. – 174 с.
9. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи [Текст]. – Спб.: Литера, 2008. – 64 с.
  10. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.
  11. Кучма В.Р., Сухарева Л.М. и коллектив авторов. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. [Текст]. Пособие для врачей.\ Министерство Здравоохранения Российской Федерации. – М.: ГУ НЦЗД РАМН, 198с.
  12. Лёвина, С.А. Физкультминутки [Текст]. – Волгоград: Учитель, 2006.
  13. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей: Книга для родителей [Текст]. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. – 224 с.
  14. Павлова, М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Вып.2: классные часы, игры [Текст]. – Волгоград: Учитель, 2009. – 143 с.
  15. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в начальных классах. – Москва: Просвещение, 1997.
  16. Поляков, О.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]. – Волгоград: Корифей, 2009. – 96 с.// Начальная школа-№1. – 2003, с.57.
  17. Прибыщенко, М.Н. Спортивные праздники круглый год [Текст] // М.Н.Прибыщенко, В.И. Колесник, А.Г. Трушкин, Е.С. Громак //. – Москва: МарТ, 2005. – 288 с.
  18. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст]. – М.: АРКИ, 2006. – 272 с.
  19. Соковня, И. Социальное взросление и здоровье школьников: Метод. пособие для учителя [Текст]. – Москва: Просвещение, 2005. – С.13-101.
  20. Степанова, О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе [Текст].– Творческий центр «Сфера», Москва, 2003 г.
  21. Фатеева, Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов[Текст]. – Ярославль: Академия развития, 2000. – С. 7-79.
  22. Харисов Ф., Касаткин В., Чечельницкая С. Как превратить обычную школу в школу здоровья\\ Народное образование [Текст]. – 1999 - №6. С.151-158.