

Утверждаю:  
Директор школы: Т.Л.Акимова

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа №2»

# **Программа «Здоровье и физическая культура»**

**г. Гаврилов-Ям  
2016-2020г**

## Пояснительная записка

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.

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.

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни - здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически необходимо.

Исследования последних лет свидетельствуют о том, что причиной распространенных заболеваний, низкого уровня физического развития и функционального состояния организма учащихся является недостаточная двигательная активность, дефицит которой возрастает к старшему школьному возрасту, а также низкий уровень двигательной подготовленности. Преодоление гиподинамии имеет первостепенное значение в укреплении здоровья детей и подростков.

Большие резервы оздоровительной работы заключаются в оптимальной организации занятий физическими упражнениями. Вся система физических упражнений должна формировать у детей устойчивое положительное отношение к занятиям физической культурой.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера.

Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, в которой в большей мере ослаблены у обучающегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения.

Основополагающая **цель программы** «Здоровье и физическое развитие» - способность к формированию у учащихся ответственности за свое здоровье, укрепление здоровья детей. Обучающиеся должны знать о своем личном здоровье, профилактике наиболее распространенных заболеваний, основах рационального питания, гигиене и самоконтроле.

Программа «Здоровье и физическое развитие» объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены и туризма, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации программы играют семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

Сегодня роль семьи в укреплении здоровья должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни. В каждом доме, где растет ребенок, должен быть спортивный инвентарь: санки, лыжи, скакалка, мяч, перекладина, гантели и т.п.

Родителям необходимо знать исходное физическое состояние своих детей, которое определяют с помощью тестов и нормативов комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательного учреждения.

Таким образом, программа «Здоровье и физическое развитие», носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, администрации школы, школьного медика, психологов, социального педагога и дефектологов, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

### **Основные направления программы**

Создание электронного банка системной организации о состоянии психического, физического, нравственного здоровья детей в школе, системный анализ здоровья детей с целью последующей адекватной медико-психолого-педагогической коррекции (с учётом рекомендации врачей). Профилактика раннего выявления патологии детей.

Реабилитация психофизической работоспособности детей и организация здорового образа жизни.

Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний. Разработка и внедрение оптимальной системы медицинского обеспечения. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры. Формирование мышления всех участников педагогического процесса (ученик - учитель - родители).

Изучения и внедрение передового социального, педагогического, медицинского опыта по оздоровлению детей и юношества с его последующей апробацией и широким внедрением.

### **Основные принципы программы**

- Гуманизации и демократизации — определение конкретных целей и задач образования, воспитания и развития личности, создание комфортной среды и условий для ее самореализации, консолидации школы, семьи, общественно-государственных структур и интересах подрастающего поколения.
- Научности — внедрять, модернизировать передовой научный опыт отечественных и зарубежных ученых и педагогов по созданию здоровьесберегающих технологий.
- Участвия — привлечение школьников к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма. Целесообразной учебной и внеучебной деятельности, рациональному использованию учебного и внеучебного времени. Вовлечение родителей в целенаправленную деятельность по формированию у детей здоровых привычек, по своевременной диспансеризации детей, вовлечение их в различные объединения, осуществление санитарно - просветительской работы, вовлечение педагогов в широкое педагогическое движение по созданию здоровой педагогической среды, организация работы медицинского работника в соответствии с положением о медицинском кабинете в школе.
- Гарантий — реализация конституционных прав детей, подростков и юношества на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на здравоохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.
- Социальной компенсации — обеспечение социальной и правовой защищенности детей, подростков и юношества, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки.
- Преемственности — обеспечение комплексного сквозного подхода в обучении здоровью между разными ступенями обучения и видами детской деятельности (на основе мониторинга).
- Аксиологического подхода — жизнь человека является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией.
- Блочного подхода — позволяет педагогически воспроизвести многообразие общественной практики, сохранить принцип научности содержания, повысить эффективность его реализации.

## **Задачи программы «Здоровье и физическое культура»**

### **Работа с учащимися**

1. Способствовать формированию личности школьника, способную самостоятельно развивать себя духовно и физически в течение всей жизни:

- обучать жизненно важным умениям и навыкам;
- развивать двигательные качества;
- обеспечивать получение знаний в области физической культуры и спорта;
- развивать умения контролировать и корректировать изменения своего физического состояния.

2. Придать занятиям физическими упражнениями оздоровительно-профилактическую направленность, благодаря реализации специальных программ для разных категорий учащихся:

- школьников с ослабленным здоровьем, с отставанием в физическом развитии;
- школьников, освобожденных от уроков физической культуры на учебный год;
- школьников специальной медицинской группы;
- школьников, демонстрирующих значительные успехи в спорте.

### **Работа с педагогическим коллективом**

1. Организуя и оценивая работу преподавателей физической культуры, особое внимание уделить:

- эффективности уроков физической культуры и занятий с детьми подготовительной и специальной медицинской групп;
- приросту физической подготовленности учащихся (по тестам, нормативам, нормам ГТО) за разные отрезки времени — четверть, полугодие, год;
- охватить учащихся внеклассной и внешкольной массово-оздоровительной работой;
- увеличить количество детей в спортивных секциях;
- увеличить количество детей, участвующих в спортивных соревнованиях, (призовые места).

Особенно следует подчеркнуть важность туристскокраеведческой работы, которая способствует оздоровлению детей и подростков силами природы, хорошо развивает личностные качества, такие как смелость, решительность, организованность и ответственность. В походах учащиеся приобретают навыки поведения и ориентирования в окружающей среде, изучают животный и растительный мир.

2. Организовать в течение учебного года серию профессиональных занятий (семинар, конференция, лекций, круглый стол и т.д.) по теме «Здоровье и физическая культура».

- Привлечь к организации этих занятий специалистов в области педагогики, психологии, валеологии, а также врачей.
- Организовать общешкольное родительское собрание «Школа- территория здоровья» (1 раз в год).

3. Организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия для педагогического коллектива:

- совместные соревнования учителей и учеников школы (матчи, турниры, эстафеты, игры) с освещением результатов на школьных информационных стендах, на сайте школы, в контакте на странице «Импульс-2016», на страницах школьной газеты.

4. Систематически проводить консультации для учителей по вопросам здорового образа жизни и физического воспитания детей. Включить такие консультации в совещания методических объединений.

### **Работа с родителями**

Достичь тесного сотрудничества педагогического коллектива, учеников и родителей в организации здорового образа жизни детей путем:

- демонстрации личного примера родителей и учителей в пропаганде здорового образа жизни;
- выполнения домашних заданий по физкультуре для учеников с низким уровнем физического развития;
- проведения совместных занятий детей и родителей, участия в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях, организуемых в школе;
- организации выступлений учителей физкультуры на родительских собраниях с тематическими сообщениями: «Если хочешь быть здоров...», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» и т.п.;
- проведения консультирования (по специальному еженедельному расписанию) родителей по вопросам здоровья детей, их физического развития, соблюдения оптимального двигательного режима;
- установления тесного контакта в работе между сотрудниками медицинского кабинета школы, учителями физкультуры и родителями учеников;
- приглашения родителей на уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия и соревнования;
- ознакомления родителей с требованиями программы «Здоровье и физическая культура» учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей;
- активного использования возможностей школьных информационных ресурсов: сайта, стендов, журнала для старшеклассников; написания информационных материалов и статей, посвященных укреплению здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

### **Формы работы, используемые при реализации программы «Здоровье и физическое развитие»**

В процессе реализации программы «Здоровье и физическое развитие» используются следующие формы физкультурно-оздоровительной и спортивно - массовой работы:

- уроки физической культуры;
- мероприятия в режиме учебного дня школы (зарядка до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, подвижные игры на переменах, физкультурные занятия в группах продленного дня, спортивные часы во внеурочной деятельности);
- занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
- занятия в кружках и секциях;
- спортивные праздники;
- соревнования по различным видам спорта;
- туристические походы экскурсии;
- «Дни здоровья»;
- спортивные викторины;
- теоретические занятия, беседы, семинары;
- участие в районной спартакиаде по различным видам спорта;

- занятия по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- тестирование уровня физического развития и двигательных качеств учащихся;
- наглядная агитация («Галерея успехов», стенды, плакаты, таблица рекордов школы).

### **Медицинское обеспечение программы**

#### **«Здоровье и физическое развитие»**

С первого класса на каждого обучающегося школы заводится личная медицинская карта, в которую при каждом медицинском осмотре вносятся все показатели состояния здоровья. Медицинская карта позволяет проследить, как развивается и взрослеет ученик, какие и когда у него появились отклонения в здоровье.

Медицинское обеспечение включает:

- распределение учащихся по группам здоровья;
- помощь врача и фельдшера школы в организации занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
- составление списков учащихся, освобожденных от занятий физической культурой;
- беседы врача и фельдшера школы с учащимися о личной гигиене и вредных привычках;
- медицинский осмотр учащихся;
- профилактические прививки учащихся и учителей;
- заполнение паспортов здоровья классов;
- заполнение паспорта физического развития учащихся;
- диспансеризацию педагогического коллектива школы.

### **Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы**

#### **«Здоровье и физическое развитие»**

Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы предполагает:

- тесное сотрудничество учителей с психологом с целью выработки общей стратегии деятельности, реализации совместных мероприятий, направленных на укрепление психофизического здоровья школьников;
- предупреждение конфликтных ситуаций «учитель - ученик», «ученик - ученик»; реализацию программ, направленных на установление доброжелательного отношения в детском, и шире, во всем школьном коллективе;
- решение проблем, связанных с трудностями, возникающими у учащихся в процессе занятий физической культурой; помощь в преодолении психологического барьера при занятиях физкультурой, ориентация на успех в физическом развитии;
- организацию психологических консультаций для учащихся классов по вопросам специфики психофизического развития на определенном возрастном этапе;
- психологические консультации родителей;
- контроль медицинского обслуживания учащихся;
- контроль качества питания учащихся в школьной столовой.

#### **Ожидаемые результаты:**

В результате функционирования данной программы в школе предполагается:

- организовать совместную деятельность медицинских работников, психолога, социального педагога и педагогов, по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника;
- осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья учащихся на основе организации профилактических осмотров;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;

- 
- снизить заболеваемость всех участников образовательного процесса на 10%;
- увеличить уровень физической подготовленности учащихся на 30%;
- повысить уровень физического развития учащихся;
- увеличить число учащихся, посещающих спортивные секции на 30%;
- увеличить число учащихся, участвующих в общешкольных спортивных мероприятиях и соревнованиях, а также в районных и областных спортивных соревнованиях;
- снизить число учащихся, имеющих вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя, употребления ПАВ) на 20%;
- создать базу данных уровня физической подготовленности и физического развития учащихся.

### **Участники программы:**

- учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- врачи-специалисты;
- родители.

### ***План мероприятий программы «Здоровье и физическая культура»***

	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Оценка уровня физического развития школьников	Первичная оценка – в начале уч.года, мониторинг в конце учебного года	фельдшер классные руководители
2	Распределение учащихся по группам здоровья	Первичная оценка – в начале уч.года, мониторинг в конце учебного года	фельдшер, классные руководители
3	Создание базы данных о физическом развитии и подготовленности учащихся	Корректировка в течение каждого учебного года	учитель физической культуры, классные руководители
4	Создание паспорта здоровья	В начале учебного года, корректировка	учитель физической культуры фельдшер классные руководители
5	Разработка методик и внедрения программ раннего выявления и профилактики табакокурения, алкоголизма, наркозависимости	В течение учебного года	учитель физической культуры, зам.директора по УВР; психолог; социальный педагог
6	Проведение спортивных перемен	2и 3 перемены	учителя физической культуры
7	Проведение спортивных часов	В течение года	Учителя физической культуры
8	Постоянная работа спортивных секций, тренажерного зала	Утверждение программ – август	учитель физической культуры, зам директора по УВР

9	Проведение спортивных мероприятий, праздников, соревнований	По отдельному плану	зам. директора по УВР учитель физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ; старшая вожатая
10	Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков	По отдельному плану	зам. директора по УВР
11	Организация и проведение выездов за город, туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей учащихся		
12	Профилактика травматизма	По отдельному плану	Преподаватель-организатор ОБЖ, фельдшер
13	Психологическая помощь учащимся из семей мигрантов и вынужденных переселенцев по адаптации к новой жизненной ситуации	В течение года	зам. директора по УВР, психологическая служба
14	Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	В течение года	зам.директора по УВР, преподаватель-организатор ОБЖ
15	Обновление ученической мебели в кабинетах и классах ОУ	В течение года	зам.директора по АХР
16	Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	В начале года	зам. директора по начальной школе, служба психолого-педагогического сопровождения
17	Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»	В начале года	зам. директора по начальной школе, служба психолого-педагогического сопровождения
18	Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11х классов	В течение года	
19	Ежегодное участие в профилактической акции «Я выбираю жизнь!»	По плану МУ Молодежный центр» -ноябрь-декабрь	зам.директора по УВР; педагог дополнительного образования; старший вожатый
20	Создание и распространение агитационных материалов, направленных на пропаганду здорового образа жизни	В течение года	зам.директора по УВР; педагог дополнительного образования; старший вожатый; социальный педагог.
21	Организация проведения занятий КТД «Здоровье»; Проведение лекций врачей ЦРБ:	Октябрь в течение года	зам.директора по УВР; классные руководители фельдшер соц.педагог

	<p>-профилактика туберкулеза;  - твоя жизнь в твоих руках «ВИЧ-инфекция»;  - травматизм и его профилактика;  - вредные привычки: алкоголизм, наркомания, токсикомания.  - Здоровье – важнейшая жизненная ценность. -  Общешкольное родительское собрание «Как укрепить здоровье ребенка?»;  - проведение тематических классных часов:  Выбор невелик: курить или не курить? Анкетирование;  -легче предупредить, чем лечить;  - поговорим об интимном (вопросы гигиены)</p>	<p>январь</p> <p>в течение года</p>	
22	Проведение дней здоровья	Сентябрь-ноябрь-январь - май	преподаватель-организатор ОБЖ; учитель физической культуры
23	Проведение спортивных соревнований, посвященных дню Защитника Отечества, Дню Победы	Февраль Май	учитель физической культуры
24	Участие в районных спортивных соревнованиях	В течение года	учитель физической культуры

### Работа с педагогическим коллективом

	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	1 раз в год	зам.директора по УВР
2	Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения	1 раз в год	зам.директора по УВР
3	Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов	2 раза в год	Педагог-психолог
4	Проведение диспансеризации педагогического коллектива	1 раз в год	фельдшер
5	Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни.	1 раз в год	Зам.директора по УВР
6	Лекции по вопросам здоровья школьников, особенностей психического развития детей разных возрастных групп и детей с ОВЗ ЗПР	2 раза в год на заседаниях МО классных	зам.директора по УВР; фельдшер

	профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни.	руководителей.	
7	Тематический педсовет: «Роль и назначение программы здоровья в школе».  Круглый стол: «Создание карты здоровья классов»	Ноябрь	администрация школы
8	Создание и поддержание условий комфортной работы, охраны труда работников школы	В течение учебного года	Администрация школы

### Работа с родителями

	<b>Подготовка материалов</b>	<b>Общешкольные родительские собрания и классные собрания</b>	<b>Ответственные</b>
1	Информирование родителей по вопросам здоровья школьников и пропаганды здорового образа жизни с использованием листовок, буклетов, школьных информационных стендов.	В течение года	Классные руководители
2	Индивидуальное консультирование здоровья школьников и пропаганды здорового образа жизни	В течение учебного года	фельдшер
3	Круглые столы с участием родителей по вопросам: «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника»	в течение года	зам.директора по УВР; врачи ЦРБ, специалисты МУ «Молодежный центр»
4	Проведение совместных праздников, мероприятий, соревнований для детей и родителей.	В течение года	учитель физической культуры
5	Общешкольное родительское собрание на тему «Школа-территория здоровья»	Январь	зам.директора по УВР; фельдшер
6	Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»	Сентябрь	зам. директора по начальной школе, служба психолого-педагогического сопровождения
7	Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	Сентябрь-октябрь	зам. директора по начальной школе, служба психолого-педагогического сопровождения

## Мониторинг эффективности программы

Критерии эффективности программы	Показатели	Формы мониторинга	Объект мониторинга	Предмет мониторинга	Ответственные
Состояние здоровья учащихся	Количественные показатели заболеваемости, диспансерного учета: <ul style="list-style-type: none"> <li>• распределение учащихся по группам здоровья</li> <li>• физическое развитие учащихся</li> </ul>	Анкетирование  Медицинские статистические отчеты  Анализ медицинских карт и обследований  Анализ пропусков занятий по болезни  Анализ выполнения возрастных физических норм	Здоровье учащихся	Заболеваемость учащихся  Утомляемость учащихся	Фельдшер
Санитарно – гигиенические условия	Выполнение требований СанПинНов	Заключения СЭС смотр учебных кабинетов	Учебная нагрузка, оборудование помещений, гигиена помещений, организация питания	Посадка учащихся за парты в соответствии с рекомендациями врачей, состояние помещений, составление расписания с учетом валеологии	Администрация, фельдшер, классные руководители
Физкультурно – оздоровительная деятельность	участие в городских спортивных соревнованиях;  проведение традиционных спортивных соревнований, туристических слетов;  проведение Дней здоровья;  посещение учащимися спортивных секций	Анализ проведенных мероприятий, анкетирование	Внеклассная и внеурочная деятельность	Динамика количества проведенных мероприятий, динамика количества учащихся, посещающих спортивные секции	Зам. директора по УВР
Профилактика	проведение	Анкетирование	Деятельность	Обучение	Зам.

а вредных привычек	тематических классных часов и родительских собраний;  индивидуальное консультирование учащихся и родителей специалистами;  организация родительского всеобуча по формированию у учащихся здорового образа жизни	ние учащихся и родителей Посещение классных часов	ть по профилактике вредных привычек	родителей формам работы с детьми по профилактике вредных привычек	директора по УВР, Фельдшер классные руководители
Наличие методической базы педагогического сопровождения программы	наличие методической литературы по применению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе;  методические разработки уроков с применением здоровьесберегающих технологий;  методические разработки тематических классных часов	Динамика пополнения методической базы, анкетирование учителей, посещение уроков	Учебная деятельность Развитие методической базы	Дифференцированный подход к учащимся с разным состоянием здоровья Динамика количества учителей, применяющих здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	Зам.директора по УВР

### Ресурсное обеспечение программы

Ресурсы	Количество педагогов
<b>Кадровые:</b>	
директор	1
замдиректора по УВР	5
психолог	5
логопед	2
медицинский работник	1
социальный педагог	2
уполномоченный по правам участников образовательного процесса	1
школьный медиатор	1
учителя физической культуры	3
<b>Материально-технические:</b>	
спортзал	2
тренажерный зал	1

столовая	1
медицинский кабинет	2
актовый зал	1
спортивная площадка	1
<b>Научно-методические:</b> методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий	+
методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний	+