

БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА

Методист



**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Сборник программ

Индекс подписки 85121

№ 3 2011



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «МЕТОДИСТ»
БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА «МЕТОДИСТ»

Учредитель:
Издательский дом «МЕТОДИСТ»

Главный редактор
Э.М. Никитин

Зам. главного редактора
Е.М. Пахомова

Генеральный директор
Н.Р. Исева

Редактор-корректор
Е.Н. Обухова

Верстка
О.В. Андреевой

Адрес редакции:
125212, Москва,
Головинское шоссе, д.8, корп.2а
Тел.: (495) 452-2395,
974-6318
E-mail: pahomova@apkpro.ru
e.m.pahomova@gmail.com
iseeva@apkpro.ru

Подписано в печать 01.04.11
Формат бумаги 60х90/16.
Печать офсетная.
Бумага офсетная.
Тираж 1 500 экз.
Заказ № 25.

Отпечатано в типографии
ООО «Принт сервис групп»
125438, Москва,
2-й Лихачевский пер., 7
Тел./факс: (495) 797-8124

© Издательский дом
«Методист», 2011

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
И БЕЗОПАСНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Сборник программ

2011
№ 3

УДК 371

ББК 74.200.55

Деятельность образовательного учреждения по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся начальной школы: Сборник программ / Авт.-сост. Ю.В. Наumenко. —М.: АПКиППРО, 2011. — 48 с.

Автор-составитель:

Наumenко Ю.В., д.п.н., профессор,
заведующий кафедрой **коррекционной** педагогики
и здоровьесформирующего образования
Волгоградской государственной академии повышения квалификации
и переподготовки работников образования

В сборник включены программы, разработанные сотрудниками кафедры коррекционной педагогики и здоровьесформирующего образования Волгоградской государственной академии повышения квалификации и переподготовки работников образования В.Н. Анненковым, А.Г. Мастеровым, Ю.В. Наumenко, В.В. Чубаренко под руководством заведующего кафедрой, д.п.н., профессора Ю.В. Наumenко.

Программы представляют собой сочетание комплекса мероприятий по созданию здоровьесберегающей среды образовательного учреждения и программы формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм **поведения** школьников, **обеспечивающих** сохранение и укрепление их физического, психологического и социального здоровья на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов освоения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Издание адресовано руководителям образовательных учреждений, методистам, специалистам учреждений дополнительного профессионального образования.

Б Б К 74.200.55

СОДЕРЖАНИЕ

Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.....	4
Образовательная программа «Мое здоровье».....	10
Практикум по предметной области «Физическая культура» «Русская лапта и антистрессовая пластическая гимнастика».....	18
Программа массовых спортивно-оздоровительных мероприятий (день здоровья).....	36
Программа мониторинга эффективности деятельности образовательного учреждения по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся начальной школы.....	41

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программа подготовлена сотрудниками кафедры коррекционной педагогики и здоровьесформирующего образования Волгоградской государственной академии повышения квалификации и переподготовки работников образования В.Н. Анненковым, А.Г. Мастеровым, Ю.В. Науменко, В.В. Чубаренко.

Руководитель группы: заведующий кафедрой, д.п.н., профессор Ю.В. Науменко.

Пояснительная записка

Общие положения

В большинстве исследований, посвященных проблеме сохранения и укрепления здоровья населения, отмечается, что *социокультурное содержание феномена «здоровье»* задает идеальный образ человека, способного к эффективному жизнепрживанию в рамках определенной социально-культурной общности и готового поддерживать развитие данной общности своей непосредственной деятельностью. Иными словами, *здоровый человек - это человек, для которого характерно сочетание стабильного позитивного мироощущения и способности позитивно реализовывать свои потенции развития и самовыражения.*

Социокультурный феномен «нездоровье» характеризует жизнедеятельность человека, которая «не вписывается» в социально-культурную деятельность общества, так как человек сознательно или бессознательно не принимает системы ценностей (полностью или частично) конкретной социально-культурной общности и поэтому не может быть в ней успешным.

В отличие от феномена «нездоровье» понятие «болезнь» рассматривается как конкретный (предметный) термин, характеризующий *состояние* человека, не способного к нормальной жизнедеятельности из-за конкретных (*предметных*) нарушений в функционировании его организма по внутренним или внешним причинам, что соответствует взглядам *большинства* и *представителей* медицинской науки (Н.М. Амосов, В.Ф. Базарный, И.И. Брехман, В.Н. Касаткин, Ю.П. Лисицын и др.). И поэтому понятие «болезнь» не может быть равнозначным феномену «нездоровье», их соотношение нужно рассматривать как отношение части и целого.

Основной причиной появления феномена «нездоровье» являются проблемы в личностном развитии человека. Болезнь (конкретные психофизиологические нарушения в развитии человека) при педагогической несостоятельности ближайшего окружения может стать причиной нездоровья. Но даже в этом случае процесс оздоровления предполагает, во-первых, осознание человеком фиктивных целей своего бытия и индивидуальный выбор социально полезных и личностно позитивных целей своего существования, а во-вторых, определенные усилия самого человека по изменению стиля своей жизни с целью достижения состояния здоровья.

Таким образом, здоровый образ жизни - это жизнедеятельность человека, направленная на самостановление по законам природного и социального бытия, на естественное самосохранение и проявление самости для позитивного самоутверждения в собственном теле, в ближайшем социальном окружении, в обществе и природе в целом.

Формирование социокультурного феномена «здоровье» происходит в процессе взаимодействия ребенка и его ближайшего окружения по двум направлениям: совершенствование жизнеспособности и конструирование индивидуальной смысловой системы «внутренняя картина здоровья». В идеальной модели формирование социокультурного феномена «здоровье» сопровождается согласованием и приобретением целостности системы «жизнеспособность - внутренняя картина здоровья». Опираясь на эти общеметодологические представления о сущности социокультурного феномена «здоровья», мы предлагаем использовать следующие педагогические определения понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Здоровье — это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловой сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).

Следовательно, **здоровый образ жизни** - это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности.

Стратегическая задача школы по формированию здоровья как социокультурного феномена (по отношению ко всем школьникам) - формирование личностно-ориентированной системы смыслов «внутренняя картина здоровья» (здоровье как ресурс достижения состояния благополучия) во взаимосвязи

с совершенствованием жизнеспособности школьников на психофизиологическом и социально-личностном уровнях.

Тактические задачи школы по формированию здоровья как социокультурного феномена (по отношению ко всем школьникам):

- обучение методам идентификации факторов, вызывающих стресс и связанных с выполнением актуальной деятельности совместно с конкретной социокультурной группой, что помогло бы понимать сущность этих факторов, своевременно обнаруживать и предвидеть их воздействие;
- обучение стратегии решения индивидуальных проблем путем целенаправленного совершенствования своей жизнеспособности для достижения индивидуально значимого результата при выполнении актуальной деятельности;
- обучение конкретным мерам для защиты от воздействия вызывающих стресс факторов или быстрого устранения неблагоприятных последствий такого воздействия;
- обучение управлению своими эмоциями путем оказания помощи в их идентификации и понимании, в регулировании и словесном формулировании своих эмоций в соответствии с социокультурными установками общества;
- обучение методам эффективной коммуникации в условиях стресса или в ожидании такого воздействия;
- совершенствование психофизиологической жизнеспособности в физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом реального состояния соматического здоровья.

Средством решения стратегической и тактических задач по формированию здоровья как социокультурного феномена (по отношению ко всем школьникам) является систематическая и целенаправленная здоровьесберегающая деятельность школы по следующим направлениям:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения;
- рациональная организация учебного процесса с точки зрения сохранения и совершенствования психофизиологической и социально-личностной жизнеспособности учащихся;
- организация физкультурно-оздоровительной работы;
- организация просветительно-воспитательной работы с учащимися;
- организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями.

Общая характеристика программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

Основными школьными факторами риска нарушения здоровья ребенка являются (в порядке убывания значимости):

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие технологий и методик обучения возрастным и индивидуальным функциональным возможностям ребенка;
- некачественное дошкольное воспитание и образование или его отсутствие;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие комплексной и системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни как социокультурных феноменов с учетом возрастных и личностных особенностей учащихся;
- малоэффективная служба школьной медицины;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья школьников;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- малоэффективная система физического воспитания школьников.

В связи с этим разработка образовательным учреждением комплексно-целевой программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся должна способствовать систематизации и технологизации здоровьесберегающей деятельности школы по нейтрализации основных школьных факторов риска нарушения здоровья школьников.

Комплексно-целевая программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это нормативно-управленческий документ образовательного учреждения, характеризующий специфику содержания и особенности организации здоровьесберегающей деятельности в данном учреждении.

Каждое образовательное учреждение разрабатывает свою комплексно-целевую программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, которая показывает, как с учетом конкретных условий в образовательном учреждении создается собственная модель здоровьесберегающей деятельности.

Данная программа является сугубо индивидуальной, так как призвана учитывать:

- особенности социокультурной микросреды образовательного учреждения (в частности, особенности восприятия содержания феноменов «здоровье», «нездоровье» и «здоровый образ жизни»);
- психофизиологические особенности и потребности конкретных обучаемых и их родителей;
- особенности организации образовательного процесса в данном конкретном учреждении.

Следовательно, комплексно-целевая программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это нормативный документ:

- аргументированно определяющий ценности здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения;
- описывающий психолого-педагогические, медико-профилактические и оздоровительно-реабилитационные технологии, логику и методики их практической реализации;
- устанавливающий функциональные связи и степень ответственности субъектов образовательного процесса при реализации здоровьесберегающей деятельности;
- четко фиксирующий предполагаемые результаты и мониторинг эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения по их достижениям.

Структура комплексно-целевой программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

1. Обоснование необходимости реализации программы, включающее:

- описание социально-экономической ситуации на территории муниципального образования;
- описание региональных и местных особенностей, влияющих на состояние здоровья обучающихся;
- характеристику образовательного пространства учреждения по параметрам здоровьесбережения;
- характеристику контингента обучающихся, воспитанников и их семей;
- описание проблемного поля здоровьесберегающей деятельности в данном учреждении (характеристика проблемы, на решение которой направлена программа).

2. Ресурсы, которыми располагает общеобразовательное учреждение для эффективного решения поставленных задач (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.).

3. Стратегические цели общеобразовательного учреждения по оздоровлению учащихся и пропаганде здорового образа жизни,

4. Задачи, обеспечивающие достижение заявленных целей.

5. Сроки реализации Программы.

6. Перечень и описание программных мероприятий (виды мероприятий) по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни:

- материально-техническое оснащение медицинских кабинетов;
- материально-техническое оснащение учебных помещений с учетом санитарно-гигиенических норм для различных возрастных контингентов обучающихся;
- материально-техническое и методическое оснащение кабинетов физкультуры, спортивных помещений и участка школы;
- материально-техническое и методическое оснащение оздоровительных кабинетов и кабинетов психологической разгрузки;
- профилактические мероприятия на территории общеобразовательного учреждения с различными **контингентами** обучающихся и их родителей;
- оздоровительные мероприятия на территории общеобразовательного учреждения с различными контингентами обучающихся и их родителей;
- **санитарно-просветительская** работа с обучающимися, представителями педагогического коллектива и родительской общественности (профилактические, образовательные и воспитательные программы здоровьесберегающей направленности);
- развитие физической культуры и спорта на территории общеобразовательного учреждения;
- мероприятия по активизации творческой активности обучающихся в сфере сохранения и укрепления здоровья, пропаганде здорового образа жизни (конкурсы, проектная деятельность, фестивали, игры и т.д.) и др.

7. Ожидаемые конечные результаты реализации программы.

8. Система организации контроля за исполнением программы.

9. Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению (качественные и количественные).

10. Мониторинг эффективности (комплекс диагностических методик) деятельности образовательного учреждения по реализации программы.

Таким образом, программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся представляет собой сочетание комплекса мероприятий по созданию здоровьесберегающей среды образовательного учреждения и программы формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения школьников, обеспечивающих сохранение и укрепление их физического, психологического и социального здоровья на ступени начального

общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов освоения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Комплексно-целевая программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся начальной школы должна обеспечить:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на здоровое питание;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- получение знаний о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания, стрессовые ситуации при взаимодействии с окружающими людьми);
- овладение навыками противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, других психоактивных веществ;
- формирование потребности ребенка в безбоязненном обращении к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Пояснительная записка

Образовательная программа «Мое здоровье» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом. В то же время в содержании курса учитываются возрастные и психофизиологические особенности учащихся начальной школы.

Основные цели программы:

- формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни;

- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения;

- формирование представлений и системы необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.

Образовательная программа «Мое здоровье» является примерной и не задает строгой последовательности изучения материала в определенном классе. Вместе с тем в изучении программы «Мое здоровье» заложен **концентрический подход** к изложению учебного материала за весь период обучения на начальной ступени общего образования: все темы изучаются в полном объеме во всех классах с 1-го по 4-й включительно, но на разных уровнях сложности изложения материала и степени познавательной активности учащихся. В частности, в 3 и 4-м классах *основной формой организации образовательного процесса должно стать выполнение учащимися проектных и исследовательских работ по соответствующей тематике.*

Образовательная программа «Мое здоровье» предполагает проведение уроков здоровья **1 раз в неделю** за счет часов вариативной части или часов внеурочной деятельности по направлению «Научно-познавательная деятельность» Базисного учебного (образовательного) плана, реализующего основную образовательную программу начального общего образования.

По своей структуре **занятия** состоят из следующих частей:

- актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения, в том числе «мозговой штурм», а также **стимульные** аудиоматериалы);

- формирование новых представлений (с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);

- отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);

- осмысление полученного опыта, рефлексия («Продолжи фразу» и др.).

Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания образовательной программы «Мое здоровье»:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);

- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;

- умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми **людьми**.

Личностные результаты изучения образовательной программы «Мое здоровье»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Мое здоровье»:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Содержание программы

Самопознание: Кто Я есть? (16 ч)

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз - условная норма состояния организма. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений.

Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы существования организма. Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального).

Практическая работа по проведению физиологических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на выносливость, гибкость и координацию.

Самопознание: Я и другие (16 ч)

Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения.

Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы преодоления стресса.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия в группе (диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство). Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Ролевые позиции в семье. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения.

Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения. Конфликты с учителями, способы их разрешения.

Тренинг позитивного общения и взаимодействия.

Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (16 ч)

Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор косметических средств и правила пользования ими. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики.

Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

Гигиена зрения (устройство глаза, риски нарушения зрения, профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером и просмотр телепередач и видеофильмов, режим питания и витаминизация).

Гигиена труда и отдыха (периоды изменения работоспособности, режим дня, признаки утомления). Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные). Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Питание и здоровье (16 ч)

Питание ? основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их **значение**. Режим питания. Самые полезные продукты. Профилактика гриппа и авитаминоза. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма (20 ч)

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая медицинская **помощь**.

Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами.

Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

Культура потребления медицинских услуг (16 ч)

Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

Предупреждение употребления психоактивных веществ (20 ч)

Общее представление о ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая.

Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Жизненный стиль человека, зависящий от психоактивных веществ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Профилактика употребления психоактивных веществ. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ. Тренинг «Спасибо, нет».

Духовное здоровье (14 ч)

Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни.

Этикет: история и современность. Его значение для здоровья человека.

Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей. Музыка и здоровье. Растения, животные и человек. Природа и здоровье человека. Домашние животные, комнатные растения, их влияние на здоровье человека.

История и культура Царицына, Сталинграда и Волгограда. Социально-культурные традиции и памятники современного города как источник духовного здоровья человека.

Предметные результаты освоения содержания образовательной программы «Мое здоровье»

После изучения темы «Самопознание: Кто Я есть?» учащийся:

- умеет осуществлять простейшие физиологические измерения (частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию);
- имеет представление о собственной физической норме и умеет определять отклонения от нее?
- понимает индивидуальные особенности строения тела;
- может соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок и отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим;
- доброжелательно относится к физическим недостаткам других людей.

После изучения темы «Самопознание: Я и другие» учащийся:

- умеет представлять себя в выгодном свете;
- умеет отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с друзьями, родителями, учителями;

- обладает базовыми навыками позитивного общения (умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор);
- умеет критиковать, хвалить и принимать похвалу с учетом ситуации взаимодействия;
- умеет распознать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия;
- понимает природу индивидуальных переживаний;
- принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения;
- понимает необходимость избегания форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни, и обладает соответствующими приемами поведения;
- занимает активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.

После изучения раздела «Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний» учащийся:

- владеет навыками гигиены, позволяющими сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях;
- умеет подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;
- умеет выбрать зубную щетку, зубную пасту с учетом индивидуальных особенностей;
- умеет пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели и др.);
- знает о необходимости 1 раз в 3 месяца менять щетку и пасту и посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.

После изучения раздела «Питание и здоровье» учащийся:

- знает основные группы пищевых продуктов и умеет составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;
- знает, какие овощи и фрукты, препараты повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям и способствуют профилактике авитаминоза;
- умеет избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.

После изучения раздела «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» учащийся:

- обладает автоматизированными стереотипами поведения на улице (наблюдение за движением на улице, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин (особенно во время дождя));

- умеет безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переходах, опираясь не только на зрение, но и на слух;
- понимает свою персональную ответственность на улице;
- имеет критическое отношение к поведенческим рискам на дороге;
- умеет оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.

После изучения раздела «Культура потребления медицинских услуг» учащийся:

- умеет спланировать свою жизнедеятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов;
- умеет снимать утомление с органов зрения, слуха;
- обладает большим арсеналом различных видов двигательной активности и расслабления (физкультминутки, физкультпаузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых) и может его использовать;
- умеет вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях;
- обладает сформированными навыками поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового;
- имеет четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционные заболевания;
- умеет правильно обращаться за плановой и экстренной медицинской помощью;
- знает минимальный набор лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача при различных недомоганиях (при эпизодической головной боли, повышенной температуре и др.), и умеет правильно их использовать.

После изучения раздела «Предупреждение употребления психоактивных веществ» учащийся:

- обладает сформировавшимися устойчивыми представлениями о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные»;
- обладает необходимыми навыками отказа от приема психоактивных веществ в группе;
- обладает устойчивой сформированной точкой зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение как трудноизлечимые заболевания;
- знает алгоритм поведения в экстремальных ситуациях общения с наркоманами и пьяными людьми;
- владеет элементарными навыками самообороны.

После изучения раздела «Духовное здоровье» учащийся:

- имеет представление о здоровье и здоровом образе жизни как сложных социокультурных феноменах;
- знает особенности русского национального образа здоровья и условия его формирования;
- умеет получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и в искусстве;
- понимает необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека;
- осознает необходимость соблюдения этикета в общении с людьми и обладает соответствующими умениями.

ПРАКТИКУМ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «РУССКАЯ ЛАПТА И АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

При составлении программы практикума были использованы рабочие материалы, подготовленные педагогами МОУ ДОД ДЮСШ г. Дубовка Волгоградской области М.К. Сенько, Н.А. Степановой, В.М. Федоровой.

Пояснительная записка

Результаты многочисленных психолого-педагогических исследований убедительно показывают, что спортивно-оздоровительная активность учащихся в школе резко снижается. Данный факт не является открытием и давно обсуждается в педагогической литературе¹. Однако в последнее время основной причиной снижения спортивно-оздоровительной активности учащихся признается уменьшение возможностей школьников в проявлении двигательной активности в учебном процессе.

¹ Кучма В.Р. Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей. М., 2005; Спорт в школе: Актуальные проблемы / Под ред. Ю.И. Глазкова. М., 2009. (Библиотечка журнала «Вестник образования». 2009. № 6); Физиолого-гигиеническое и психофизиологическое сопровождение модернизации образования (эксперимент по совершенствованию структуры и содержания общего образования) / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2003. (Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования»).

Выделяются следующие виды двигательной активности: игровая, учебная, спортивная, оздоровительная, релаксационная, досуговая, бытовая, производственная и реабилитационная. В условиях школьного обучения можно говорить о возможности проявления всех видов двигательной активности за исключением досуговой, бытовой и производственной.

В то же время содержание и организация уроков физической культуры способствует проявлению только учебно-спортивной двигательной активности школьников, рассчитанной на определенный уровень физического развития ребенка, и сформированности у него базовых спортивных навыков по отдельным видам спорта. В результате большинство учащихся не имеют реальной возможности проявить себя в доступной для них форме двигательной активности.

М.М. Безруких и другие ученые, оценивая с этих позиций значимость влияния системы физического воспитания школьников на состояние их здоровья, поставили ее на 9-е место из 10². По их мнению, ситуацию не спасет и введение 3-го урока физкультуры, так как заданная направленность содержания учебной программы «Физическая культура» на спортивную двигательную активность (обязательность выполнения спортивных нормативов) не создает условий для проявления оздоровительной и реабилитационной двигательной активности школьников. Именно целевая ориентация на выполнение школьниками нормативов физической подготовки задает структуру уроков физкультуры по типу тренировочных занятий, характеризующихся однообразием учебного содержания, используемых средств и методов педагогического воздействия. В связи с этим в педагогической практике мы нередко сталкиваемся с ситуациями, когда уроки физкультуры оказывают негативное воздействие на функциональное состояние учащихся вместо позитивного.

Жесткая оценка существующей системе физического воспитания в школе была дана в аналитической справке «О состоянии и перспективах развития системы физического воспитания и спорта в общеобразовательных учреждениях», подготовленной Министерством спорта, туризма и молодежной политики: «В итоге можно констатировать, что существующая система физического воспитания школьников не обеспечивает должного уровня состояния здоровья и развития основных двигательных качеств»³.

² Физиолого-гигиеническое и психофизиологическое сопровождение модернизации образования (эксперимент по совершенствованию структуры и содержания общего образования) / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2003. С. 10. (Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования»).

³ Спорт в школе: Актуальные проблемы. М., 2009. С. 39. (Библиотечка журнала «Вестник образования». 2009. № 6).

В основу предлагаемой программы практикума по физической культуре положены **концептуальные идеи проекта совершенствования учебных программ и организации уроков по физической культуре в образовательных учреждениях**, разработанного Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации⁴.

Суть представленного проекта структуры содержания учебного процесса по физической культуре в школе сводится к следующему.

Образовательный блок содержания должен включать: формирование специальных физкультурных знаний, инструктивно-методических умений, способов познания собственного организма и целесообразного воздействия на его функции с целью оптимизации процесса их развития и совершенствования. В совокупности эти элементы содержания являются основой интеллектуального компонента физической культуры и методической основой физического самосовершенствования. Именно этот блок, по мнению авторов проекта, характеризует уровень образованности школьников в сфере физической культуры.

Блок двигательного совершенствования включает: непосредственное формирование двигательных умений и навыков, целесообразное воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей. В совокупности эти элементы содержания представляют собой процесс обогащения двигательного опыта и совершенствования физиологических функций, механизмов адаптации организма, обеспечивающих двигательную активность, и являются основой двигательного компонента физической культуры. Его реализация предполагает творческое использование теоретических знаний и инструктивно-методических умений, приобретаемых в процессе освоения содержания образовательного блока. Такие занятия могут не быть учебными в полном смысле этого понятия, а выполнять тренирующую и рекреационно-оздоровительную функцию.

В этой связи авторы проекта предлагают перейти к применению в школе **3 видов учебных занятий по физической культуре**: теоретических, инструктивно-методических и практических.

Занятия первых двух видов, содержание которых связано с формированием интеллектуального компонента физической культуры и обеспечением необходимого уровня образованности в этой сфере, в наибольшей мере соответствует специфике урочной формы занятий и системы общего образования в целом. Соответственно, их содержание должно характеризоваться как базовое и реализовываться в рамках учебного расписания общеобразовательной школы.

⁴ Спорт в школе: Актуальные проблемы. М., 2009. (Библиотека журнала «Вестник образования России». 2009. № 6).

Наполнение содержания практических занятий физическими упражнениями характеризуется спецификой, которая, по своей сути, имеет значительно меньше общего с уроком как формой. Кроме того, многие их характеристики (значительные физические нагрузки, эмоциональный фон, необходимость проведения специальных гигиенических мероприятий и др.) находятся в противоречии с условиями и закономерностями организации учебной работы по другим предметам. И поэтому они должны реализовываться на уроках практикума по физической культуре.

В частности, с этих позиций вполне приемлемой и обоснованной по отношению к практическим занятиям выглядит возможность организации учебных групп с переменным составом учащихся, в зависимости от предпочтений того или иного вида физкультурно-спортивной деятельности, спортивно-игрового интереса, состояния здоровья, уровня физического развития, двигательной подготовленности и т.п.

В процессе проведения практических занятий должно осуществляться расширение объема знаний о разнообразных формах физкультурной и соревновательной деятельности, их практическое использование с целью совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, содействие формированию стремления к культуре движений, красивому телосложению, оптимальному физическому состоянию организма. Они должны соответствовать индивидуальным возможностям, склонностям школьников, способствовать реализации их потребностей в занятиях избранным видом спорта.

В процессе организации занятий практикума по физической культуре необходимо руководствоваться следующими **принципами**:

- процесс обучения должен предусматривать возможность создания условий для изучения и познания учащимися самих себя, своих индивидуальных особенностей, способностей и возможностей;
- обучение должно способствовать освоению способов самообразования, физического самосовершенствования, правил освоения двигательных действий, принципов целесообразного воздействия на развитие физических качеств, освоению основ знаний о закономерностях тренирующего воздействия на организм;
- учащиеся должны овладеть основами методики организации простых и наиболее популярных форм занятий физическими упражнениями;
- учебные занятия должны способствовать освоению образцов физической культуры: совершенной техники двигательных действий, культуры движений, совершенного телосложения и т.п., а также формированию связанных с этим знаний из анатомии, физиологии, биомеханики, врачебного контроля и др.

Для достижения учащимися значимых личностных результатов на занятиях практикума по физической культуре необходимо акцентировать внимание школьников на следующих действиях и заданиях:

- уточнение личных мотивов осуществления процесса самосовершенствования;
- осознание личных интересов и потребностей в физкультурно-спортивной деятельности и определение путей их удовлетворения;
- умение выбрать в каждом учебном занятии информацию, полезную для организации процесса самосовершенствования;
- воспитание в себе волевых и других положительных личностных качеств путем систематического преодоления трудностей, возникающих при выполнении физических упражнений;
- выработка постоянной готовности к решению сложных жизненных задач, умения самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия;
- «закаливание» своего характера с помощью средств физической культуры;
- стремление к углублению специальных знаний из области анатомии, физиологии, психологии, валеологии и др.

Интегративным личностным результатом ребенка от занятий практикума по физической культуре является формирование у младшего школьника здоровьесформирующего смысла занятий физкультурой и спортом: «Каждый сам себе тренер».

Предлагаемая программа практикума по физической культуре органично объединяет в себе занятия лаптой и антистрессовой пластической гимнастикой (АПГ).

Лапта - старинная русская игра, увлекательная и полезная, в которую играют более 300 лет. В ходе игры участникам приходится бегать, прыгать, метать, **делать** внезапные остановки, повороты, стремительные рывки. Все это содействует всестороннему физическому развитию игроков, воспитанию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, а также воли к победе, чувства коллективизма. По сути, занятия лаптой – это занятия легкой атлетикой в привлекательной для учащихся игровой форме.

Второй содержательный элемент программы практикума по физической культуре — **антистрессовая пластическая гимнастика** — новое направление массовой оздоровительной физкультуры.

Систематическое использование на занятиях элементов АПГ способствует:

- приобретению знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его психическое и физическое здоровье;

- формированию навыка плавного непрерывного движения и применению его в различных формах двигательной активности, умению создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы, ощущения удовольствия, комфорта от выполняемого движения;

- коррекции подвижности позвоночника, укреплению свода стопы, правильному взаиморасположению частей тела;

- повышению общей и силовой выносливости мышц туловища;

- приобретению знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре в контексте подхода, предлагаемого АПГ.

Информационно-образовательный материал программы распределен по разделам: «Элементы АПГ» и «Двигательные умения и навыки».

В разделе «Элементы АПГ» представлен материал, способствующий расширению знаний детей о высших возможностях человека, заложенных в нем от природы, о необходимости четких нравственных ориентиров, о физической культуре как неотъемлемой части общей культуры, о нравственном и физическом здоровье человека, о понятии целостного подхода к здоровью, об организме человека, гигиенических требованиях:

- теоретические основы АПГ;

- личностно-ориентированные знания, связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием;

- знания, связанные с этикой поведения и общения в коллективе;

- знания, необходимые для реализации оздоровительно-физкультурной деятельности в коллективе для правильного взаимодействия с членами класса, группы и т.д.

Материал теоретической части дается с учетом возрастных особенностей учащихся. Сведения сообщаются в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после и в **процессе** выполнения движения.

Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, делали необходимые выводы.

Практическое занятие по АПГ состоит из вводной части (разминки), суставного массажа и бега. Предусматриваются постепенное увеличение объема материала и его расширение по группам классов. Последовательно вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги.

В разделе «Двигательные навыки и умения» представлены упражнения, которые способствуют освоению учащимися умений и навыков игры в лапту.

Занятия физкультуры по физической культуре проводятся 1 раз в неделю с 1-го по 4-й класс за счет часов внеурочной деятельности Базисного учебного (образовательного) плана, реализующего основную образовательную программу

начального общего образования, по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Оценивание учащихся осуществляется в зачетной форме и регламентируется локальным актом образовательного учреждения.

Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания практикума по физической культуре:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния психосоматического благополучия;
- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного психосоматического здоровья;
- умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми **людьми**.

Личностные результаты освоения практикума по физической культуре:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления психосоматического здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и **управление** своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного психосоматического здоровья;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их психосоматического здоровья.

Метапредметные результаты освоения практикума по физической культуре:

- характеристика психосоматического здоровья и его индивидуальных проявлений, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения индивидуального психосоматического здоровья позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального психосоматического здоровья;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения психосоматического здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами и обеспечение их совершенствования с учетом индивидуальных особенностей.

Содержание программы

1 класс (32 ч)

Раздел «Двигательные умения и навыки»

Обучение стойкам. Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом сверху, сбоку, «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Обучение технике на месте в целом.

Обучение перемещениям. Шаги; бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); выпад; рывки с остановками; стартовые ускорения; перемещения с мячами.

Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Разнообразные прыжки. Остановки. Повороты на месте. Подготовительные упражнения по технике.

Обучение технике ловли мяча. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой».

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2 метрах от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2 метрах от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения стоя спиной к бросающему мячу, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Обучение технике выполнения передачи мяча. Передача мяча: с близкого (3-10 м), среднего (10-30 м), дальнего (30-40 м) расстояния на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя или лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к 3 партнерам сделать передачу игро-

ку, подававшему сигнал). Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Обучение технике осаливания (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням. Осаливание после передачи партнера: в стоящего игрока, в игрока, бегущего к осаливавшему, бегущего от осаливающего. Осаливание партнера после того, как осаливающий выполнит: кувырок вперед, стоя спиной к бегущему; с разворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов. Осаливание партнера правой рукой, левой рукой.

Обучение перебежкам. Бег на 30 м с максимальной скоростью. Бег на 60 м (первую половину дистанции пробегать с максимальной скоростью, вторую с субмаксимальной скоростью). Бег на 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, остановиться, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении). Челночный бег (4 человека по 30 м). Зигзагообразный бег. Бег с изменением: направления движения, ритма движения. Кросс 500 м. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и т.п.). Бег через барьеры, с оббеганием по пути различных препятствий (щитов, ям, стоек и др.). Отработка техники броска и ловли мяча над собой. Передача и прием мяча в парах на месте.

Знакомство с игрой по упрощенным правилам (без ударов битой с метанием мяча рукой).

Раздел «Элементы АПГ»

Ознакомление и овладение режимом релаксации и навыками плавного слитного движения, выполняемого в замедленном темпе. Развитие умения представлять и удерживать в воображении картины природы (мыслеобразы солнца, водной среды и земли). *Формирование и закрепление* ощущения комфорта.

Освоение плавности и непрерывности движения при выполнении сложных координационных движений в режиме релаксации, сохранение устойчивого равновесия, развитие умения создавать и удерживать в воображении картины природы, умение формировать и закреплять ощущение комфорта при условии синхронного коллективного движения.

Фронтальное перемещение (при пассивном положении рук). Боковое перемещение (при пассивном положении рук). Круговое перемещение (повороты

на 180° при пассивном положении рук). Фронтальное перемещение (при активной работе рук). Боковое перемещение (при активной работе рук). Круговое перемещение (повороты на 180° при пассивном положении рук). Свободное перемещение (импровизация). Медленные танцевальные шаги в парах. Ускоренные танцевальные шаги. Бег (фронтальный, спиной, боком, с вращением).

Суставной массаж и упражнения на растяжку (в положении сидя). Массаж суставов ног. Массаж суставов рук. Суставной массаж в сочетании с упражнениями на растяжку.

Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. Коррекция осанки и упражнения на закрепление правильной осанки. Упражнения на профилактику плоскостопия.

2 класс (34 ч)

Раздел «Двигательные умения и навыки»

Совершенствование стойки игрока в лапту. Совершенствование умений перемещения игроков в лапте. Совершенствование умений ловли мяча в лапте. Совершенствование умений передачи мяча в лапте. Совершенствование умений техники осаливания. Совершенствование подачи мяча в лапте. Совершенствование умений перебежек в лапте.

Обучение ударам сверху в лапте. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удары на количество попаданий по мячу. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону (**обманные удары**). Удары, после которых мяч летит по высокой траектории. Удары, посылающие мяч к контрольной линии. Удары плоской битой на заданное расстояние 10, 20, 30 м. Подбивание мяча плоской битой.

Обучение игре по правилам (с ударами битой).

Раздел «Элементы АПП»

Совершенствование техники перемещений. Совершенствование техники суставного массажа и выполнения упражнений на растяжку (в положении сидя). Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. Коррекция осанки и упражнения на закрепление правильной осанки. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Освоение элементов базовой аэробики. Разминка (разогревание - Warm up). Стретчинг ? упражнения на гибкость (**Stretching**). Освоение базовых движений: шаг (march); бег (jog); скип (skip); сгибание ноги вперед - поднимание колена (knee lift); мах (kick); прыжок ноги врозь-вместе (jumping jack); выпад (lunge).

Все базовые движения выполняются в различных плоскостях (сагиттальной, фронтальной, горизонтальной). Освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений: скрестный шаг в сторону (grape wine); шаг ноги врозь-вместе (V-step); приставной шаг (step touch) и т.д.

При **составлении** двигательных композиций не следует ограничиваться только базовыми движениями. Преподаватель может «украсить» аэробную часть занятия элементами стилизации из других видов аэробики (сальса, фанк и т.д.), использованием танцевальных элементов, стилизацией базовых движений.

3 класс (34 ч)

Раздел «Двигательные умения и навыки»

Совершенствование стойки игрока в лапту. Совершенствование умений перемещения игроков в лапте. Совершенствование умений ловли мяча в лапте. Совершенствование умений передачи мяча в лапте. Совершенствование умений техники осаливания. Совершенствование подачи мяча в лапте. Совершенствование умений перебежек в лапте.

Обучение ударам сверху в лапте. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, **плечевой**. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удары на количество попаданий по мячу. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону (обманные удары). Удары, после которых мяч летит по высокой траектории. Удары, посылающие мяч к контрольной линии. Удары плоской битой на заданное расстояние 10, 20, 30 м. Подбивание мяча плоской битой.

Обучение переосаливанию и самоосаливанию в лапте. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание). Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

Обучение индивидуальным действиям в лапте. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»). Действия защитника: при пропуске мяча, летящего в его сторону; при страховке своих партнеров при ударе сверху; при выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; при выборе места для получения мяча от партнера; при обратном переосаливании; при расположении нападающего за линией кона; при перебежке нападающих. Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Совершенствование навыков игры по правилам (с ударами битой).

Раздел «Элементы АПП»

Совершенствование техники перемещений. Совершенствование техники суставного массажа и выполнения упражнений на растяжку (в положении сидя). Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. Аэробика. Коррекция осанки и упражнения на закрепление правильной осанки. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Рациональное дыхание. Обучение правильному дыханию следует проводить в статических положениях и во время движения: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха-выдоха (на 3 шага – вдох, на 3 – выдох; на 3 шага вдох – на 4 – выдох и т.д.).

Фитбол-аэробика. Фитбол-аэробика – аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно бесконечно менять исходные положения и выполнять большое количество упражнений, оказывающих изолированное воздействие на различные группы мышц. Эта аэробика забавна, вносит разнообразие в занятия и благотворно воздействует (что доказано медицинскими исследованиями) на состояние спины и позвоночника.

Упражнения: «Хлопок», «Дотянись», «Приседание», «Поворот», «Ноги врозь», «Шаги и прыжки», «Шагают пальцы», «Насос», «Работают ноги», «Посмотри на руку», «Спрячемся», «Высоко».

4 класс (34 ч)

Раздел «Двигательные умения и навыки»

Совершенствование стойки игрока в лапту. Совершенствование умений перемещения игроков в лапте. Совершенствование умений ловли мяча в лапте. Совершенствование умений передачи мяча в лапте. Совершенствование умений техники осаливания. Совершенствование подачи мяча в лапте. Совершенствование умений перебежек в лапте. Совершенствование ударов сверху. Совершенствование умений переосаливания и самоосаливания. Совершенствование индивидуальных действий.

Обучение финтам в лапте. Освоение приемов, позволяющих избежать осаливания: прыжки, проскальзывание, увертывание.

Обучение групповым действиям в лапте. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие подающего, централь-

ного и правого (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свечой». Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчика. Действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево). Действия игроков задней линии (правый дальний, левый дальний) при ударах сбоку (вправо и влево). Взаимодействия подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитника при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие левого (правого) дальнего защитника, центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников (правая сторона, левая сторона) при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «свечой». Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчиков.

Обучение командным действиям в защите. Система игры в защите. Действия команды: при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру); при ударе сбоку и «свечой»; проигрывающей матч; в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар; при одиночных перебежках соперника; при групповых перебежках соперника; при ударе, когда мяч улетает за боковую линию; при самоосаливании соперника. Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правым и левым), центрального с игроками задней линии (правым и левым). Командные действия при игре в защите. Учебные игры с применением системы игры: 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1 (ознакомление). Принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке.

Обучение командным действиям в нападении. Система игры в нападении. Расстановка игроков в порядке очередности пробития ударов. Учебные игры с применением системы игры в нападении: 2-2-2; 1-3-2; 3-2-1. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку. Командные действия при игре в нападении: преимущественное использование игроками ударов сверху; преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой»; преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Совершенствование навыков игры по правилам (с ударами битой).

Раздел «Элементы АПГ»

Совершенствование техники перемещений. Совершенствование техники суставного массажа и выполнения упражнений на растяжку (в положении сидя). Совершенствование техники рационального дыхания. Гантельная гимнастика

для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. Аэробика. Фитбол-аэробика. Коррекция осанки и упражнения на закрепление правильной осанки. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Фитнес. Применяется программа «Классики» (используется обычный коврик размером 1х2 м, на котором изображены классики), которая позволяет одновременно эффективно разучивать основные шаги классической аэробики, небольшие соединения и комбинации: V-Step (Ви-степ), джампинг-джек (прыжки ноги врозь, ноги вместе), бокс-степ, кросс-степ, мамбо, реверс-степ, приставной шаг, выставление ноги на носок, грейпвайн, переход с ноги на ногу, повороты кругом и др.

В программу «Классики» можно внести элемент творчества (креативности). Например, нахождение способа наиболее быстрого прохождения всех клеточек от 1 до 10, с использованием уже знакомых шагов или подскоков.

**Предметные результаты освоения практикума
по образовательной области «Физическая культура»
«Русская лапта и антистрессовая пластическая гимнастика»**

1 класс

Блок «Русская лапта»

Учащиеся должны:

знать:

- технику броска и ловли мяча (над собой);
- технику передачи, приема мяча;
- упрощенные правила;

уметь:

- выполнять броски и ловлю мяча (над собой);
- выполнять передачи в парах на месте;
- играть по упрощенным правилам (без ударов, с метанием).

Блок «Антистрессовая пластическая гимнастика»

Учащиеся должны:

знать:

- понятие здоровья как комплексное понятие;
- понятие качества процесса движения;
- использование в АПГ природных мыслеобразов;

уметь:

- выполнять движения руками, повороты корпуса, круговые движения частями тела, упражнения на равновесие;

- выполнять перемещения с имитацией опоры и без опоры;
- выполнять суставный массаж;
- выполнять медленные танцевальные шаги, ритмизованные танцевальные шаги, бег.

Блок «Двигательная активность»

Учащиеся должны:

знать:

- понятие о ритмической гимнастике;
- понятие об осанке;
- понятие о физическом движении;

уметь:

- правильно выполнять технику движений;
- не задерживать дыхание во время выполнения упражнений;
- напрягать только те мышцы, которые участвуют в данном движении;
- правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для обучения в данном классе.

2 класс

Блок «Русская лапта»

Учащиеся должны:

знать:

- технику выполнения набрасывания на удар;
- технику выполнения удара сверху;
- технику осаливания небегущего игрока и бегущего игрока.

уметь:

- выполнять передачи в парах;
- выполнять набрасывания на удар;
- выполнять удар сверху;
- выполнять осаливание небегущего игрока и бегущего игрока;
- играть в зале и на улице по упрощенным правилам.

Блок «Антистрессовая пластическая гимнастика»

Учащиеся должны:

знать:

- использование в АПГ природных мыслеобразов;
- понятие комфортности;
- сущность АПГ как сбалансированного психофизического комплекса;

уметь:

- выполнять движения руками, повороты корпуса, круговые движения частями тела, упражнения на равновесие;
- выполнять перемещения с имитацией опоры и без опоры;
- выполнять суставный массаж;
- выполнять медленные танцевальные шаги, ритмизованные танцевальные шаги, бег.

Блок «Двигательная активность»

Учащиеся должны:

знать:

- историю физической культуры;
- правила гигиены занятий физическими упражнениями и закаливания;
- понятие о гантельной гимнастике;
- понятие о стретчинге;

уметь:

- правильно выполнять технику движений;
- не задерживать дыхание во время выполнения упражнений;
- напрягать только те мышцы, которые участвуют в данном движении;
- правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для изучения в данном классе.

3 класс

Блок «Русская лапта»

Учащиеся должны:

знать:

- технику выполнения набрасывания на удар;
- технику выполнения удара сверху;
- технику осаливания небегущего игрока и бегущего игрока;

уметь:

- выполнять передачи в парах;
- выполнять набрасывания на удар;
- выполнять удар сверху;
- выполнять осаливание небегущего игрока и бегущего игрока;
- играть в зале и на улице по упрощенным правилам.

Блок «Антистрессовая пластическая гимнастика»

Учащиеся должны:

знать:

- сущность АПГ как сбалансированного психофизического комплекса;
- систему упражнений для достижения гармонии;
- дыхательную систему и ее функции;

уметь:

- выполнять движения руками, повороты корпуса, круговые движения частями тела, упражнения на равновесие;
- выполнять перемещения с имитацией опоры и без опоры;
- выполнять суставный массаж;
- выполнять медленные танцевальные шаги, ритмизованные танцевальные шаги, бег.

Блок «Двигательная активность»

Учащиеся должны:

знать:

- правила техники безопасности во время занятий разными видами спорта;
- понятие о фитбол-аэробике;

уметь:

- правильно выполнять технику движений;
- не задерживать дыхание во время выполнения упражнений;
- напрягать только те мышцы, которые участвуют в данном движении;
- правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для изучения в данном классе.

4 класс

Блок «Русская лапта»

Учащиеся должны:

знать:

- технику передач в парах, тройках на месте и в движении;
- технику набрасывания на удар сверху, сбоку, снизу;
- технику удара сверху, сбоку, снизу;
- технику передач в движении, на дальность;
- технику приема высоколетящего мяча, летящего с откосом от пола (грунта);
- тактические действия в защите и нападении;
- основные правила игры в зале и на улице;

уметь:

- выполнять передачи в парах, тройках на месте и в движении;
- выполнять набрасывания на удар сверху, сбоку, снизу;
- выполнять удар сверху, сбоку, снизу;
- выполнять осаливание бегущего и небегущего игрока;
- выполнять передачи в движении, на дальность;
- выполнять прием высоколетящего мяча, летящего с откосом от пола (грунта);
- выполнять удары снизу, сверху, сбоку (совершенствование);
- выполнять осаливание (совершенствование);
- выполнять тактические действия в защите и нападении;
- играть по основным правилам (в зале и на улице).

Блок «Антистрессовая пластическая гимнастика»

Учащиеся должны:

знать:

- дыхательную систему и ее функции;
- двигательные качества человека и их развитие;
- правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений;

уметь:

- выполнять движения руками, повороты корпуса, круговые движения частями тела, упражнения на равновесие;
- выполнять перемещения с имитацией опоры и без опоры;
- выполнять суставный массаж;
- выполнять медленные танцевальные шаги, ритмизованные танцевальные шаги, бег.

Блок «Двигательная активность»

Учащиеся должны:

знать:

- приемы самоконтроля;
- понятие о фитнесе как психологической поддержке;
- понятие о степ-аэробике;
- правила тренировки;
- рациональный суточный режим;

уметь:

- правильно выполнять технику движений;
- не задерживать дыхание во время выполнения упражнений;

- напрягать только те мышцы, которые участвуют в данном движении;
- правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для изучения в данном классе.

ПРОГРАММА МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ)

Пояснительная записка

Одним из трех направлений деятельности образовательного учреждения по формированию культуры здоровья и безопасного поведения является совершенствование содержания и организации проведения дней здоровья как массовых спортивных акций, в которых могут и должны участвовать школьники и педагоги, а также родители.

Физкультурные мероприятия в дни физической культуры и спорта снимают у учащихся нарастающее в процессе учебного года утомление и повышают их работоспособность на уроках. Они популяризуют физическую культуру, прививают школьникам любовь к ней и вовлекают их в систематические занятия тем или иным видом спорта в кружках и секциях. Массовое мероприятие сплачивает учащихся в дружный коллектив. Члены такого коллектива готовы в любую минуту помочь друг другу. Следует также отметить, что такие мероприятия, как игры на местности, прогулки и экскурсии, катание на лыжах, помогают школьникам лучше познать богатство и красоту родного края, воспитывают любовь к своей Родине.

Сроки проведения дней здоровья и спорта должны определяться каждой школой самостоятельно с учетом климатических условий, состояния спортивной базы и установившихся традиций. Для того чтобы они проходили организованно, интересно и результативно, необходимо правильно выбрать дату и место проведения, тщательно составить план мероприятия, подготовить общественных инструкторов и судей из числа учащихся и распределить обязанности между ними. Следует также позаботиться о наглядной агитации и призах.

Основной формой проведения дней здоровья должны стать командно-эстафетные игры, в которых смогут принять участие команды смешанного состава. Примером может послужить популярный когда-то телевизионный проект «Папа, мама, я — спортивная семья» или реализуемый сейчас проект «Большие гонки». Конкретные разработки можно найти в приложении к газете «Первое сентября».

Длительность проведения дня здоровья, рекомендуемая НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН в соответствии с действующими СанПиНами (2.4.2.1178-92), составляет: в 1-м классе - 1 час, во 2-м классе - не менее 1,5 часов; в 3 и 4-м классах - не менее 2 часов.

Учитель физической культуры и классный руководитель для проведения спортивно-артистических мероприятий могут создавать **временные разновозрастные группы** с приглашением учащихся из других классов, в том числе так называемых трудных, не знающих обычно, куда приложить свои силы.

План-сценарий рассчитан на 10–14 участников. Учащиеся делятся по жребию на 2 равные по числу и возрасту участников команды. В программу соревнований входят 11 спортивных и артистических заданий.

Предлагаемый ниже вариант может корректироваться в зависимости от конкретных условий и обстоятельств.

1. Совместное выступление обеих команд в показательных акробатических упражнениях с концертно-художественным сопровождением (стихи, музыка, лозунги, транспаранты). Каждый участник сам выбирает себе роль.

2. Прыжки со скакалкой на количество раз за 1 мин. Прыжки выполняют по 3 участника от каждой команды.

3. Домашнее задание для обеих команд - комическая пьеска, сочиненная командой (количество участников - не менее 2 человек).

4. Задание «Сюрприз». Суть задания участники узнают лишь за 1 мин до его выполнения.

5. Домашнее задание для обеих команд - «Ряженные». Надо исполнить, одевшись в национальные костюмы, народные песни с пританцовками.

6. Конкурс капитанов команд. Задание «Сюрпляс» - кто медленнее проедет на двухколесном велосипеде (велосипед дорожный для взрослых) по полосе шириной в 1 м и длиной 10 м. Выигрывает тот, кто пересечет линию финиша последним, не потеряв равновесия и не коснувшись пола ногами.

7. Конкурс на лучшее исполнение частушек (5-7 частушек от каждой команды).

8. Задание «Рыболовы». К концу гимнастической палки привязана толстая нитка длиной 1 м, к другому концу нитки прикреплено кольцо из проволоки толщиной 2 мм и диаметром 5-7 см. Это удочка. Два игрока с удочками становятся рядом. Перед ними булав (пластмассовые бутылки, наполненные до половины строительным песком). Задача игроков: удерживая палку за свободный конец одной рукой, надеть кольцо на булаву - «поймать рыбку». Выигрывает тот, кто первым это сделает.

9. Домашнее задание. Номер художественной самодеятельности по выбору команд.

10. Перетягивание каната. После взвешивания на медицинских весах каждого участника подбираются равные по весу соревнующихся команды. Если одна команда по весу окажется меньше другой, она имеет право для выравнивания общего веса сделать замену участника команды на одного из болельщиков.

11. Совместное выступление обеих команд в построении акробатических пирамид.

Действия команд оценивает жюри, состоящее из приглашенных гостей, учителей школы, родителей, лучших спортсменов и артистов из числа учащихся школы.

Универсальные компетенции, формирующиеся в результате участия школьников в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях: умение активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного соматического здоровья.

Личностные результаты школьников в результате участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками в спортивно-оздоровительных мероприятиях на принципах сохранения и укрепления психосоматического здоровья;
- проявление дисциплинированности и настойчивости при сохранении и укреплении личного психосоматического здоровья в условиях массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

Метапредметные результаты школьников в результате участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях:

- объективная оценка индивидуального психосоматического здоровья на основе опыта участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- обеспечение сохранения индивидуального психосоматического здоровья позитивными средствами в результате участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- планирование и организация самостоятельной оздоровительно-спортивной деятельности с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального психосоматического здоровья;
- анализ и объективная оценка результатов собственной спортивно-оздоровительной деятельности с точки зрения возможностей совершенствования психосоматического здоровья;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми при проведении массовых спортивно-оздоровительных мероприятий с целью сохранения эмоционального благополучия;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами и обеспечение их совершенствования с учетом индивидуальных особенностей в результате участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Содержание программы

Сентябрь. При благоприятной погоде день здоровья и спорта следует проводить на открытом воздухе. В его программу могут быть включены пешие прогулки, туристские походы и слеты с различными эстафетами, соревнования по ориентированию, а также подвижные и спортивные игры, плавание, бег на короткие дистанции, прыжки, метания, круговые эстафеты, перетягивание каната, конкурсы силачей и др.

Примерное содержание по классам:

- *1–2 классы:* бег на 30 м, прыжки в длину, метание в цель с расстояния 3–5 м и на дальность, подвижные игры «Прыжки по кочкам», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Перестрелка», «Удочка», «Веревочка под ногами» и другие спортивные игры по выбору учителя.
- *3–4 классы:* бег на 30 м, прыжки в длину, метание теннисного мяча в цель и на дальность, подвижные игры «Пятнашки маршем», «В четыре стойки», «Снайперы» и другие спортивные игры.

Октябрь. Целесообразно провести осенний кросс «Золотая осень» и подвижные игры.

Примерное содержание по классам:

- *1–2 классы:* кросс на 500 м, подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Совушка», «Переكاتи быстрее», «Волк во рву» и др., передача мяча в колоннах и др.
- *3–4 классы:* кросс на 1000 м, подвижные игры «Снайперы», «Круговая лапта», «Охрана перебежек», «Передал – садись», «Навстречу через сетку», «Точная передача», «Эстафета парами», «Обстрел чужого поля» и др., конкурс футболистов.

Ноябрь. Во второй четверти в содержание дней здоровья и спорта следует вводить гимнастические упражнения школьной программы, эстафеты, различные состязания в ловкости, силе и обязательно игры (подвижные и спортивные).

Примерное содержание по классам:

- 1-2 классы: игры «Борьба за флажок», «Гонки электричек», «Переправа», эстафета «Бегуны» и «Прыгуны», преодоление препятствий.
- 3-4 классы: игры «Мяч капитану», «Посади картофель», «Двумя мячами через сетку», «Бег в мешках», «Поддай и попади», «Проход между булавами», «Ходьба на ходулях», «Баскетбольный слалом», «Пионербол», перетягивание каната, ведение мяча с попаданием в корзину, блицтурнир по волейболу и баскетболу, комбинированные эстафеты.

Декабрь

Примерное содержание по классам:

- 1-2 классы: конкурс «Кто лучше выполнит упражнения утренней гимнастики (физкультурной минутки)», произвольная программа по акробатике, игры по выбору участников.
- 3-4 классы: конкурс между командами классов на лучшее проведение упражнений коллективной гимнастической разминки, различные эстафеты с мячами.

Январь. В зимние месяцы можно организовать катание на санках, коньках, лыжах, а также разнообразные игры и соревнования. В январе для учащихся начальных классов можно провести спортивный праздник Деда Мороза, на котором он является главным судьей.

Игры «Пройди и не задень», «Шире круг», «Ловкий лыжник», «Штурм высоты», спуск в парах на лыжах, эстафеты с санками; игры на катке «Кто дальше», «Переставь булавы», «Шайба в квадрате», «Тройки», «Петухи с клюшками», «Зигзаги».

Февраль. Целесообразно провести день лыжника, в программу которого включить лыжные гонки для 1-2-х классов на 700 м; для 3-4-х классов — на 1 км.

Март. Если позволяют погодные условия, дни здоровья и спорта следует проводить на открытом воздухе. В программу дней здоровья можно включать катание на лыжах, санках с гор, подвижные игры, лыжные эстафеты, соревнования по хоккею, бегу на коньках, лыжным гонкам и др.

Примерное содержание по классам:

- 1-2 классы: метание в цель, многоскоки, челночный бег, передача мячей по кругу, эстафета раков, подвижные игры «Два Мороза», «Прыгающие воробушки», «По пяткам» и др.

• 3-4 классы: прыжки в высоту, перетягивание каната, эстафета с ведением баскетбольного мяча, подвижные игры «Проводи меня», «Борьба за мяч», «Вытолкни из круга» и др.

Апрель-май. В программу дней здоровья и спорта в эти весенние месяцы могут быть включены соревнования по бегу на короткие дистанции, по прыжкам в длину и высоту с разбега, по метанию мяча и гранаты, по кроссу, а также игры и аттракционы. Следует организовать проведение подвижных и спортивных игр «Салки», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Лапта с перебежками».

ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Пояснительная записка

Здоровьесберегающая технология в образовании – это система различных целенаправленных воздействий на целостный учебно-воспитательный процесс, организуемых образовательным учреждением для медико-психолого-педагогической профилактики и коррекции негативных психофизиологических, психологических и личностных состояний школьников.

Здоровьесберегающее образование – это здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения как комплексная системная работа по применению в практике образования различных здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на детей и подростков основных школьных факторов риска нарушения здоровья.

Условно здоровьесберегающие технологии можно подразделить на здоровьесберегающие технологии в деятельности образовательного учреждения и здоровьесберегающие технологии в деятельности педагога.

Среди здоровьесберегающих технологий в деятельности образовательного учреждения различают защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.

Большая часть технологий, которые в школах традиционно понимаются как здоровьесберегающие, относится к защитно-профилактическим и компенсаторно-нейтрализующим.

Здоровьесберегающие технологии, которые использует педагог непосредственно при организации учебной деятельности школьников, подразделяют на *организационно-педагогические*; *психолого-педагогические* (связанные с воздействием педагога на учеников); *учебно-воспитательные* (включающие программы обучения грамотному поддержанию своего здоровья и формированию культуры здоровья учащихся); *социально адаптирующие и личностно развивающие* (включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической и социальной адаптации личности); *лечебно-оздоровительные*.

Целью педагогического мониторинга эффективности здоровьесберегающей деятельности школы на начальной ступени общего образования является определение уровня системности и последовательности применения педагогическим коллективом здоровьесберегающих технологий при реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Мы предлагаем следующую систему принципов.

Комплексность – единовременный охват широкого круга показателей, отражающих как состояние образовательной среды, так и персональные данные, представляющие уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также индивидуальные адаптивные возможности учащегося.

Системность предполагает анализ не только качественных и количественных показателей, но и (а может быть, и в первую очередь!) взаимосвязей между ними, отражающих структуру и эффективность здоровьесберегающей деятельности общеобразовательного учреждения. В частности, системный подход в процессе мониторинга может быть реализован на основе применения современных методов компьютерной обработки данных и привлечения к участию в мониторинге независимых экспертов, общественности и родителей учащихся.

Целостность - необходимое условие для полноценного анализа данных мониторинга, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому классу. Только в том случае, если мониторинг в каждой школе будет охватывать все информационные блоки по всем классам, можно будет проводить полноценный содержательный системный анализ его результатов.

В то же время соблюдение этого принципа не обязательно подразумевает сплошное обследование всех учащихся крупной сельской или городской школы. Такая работа, по нашему мнению, будет необоснованно трудоемкой и тяжелой, а информативность полученных результатов будет практически такой же, как и при выборочном обследовании группы учащихся из нескольких классов в параллели (не менее 30% от общего количества в параллели).

Если в образовательном учреждении функционируют специализированные классы (коррекционно-развивающие), обязателен постоянный мониторинг.

При этом в **коррекционно-развивающем** классе он должен быть дополнен углубленным медико-психологическим обследованием учащихся с привлечением специалистов.

Динамичность (повторяемость) подразумевает многократное (по крайней мере, 2 раза в год) обследование одних и тех же коллективов и конкретных учащихся. Такое динамическое наблюдение обеспечивает преемственность результатов мониторинга, а также позволяет анализировать не только уровень, но и динамические характеристики многих показателей, улавливать тенденции их изменения, что важно для своевременного принятия управленческих решений.

Технологичность организации мониторинга будет достигаться за счет применения наиболее простых и доступных методов диагностики, которые могут быть реализованы в каждом общеобразовательном учреждении силами самих педагогов.

В то же время важным фактором успешности мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы является взаимодействие с родителями учащихся, которые располагают многими сведениями, имеющими решающее значение для комплексной оценки, особенно когда речь идет о внешкольных факторах риска нарушения здоровья и о поведенческих реакциях ребенка за стенами школы. В связи с этим мы считаем обязательным, чтобы во время классных собраний учащихся, а также родительских собраний классный руководитель подчеркнул важность точного, полного и корректного заполнения анкет. Необходимо также убедить их в том, что вся информация, которая будет получена в процессе мониторинга, носит конфиденциальный характер и никогда и никаким образом не будет разглашена. Информация необходима для получения статистических результатов, а не индивидуализированных сведений.

Для интегративной качественной и количественной оценки результатов мониторинга группы учащихся (класс или параллель) необходимо выписать итоговые результаты в форме качественных оценок по каждому направлению мониторинга и количественные показатели, сопоставленные с максимальным количеством баллов (лучше в процентах).

Содержание мониторинга

Системность и последовательность в организации здоровьесберегающей деятельности школы

Оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения проводится независимыми экспертами с использованием специальной методики.

По ее результатам школа может быть отнесена к одной из групп:

- образовательное учреждение в своей практической деятельности мало ориентируется на сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- образовательное учреждение организует здоровьесберегающую деятельность, в которой отсутствуют системность и последовательность;
- минимально достаточный уровень организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения;
- высокий уровень организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения;
- образовательное учреждение достигло уровня «школа — территория здоровья».

Оценка общественно-профессионального признания результатов здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения осуществляется через анкетирование педагогов и родителей учащихся. При этом опрашиваются все педагоги, не менее 30% родителей по каждой параллели с использованием специальной методики.

Итоговая оценка может быть следующей:

- здоровьесберегающая деятельность школы не только находит поддержку у всех субъектов образовательного процесса, но и оценивается как значимая и высокоэффективная;
- здоровьесберегающая деятельность школы находит поддержку у большинства субъектов образовательного процесса и оценивается как значимая, но ее эффективность невысока;
- здоровьесберегающая деятельность школы находит поддержку у небольшого числа субъектов образовательного процесса и оценивается как малоэффективная.

Кроме того, можно уточнить позиции педагогов и родителей учащихся в отношении оценки организации и эффективности здоровьесберегающей деятельности школы.

Психофизиологическая комфортность образовательного процесса

Вычисление коэффициента утомляемости для группы учащихся (класса) по дням недели с учетом действующего расписания. Коэффициент утомляемости — это статистический показатель, характеризующий функциональную стоимость рабочего дня для группы учащихся (класса). Используется специальная методика, учитывающая трудоемкость учебных предметов (В.И. Агарков и И.Г. Сивков).

Итоговый результат может быть интерпретирован следующим образом:

- образовательный процесс для данной группы учащихся организован с минимально допустимыми психофизиологическими нагрузками;
- образовательный процесс для ДАННОЙ группы учащихся организован с превышением минимально допустимых психофизиологических нагрузок;
- образовательный процесс для данной группы учащихся проходит со значительными психофизиологическими нагрузками.

Метод экспертных оценок напряженности функционального состояния учащихся. Специализированные анкеты заполняются педагогом и родителями.

Сопоставительный анализ результатов анкетирования позволяет объективно подразделить учащихся на 3 условных группы:

- состояние ребенка не вызывает тревоги, адаптация к учебным нагрузкам нормальная;
- незначительное **напряжение** адаптации к учебному процессу, в этом случае следует обратить внимание на личностные проблемы ребенка, проанализировать режим, нагрузку, трудности в общении и обучении;
- выраженное напряжение адаптации к учебным нагрузкам, в этом случае необходимо обратить внимание на состояние здоровья, нормализовать режим, возможно, использовать вариант щадящего режима, снять дополнительные нагрузки, детально проанализировать все проблемы ребенка вместе с родителями, психологом, школьным врачом и разработать программу помощи ребенку.

Оценка режима дня школьника проводится на основе анкетирования учащихся и их родителей, ответы которых сопоставляются и уточняются. Полученный материал анализируется с учетом возрастных нормативов сна, пребывания на воздухе в учебные дни и продолжительности учебных, внеклассных и внешкольных мероприятий и выполнения домашних заданий.

Важным фактором, способствующим сохранению психологического здоровья учащегося начальной школы, является уровень развития детского коллектива. С помощью стандартной методики «Социометрия» определяется **коэффициент взаимности как показатель психэмоциональной комфортности детского коллектива**.

Его количественные показатели позволяют сделать следующие выводы:

- детский коллектив не представляет собой единого целого, поэтому высокая вероятность психологического дискомфорта у большинства школьников;
- в детском коллективе в большинстве жизненных ситуаций присутствует благоприятная атмосфера, в то же время возможно существование группы учащихся, состоящих в эмоционально напряженных отношениях с большинством;
- в детском коллективе комфортная психологическая атмосфера для большинства учащихся, возможное взаимное неприятие конкретного ребенка и детского коллектива объясняется личностными особенностями данного ребенка.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы

Обязательными элементами *здоровьесберегающей* деятельности образовательного учреждения являются организация динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся, предоставление им своевременной медицинской помощи, учет детской заболеваемости и ее профилактика. Не менее важно также поддержание физического здоровья учащихся. Детям со школьными проблемами должна быть предоставлена комплексная лечебно-оздоровительная помощь. Оценить это направление можно с помощью стандартной методики *определения коэффициента заболеваемости группы учащихся (класса) за прошедший учебный год (полугодие)*.

Полученные количественные показатели позволяют сделать следующие выводы:

- в образовательном учреждении организована эффективная система профилактики типичных заболеваний школьников;
- в образовательном учреждении существует система профилактики типичных заболеваний школьников, которая требует совершенствования;
- в образовательном учреждении отсутствует система профилактики типичных школьных заболеваний.

Используя данную методику, можно определять коэффициент заболеваемости группы учащихся по полугодиям. В этом случае применяется только часть формулы (с сентября по декабрь или с января по май). Нахождение коэффициента заболеваемости учащихся за более короткие промежутки времени считаем нецелесообразным и некорректным.

Оценка *медико-социальных причин нарушения здоровья школьников* проводится по результатам анонимного анкетирования родителей учащихся, для чего применяется анкета, разработанная кафедрой гигиены детей и подростков Московской академии им. И.М. Сеченова и рекомендованная к использованию Госкомсанэпиднадзором РФ (письмо от 17.03.1996 № 01-19 / 31-17). По результатам обработки анкеты каждый ребенок причисляется к группе риска по медико-биологическим факторам, факторам раннего детства и факторам образа жизни.

Оценка *эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в классе* проводится независимым экспертом по стандартизированной методике.

Числовой показатель может быть интерпретирован следующим образом:

- физкультурно-оздоровительная работа с учащимися класса проводится на достаточно высоком уровне и охватывает большинство школьников;

- физкультурно-оздоровительная работа в классе организована не в системе, охватывает незначительную часть школьников и требует совершенствования;
- в данном классе отсутствует физкультурно-оздоровительная работа как постоянное явление школьной жизни.

Оценка эффективности медицинской профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья школьников проводится независимым экспертом из числа медицинских работников.

Данная методика также является типовой и стандартизированной, по ее результатам можно сделать следующие выводы:

- медицинская профилактика и наблюдение за состоянием здоровья детей организованы эффективно;
- организация медицинской профилактики и наблюдения за состоянием здоровья детей проводится в системе с соблюдением минимально обязательных требований;
- в организации медицинской профилактики и наблюдения за состоянием здоровья школьников необходимы серьезные изменения.

Оценка эффективности спортивно-оздоровительной активности учащихся класса проводится независимым экспертом по стандартизированной методике с целью дать количественную и качественную оценку по данному направлению работы:

- в коллективе учащихся отмечается высокий уровень спортивно-оздоровительной активности;
- в коллективе учащихся спортивно-оздоровительная активность проявляется у большинства и носит стабильный характер;
- спортивно-оздоровительная активность учащихся класса находится на минимально необходимом уровне и не является стабильной характеристикой повседневной жизни;
- в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения имеются существенные недостатки, так как уровень спортивно-оздоровительной активности коллектива учащихся является низким.

Качественная оценка мотивации учащихся 3 и 4-го классов к занятиям физической культурой проводится на основе анкетирования школьников. С помощью этой методики может быть определен ведущий мотив занятий физической культурой, а также средне выраженные и малозначительные мотивы у каждого учащегося. При статистической обработке индивидуальных мотивов можно определить ведущий мотив занятий физической культурой в группе учащихся (классе).

Эффективность просветительно-воспитательной работы, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни

Независимый эксперт с помощью стандартизированной методики проводит оценку **системности организации просветительно-воспитательной работы с учащимися** (по параллелям или классам):

- просветительно-воспитательная работа с группой учащихся ведется в системе;
- в организации просветительно-воспитательной работы с группой учащихся отсутствуют системность и завершенность;
- образовательному учреждению необходимо уделять больше внимания организации просветительно-воспитательной работе с группой учащихся.

Экспресс-диагностика **ценности здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся 3 и 4-го классов** проводится с помощью специальной диагностической методики.

В результате каждый ребенок может быть отнесен к следующему типу:

- высокий уровень ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как личностной характеристике человека (личностно-ориентированный тип);
- уровень осознанного отношения к здоровью и необходимости соблюдения здорового образа жизни (ресурсно-прагматический тип);
- недостаточно осознанное отношение к здоровью и необходимости соблюдения здорового образа жизни (адаптационно-поддерживающий тип);
- отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности, недостаточное понимание сущности здорового образа жизни и необходимости его соблюдения.

Если необходимо выявить преобладающее отношение к здоровью как ценности в группе учащихся (в детском коллективе), то рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из индивидуальных.

Необходимо также оценить **уровень знаний и умений учащихся по образовательной программе**, формирующей у школьников системные научные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Данная диагностика должна разрабатываться непосредственно педагогами, реализующими такую программу.

Вестник Всероссийской олимпиады школьников

Информационно-методический журнал

Учредитель: Издательский дом «Методист»

Цель издания: оказание помощи в вопросах подготовки и проведения олимпиад – от школьных до всероссийских

Рубрики:

- **ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию

- **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по проведению олимпиад школьников на разных уровнях

- **РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ**

проведения олимпиад и подготовки команд школьников

- **ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИАДНОГО ДВИЖЕНИЯ**

статистические материалы об участии субъектов Российской Федерации в олимпиадном движении

Адрес редакции: 125212, Москва,
Головинское шоссе, д. 8, корп. 2,
АПКиППРО, редакция журнала
«Вестник Всероссийской
олимпиады школьников»

E-mail: olimp_vestnik@mail.ru
olimp_vestnic@mail.ru
iseeva@apkpro.ru

Телефоны для справок:
(495) 974-6318, 452-2395

**Журнал «Вестник Всероссийской олимпиады школьников»
в подписке с I полугодия 2009 года.**

Индекс подписки – 43438.

Периодичность издания – 4 номера в год.