

## Цели программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
2. Пропаганда среди школьников и приобщение их к здоровому образу жизни.
3. Воспитание потребности и умения школьников самостоятельно заниматься физкультурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха.
4. Воспитание учащихся в народных традициях.

**Программа включает в себя четыре основных направления развития спортивно-оздоровительной системы работы.**

# 1.Содержание учебного материала.

- 1.Укрепление здоровья, улучшение осанки;
- 2.содействие гармоническому физическому развитию;
- 3.выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- 4.Овладение школой движений.
- 5.Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости).
- 6.Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
- 7.Приобщение к самостоятельным занятиям физическим упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выполнения predisposition к тем или иным видам спорта.
- 8.Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- 9.содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

## 2.Массовая физкультурно-оздоровительная работа.

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Спортивные соревнования должны способствовать тому, чтобы привлечь к занятиям физкультурой как можно больше детей, подростков и взрослых. Увеличить число занимающихся физкультурой возможно через расширение спортивных кружков и проводимых соревнований, через привлечение к соревнованиям детей разного возраста, а также родителей и активное участие в соревнованиях болельщиков. Подвижные игры - необходимая, жизненно-важная разрядка, удовлетворяющая естественную потребность детей в активном движении, жажду деятельности, соревнования.

Спортивные игры - важное средство развития ловкости, быстроты, силы, настойчивости, умения действовать в интересах коллектива, умения ориентироваться в сложной ситуации. Игровая деятельность участников соревнований вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими и смелыми, способствует сплочению коллектива учителей и учеников, передача опыта старшего поколения младшим, дает возможность по-новому оценить свое отношение к учебе, своему умственному и физическому развитию.

### 3. Пропаганда здорового образа жизни среди детей.

**Основная задача** - довести до детей, что здоровье - это драгоценность, ради которой действительно стоит не только не жалеть сил, времени, но и отказаться от пагубных привычек. Каждый ребенок должен знать, что здоровый образ жизни - самое надежное средство сохранения и укрепления здоровья.

#### Реализация данного направления

Конкурсы рисунков, учащихся 1-4 классов на тему " Мы любим спорт" (ноябрь.)

Олимпиада по физкультуре (декабрь).

Конкурсы газет и плакатов среди учащихся 5-8 классов на тему " Спорт - это жизнь" (январь).

Оформление уголка с фотографиями лучших спортсменов школы. Поднятие статуса ответственных за организацию спортивной работы в классе, развитие этого направления работы в каждом классе (в течение года).

Чествование лучших спортсменов, создание имиджа "спортсмена - здорового человека" (в течение года).

Чествование лучших команд, привлечение в состав спортивной команды как можно больше учеников, улучшение спортивных достижений (в течение года).

## 4. Совместная работа семьи и школы для воспитания здорового поколения.

Вспомним слова известного педагога В.Сухомлинского: "Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное". Поэтому необходимо вовлечение родителей в работу по обеспечению здоровья учащихся. Взаимоотношения семьи и школы важны на всех этапах школьной жизни, но особую остроту, особое значение они имеют в первые годы пребывания ребенка в учреждении. Между школой и семьей необходимо наладить дружеские, партнерские отношения. Школа и семья в тесном взаимодействии должны не только обучать и воспитывать своих детей, но и заботиться о том, чтобы создать все условия для радостной, творческой и здоровой их жизни.

### Реализация данного направления

Здоровье наших детей - в наших делах (итоги медосмотра, анализ состояния здоровья учащихся).

Тематические родительские собрания (в течение года).

Консультации, беседы для родителей (в течение года.)

Проведение совместных экскурсий, походов (в течение года).

Проведение спортивных мероприятий с участием родителей (в течение года).