

Из опыта работы пилотных школ внедряющих ФГОС

**Программа
спортивно-оздоровительного
направления**

«ФизкультУРА»

для 1 – 4 классов

Срок реализации – 4 года

Направленность – спортивно-оздоровительная работа

Учитель нач. классов МБОУ СОШ № 5 Ткаченко А. М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровый образ жизни не занимает пока первого места в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

В реализации программы "Физкульт-УРА" должны принять участие школьники 1 – 4 классов. Цель программы – укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни учащихся, нетерпимости ко всему, что называется "человеческими пороками".

Формы работы – интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся раз в неделю по 40 минут.

В результате осуществления программы ожидается

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы.

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования.

ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- *уважать личность ребенка, его позицию;*

- *принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;*
- *отмечать достоинства каждого ребенка;*
- *не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;*
- *проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.*
- **Нагрузка на учебный год:**

| № п\п | Класс | Всего часов | Теория | Практика |
|-------|----------------|-------------|----------|-----------|
| 1. | 1 класс | 33 | 9 | 24 |
| 2. | 2 класс | 34 | 9 | 25 |
| 3. | 3 класс | 34 | 9 | 25 |
| 4. | 4 класс | 34 | 9 | 25 |

Место проведения:

- в спортивном зале (холодное время года),
- на спортивной площадке (в теплое время года).

Учебно-тематический план (1 класс)

| № п\п | Название темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|-----------|
| | | теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Игры на координацию движений | - | 9 | 9 |
| 2. | Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров» | 3 | 4 | 7 |
| 3. | Интегрированные уроки «Учимся следить за собой» | 5 | 5 | 10 |
| 4. | Игры на развитие ловкости | - | 7 | 7 |
| | Итого: | | | 33 |

Содержание программы

1. Игры на развитие координации движений: «Ловишка», «Салки» «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка».
2. Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров»: беседа «Если хочешь быть здоров», игра «Успей убежать», беседа «Дружи с водой», игра «Не попадись», беседа «Забота о коже», игра «Кого называли, тот и ловит», беседа «Уход за ушами» и игра «Воробы и кошка».

3. Интегрированные уроки «Учимся следить за собой»: беседа «Уход за зубами», игра «Дедушка и детки», беседа «Забота о глазах», игра «Охотник и зайцы», беседа «Как я одеваюсь», игра «Белые медведи», беседа «Моя красивая осанка», игра «Переноска арбузов», беседа «Уход за руками и ногами», игра «Поймай лягушку».
4. Игры на развитие ловкости: «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Медведи и пчелы», «Охотники и утки».

Учебно-тематический план

| № п/п | Содержание (разделы, темы) | Количество часов | | Дата проведения |
|----------------------------------|---------------------------------------|------------------|-------|-----------------|
| | | план. | факт. | |
| 1 класс (33ч.) | | | | |
| Подвижные игры (9 часов) | | | | |
| 1 – 2. | Игра «Ловишка» | 2 | 2 | |
| 3 – 4. | Игра «Салки» | 2 | 2 | |
| 5 – 6. | Игра «К своим флажкам» | 2 | 2 | |
| 7 – 8. | Игра «Жмурки» | 2 | 2 | |
| 9. | Игра «Совушка» | 1 | 1 | |
| Интегрированные уроки (7 часов) | | | | |
| 10. | Если хочешь быть здоров | 1 | 1 | |
| 11. | Игра «Успей выбежать» | 1 | 1 | |
| 12. | Дружи с водой | 1 | 1 | |
| 13. | Игра «Не попадись» | 1 | 1 | |
| 14. | Забота о коже | 1 | 1 | |
| 15. | Игра «Кого называли, тот и ловит» | 1 | 1 | |
| 16. | Уход за ушами. Игра «Воробьи и кошка» | 1 | 1 | |
| Интегрированные уроки (10 часов) | | | | |
| 17. | Уход за зубами | 1 | 1 | |
| 18. | Игра «Дедушка и детки» | 1 | 1 | |
| 19. | Забота о глазах | 1 | 1 | |
| 20. | Игра «Охотник и зайцы» | 1 | 1 | |
| 21. | Как я одеваюсь | 1 | 1 | |
| 22. | Игра «Белые медведи» | 1 | 1 | |
| 23. | Моя красивая осанка | 1 | 1 | |
| 24. | Игра «Переноска арбузов» | 1 | 1 | |
| 25. | Уход за руками и ногами | 1 | 1 | |
| 26. | Игра «Поймай лягушку» | 1 | 1 | |
| Подвижные игры (7 часов) | | | | |
| 27 – 28. | Игра «Будь ловким» | 2 | 2 | |
| 28 – 30. | Игра «Хитрая лиса» | 2 | 2 | |

| | | | | |
|----------|------------------------|---|---|--|
| 31 – 32. | Игра «Медведи и пчелы» | 2 | 2 | |
| 33. | Игра «Охотники и утки» | 1 | 1 | |

Учебно-тематический план (2 класс)

| № п/п | Название темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|----------|-------|
| | | теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Подвижные игры | - | 9 | 9 |
| 2. | Интегрированные уроки «Какой я» | 3 | 4 | 7 |
| 3. | Интегрированные уроки «Какой я внутри» | 5 | 5 | 10 |
| 4. | Игры на развитие координации движений | - | 8 | 8 |
| | Итого: | 8 | 26 | 34 |

Содержание программы

1. Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди».
2. Интегрированные уроки: «Какой я», беседа «Я какой был», игра «Пчелы и медведи», беседа «Чем я отличаюсь от взрослого», игра «Горелки», беседа «Моё настроение», игра «День – ночь», беседа «Из чего я сделан», игра «Перемена мест».
3. Интегрированные уроки: «Какой я внутри», беседа «Какой я внутри», игра «Удочка», беседа «Почему я не падаю», игра «Волки во рву», беседа «Моя красивая осанка», игра «Салки», беседа «Зачем человек ест», игра «Снежки», беседа «Как правильно есть», игра «Перестрелка».
4. Игры на развитие координации движений: игра «Чай – чай, выручай», игра «Космонавты», игра «Перебежки», игра «Сбей городок».

Календарно-тематический план

| № п/п | Содержание (разделы, темы) | Количество часов | | Дата проведения |
|------------------------|----------------------------|------------------|-------|-----------------|
| | | план. | факт. | |
| 2 класс (34 ч.) | | | | |
| Подвижные игры (9 ч.) | | | | |
| 1 – 2. | Игра «Колдун» | 2 | 2 | |
| 3 – 4. | Игра «Два медведя» | 2 | 2 | |
| 5 – 6. | Игра «Совушка» | 2 | 2 | |
| 7 – 8. | Игра «Ручеек» | 2 | 2 | |
| 9. | Игра «Гуси – лебеди» | 1 | 1 | |

| Интегрированные уроки (7 ч.) | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|
| 10. | «Я». Какой я был | 1 | 1 | |
| 11. | Игра «Пчелы и медведи» | 1 | 1 | |
| 12. | Чем я отличаюсь от взрослого | 1 | 1 | |
| 13. | Игра «Горелки» | 1 | 1 | |
| 14. | Мое настроение | 1 | 1 | |
| 15. | Игра «День – ночь» | 1 | 1 | |
| 16. | Из чего я сделан. Игра «Перемена мест» | 1 | 1 | |
| Интегрированные уроки (10 ч.) | | | | |
| 17. | Какой я внутри | 1 | 1 | |
| 18. | Игра «Удочка» | 1 | 1 | |
| 19. | Почему я не падаю | 1 | 1 | |
| 20. | Игра «Волк во рву» | 1 | 1 | |
| 21. | Моя красивая осанка | 1 | 1 | |
| 22. | Игра «Салки» | 1 | 1 | |
| 23. | Зачем человек ест | 1 | 1 | |
| 24. | Игра «Снежки» | 1 | 1 | |
| 25. | Как правильно есть | 1 | 1 | |
| 26. | Игра «Перестрелка» | 1 | 1 | |
| Подвижные игры (8 ч.) | | | | |
| 27 – 28. | Игра «Чай-чай, выручай» | 2 | 2 | |
| 29 – 30. | Игра «Космонавты» | 2 | 2 | |
| 31 – 32. | Игра «Перебежки» | | | |
| 33 – 34. | Игра «Сбей городок» | | | |

Учебно-тематический план (3 класс)

| № п/п | Название темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|----------|-------|
| | | теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Игры на повышение интереса к ЗОЖ | - | 9 | 9 |
| 2. | Интегрированные уроки «О правильном питании» | 3 | 4 | 7 |
| 3. | Интегрированные уроки «Наши главные органы» | 5 | 5 | 10 |
| 4. | Игры на природе | - | 8 | 8 |
| | Итого: | 8 | 26 | 34 |

Содержание программы

1. Игры на повышение интереса к ЗОЖ: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение».

2. Интегрированные уроки «О правильном питании»: беседа «Полезная пища», игра «Пионербол», беседа «Вредная пища», игра «Достань мяч», беседа «Овощи. Блюда из овощей», игра «Белые медведи», беседа «Фрукты. Мой любимый сок», игра «Охотники и лайки».
3. Интегрированные уроки «Наши главные органы»: беседа «Как я чищу зубы», игра «Бой петухов», беседа «Мой нос – это фильтр, печка и сторожевой пост», игра «Мяч в воздухе», беседа «Аптечка на кухне», игра «Воробьи и кошка», беседа «Почки, которые никогда не станут цветами», игра «Воробьи и вороны», беседа «Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок)», игра «Штандир».
4. Игры на природе: «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

Календарно-тематический план

| № п/п | Содержание (разделы, темы) | Количество часов | | Дата проведения |
|-------------------------------|--|---------------------|-------|--------------------|
| | | план. | факт. | |
| 3 класс (34 ч.) | | | | |
| Подвижные игры (9 ч.) | | | | |
| 1 – 2. | Игра «Охотники и утки» | 1 | 1 | |
| 3 – 4. | Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 | 1 | |
| 5 – 6. | Игра «Тише едешь – дальше будешь» | 1 | 1 | |
| 7 – 8. | Игра «Запрещенное движение» | 1 | 1 | |
| 9. | Игра «Ручеек» | 1 | 1 | |
| Интегрированные уроки (7 ч.) | | | | |
| 10. | Полезная пища | 1 | 1 | |
| 11. | Игра «Пионербол» | 1 | 1 | |
| 12. | Вредная пища | 1 | 1 | |
| 13. | Игра «Достань мяч» | 1 | 1 | |
| 14. | Овощи. Блюда из овощей | 1 | 1 | |
| 15. | Игра «Белые медведи» | 1 | 1 | |
| 16. | Фрукты. Мой любимый сок. Игра «Охотники и лайки» | 1 | 1 | |
| Интегрированные уроки (10 ч.) | | | | |
| 17. | Как я чищу зубы | 1 | 1 | |
| 18. | Игра «Бой петухов» | 1 | 1 | |
| 19. | Мой нос – это фильтр, печка и сторожевой пост | 1 | 1 | |
| 20. | Игра «Мяч в воздухе» | 1 | 1 | |
| 21. | Аптечка на кухне | 1 | 1 | |
| 22. | Игра «Воробьи и кошка» | 1 | 1 | |
| 23. | Почки, которые никогда не станут | 1 | 1 | |

| | | | | |
|-----------------------|--|---|---|--|
| | цветами | | | |
| 24. | Игра «Воробьи и вороны» | 1 | 1 | |
| 25. | Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок) | 1 | 1 | |
| 26. | Игра «Штандир» | 1 | 1 | |
| Подвижные игры (8 ч.) | | | | |
| 27 – 28. | Игра «Зайчики» | 2 | 2 | |
| 29 – 30. | Игра «Прыгуны» | 2 | 2 | |
| 31 – 32. | Игра «Один в круге» | 2 | 2 | |
| 33 – 34. | Игра «Рыбная ловля» | 2 | 2 | |

Учебно-тематический план (4 класс)

| № п/п | Название темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|-------|
| | | теоретич. | практич. | Всего |
| 1. | Игры на улучшение здоровья | - | 9 | 9 |
| 2. | Интегрированные уроки «Я продолжаю расти» | 3 | 4 | 7 |
| 3. | Интегрированные уроки «Уважайте самих себя» | 5 | 5 | 10 |
| 4 | Игры на природе | - | 8 | 8 |
| | Итого: | | | 34 |

Содержание программы

1. Игры на улучшение здоровья: «Охотник и собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок», «Человек, ружье, тигр», «Чужеземцы».
2. Интегрированные уроки: «Я продолжаю расти» беседа «Я продолжаю расти», игра «Метательная лапта», беседа «Я – мальчик, я – девочка», игра «Перестрелка», беседа «Вредные привычки», игра «Вызов номеров», беседа «Как преодолеть стресс», игра «Два мороза».
3. Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»: беседа «Уважайте самих себя», игра «День и ночь», беседа «Мой характер», игра «Перемена мест», беседа «Мой автопортрет», игра «Волк во рву», беседа «Драться или не драться», игра «Пятнашки», беседа «Красота в моем доме», игра «Перебежки».
4. Игры на природе: «Охрана сокровища», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний».

Календарно-тематический план

| № п/п | Содержание (разделы, темы) | Количество часов | Дата проведения |
|-------|----------------------------|------------------|-----------------|
|-------|----------------------------|------------------|-----------------|

| | | план. | факт. | |
|-------------------------------|--|-------|-------|--|
| 4 класс (34 ч.) | | | | |
| Подвижные игры (9 ч.) | | | | |
| 1 – 2. | Игра «Охотник и собака» | 2 | 2 | |
| 3 – 4. | Игра «Поймай дракона за хвост» | 2 | 2 | |
| 5 – 6. | Игра «Хромой цыпленок» | 2 | 2 | |
| 7 – 8. | Игра «Человек, ружье, тигр» | 2 | 2 | |
| 9. | Игра «Чужеземцы» | 1 | 1 | |
| Интегрированные уроки (7 ч.) | | | | |
| 10. | «Я продолжаю расти». Игра | 1 | 1 | |
| 11. | «Метательная лапта» | 1 | 1 | |
| 12. | Я – мальчик, я – девочка | 1 | 1 | |
| 13. | Игра «Перестрелка» | 1 | 1 | |
| 14. | Вредные привычки | 1 | 1 | |
| 15. | Игра «Вызов номеров» | 1 | 1 | |
| 16. | Как преодолеть стресс. Игра «Два мороза» | 1 | 1 | |
| Интегрированные уроки (10 ч.) | | | | |
| 17. | Уважайте самих себя | 1 | 1 | |
| 18. | Игра «День и ночь» | 1 | 1 | |
| 19. | Мой характер | 1 | 1 | |
| 20. | Игра «Перемена мест» | 1 | 1 | |
| 21. | Мой автопортрет | 1 | 1 | |
| 22. | Игра «Волк во рву» | 1 | 1 | |
| 23. | Драться или не драться | 1 | 1 | |
| 24. | Игра «Пятнашки» | 1 | 1 | |
| 25. | Красота в моем доме | 1 | 1 | |
| 26. | Игра «Перебежки» | 1 | 1 | |
| Подвижные игры (8 ч.) | | | | |
| 27 – 28. | Игра «Охрана сокровища» | 2 | 2 | |
| 29 – 30. | Игра «Чехарда» | 2 | 2 | |
| 31 – 32. | Игра «Лапта» | 2 | 2 | |
| 33 – 34. | Игра «Третий лишний» | 2 | 2 | |

Использованная литература

1. Азаров Ю. П. Семейная педагогика. – М., 1993.
2. Алферов А. Д. Проблемы воспитания у учащихся ответственного отношения к учению. – Ростов-на-Дону, 1998.
3. Безруких М. М. Разговор о правильном питании. – ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
4. Богданов Г. П. Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1985.
5. Васильева З. А. Резервы здоровья. – М.: Медицина, 1984.

6. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 – 5 классы. – М.: ВАКО, 2004.
7. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004.
8. Касаткина Н. А. Учебно-воспитательные занятия в группе продленного дня: конспекты занятий, занимательные материалы, рекомендации. – Волгоград, 2005.
9. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1989.
10. Кретьова Е. А. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. – М.: Медицина, 1990.
11. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей. – М.: Просвещение, 1993.
12. Обухова Л. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
13. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
14. Синягина. Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения. – М.: Гуманитар. – изд. центр «ВЛАДОС», 2004.