

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 личностно, 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-скалолаз 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.