1. Программа муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 12 города Урай **«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**.
2. **Автор разработчик** – Коршунов Артур Александрович, Заслуженный учитель РФ, победитель окружного конкурса «Учитель года ХМАО-Югры – 2010, лауреат Всероссийского конкурса «Учитель года России-2010».

**Научный руководитель** – Блохина Татьяна Васильевна, кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель РФ.

1. **Актуальность**. Модель современного выпускника школы предполагает наряду с прочными теоретическими знаниями и практическими умениями наличие высокого уровня физического здоровья, которое является фундаментом для всестороннего развития личности, сегодня – ученика, а завтра - профессионального рабочего, учителя, врача, управленца. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. В последние десятилетия очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Одной из важнейших причин снижения детского здоровья является гиподинамия, то есть, дефицит двигательной активности, необходимой для нормального роста и развития. Налицо следующее **противоречие**: с одной стороны, личности, обществу, государству настоятельно необходим высокий уровень здоровья, а с другой недостаточно отрефлексирован опыт по сохранению здоровья школьников. Отсюда вытекает **проблема** разработки и апробации системы здоровьесбережения в современной школе. Укрепление здоровья детей возможно лишь при согласованных действиях всех субъектов образовательного процесса: администрации, медицинского персонала, учителей-предметников. Необходимо сформировать у учащихся новую установку на отношение к своему здоровью, сориентировать их в ценностях здорового образа жизни, воспитать потребность в занятиях физической культурой и спортом. В этих условиях значимую роль играет школьная система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

**Цель** программы: Формирование здоровьеразвивающей среды современной школы средствами физической культуры.

**Задачи:**

1. Разработать эффективную методику изучения двигательных способностей детей.
2. Наблюдать за процессом физического роста ребенка в динамике его развития.
3. Анализировать полученные данные и разработать каждому учащемуся индивидуальную траекторию его развития.
4. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, внедряя компоненты олимпийского образования.
5. Воспитывать нравственные и духовные качества личности ребенка на основе ценностей олимпизма.
6. Выработать оптимально-организованную модель классной, внеклассной и внешкольной спортивной среды.

4. **Срок реализации данной программы** – 6 лет.

**Начало действия** программы «Здоровое поколение» - 2009 год.

Предполагаемый **срок окончания** программы – 2015 год.

5. **Содержание.**

В основе нашей педагогической концепции лежит предположение о том, что гармоничное физическое развитие является основой здоровья школьника. Многолетние наблюдения за процессом становления ребенка, его физическим ростом, подчеркивают наличие взаимосвязи между уровнем физического развития школьника и состоянием его здоровья. Этот факт побудил нас к изучению закономерностей формирования двигательных качеств и поиску эффективных методик их развития.

Основным предметом нашего изучения является уровень физической подготовленности школьников. Будучи учителями физической культуры, мы имеем возможность непосредственно влиять на процесс формирования двигательных качеств. Каждый ребенок индивидуален, имеет свой исходный уровень развития и различные физические способности. Тренировочные воздействия принесут эффект только в том случае, если они будут соответствовать состоянию мышечной системы школьника. Для правильного планирования тренировочных нагрузок нам очень важно иметь объективные данные о физическом состоянии каждого ученика. С этой целью на протяжении пятнадцати лет мы проводим мониторинг физического развития школьников. Идея о комплексном наблюдении за уровнем подготовленности детей появилась в 1998 году, когда учителям физической культуры была предложена система «Президентских тестов». Ее автором является челябинский ученый Юрий Вавилов. В ходе практического применения была нами частично усовершенствована, таким образом, у нас сформировалась собственная технология наблюдения, фиксирования и анализа показателей двигательной подготовленности детей.

Для фиксирования данных и работы с результатами мониторинга мы разработали таблицу под названием «Паспорт здоровья». Этот документ необходимо вести на всем протяжении обучения ребенка, после окончания школы мы передаем выпускнику его «Паспорт здоровья» и рекомендуем продолжать самоконтроль.

Первый этап мониторинга – диагностический. Выявляется проблема, дается ее оценка с точки зрения значимости для ребенка. В начале учебного года школьники выполняют контрольные упражнения, которые позволяют изучить их текущее физическое состояние. Результаты тестирования вносятся в таблицу. Используя алгоритм, обрабатываются результаты и вычисляется для каждого физического качества «Индекс физической кондиции», представляющий собой отношение показанного результата к возрастной норме. Индексы отображаются в виде графика на диаграмме – «Профиле физической кондиции». Точки графика могут располагаться в одной из 5 зон: «Неудовлетворительно», «Удовлетворительно», «Хорошо», «Отлично» и «Супер».

На втором этапе – аналитическом – изучаем полученные данные. Характер графика наглядно демонстрирует сильные и слабые стороны ученика. Изучив график, делаем вывод о том, какие двигательные качества требуют особого внимания.

Следующий этап мониторинга – поисковый. Идет совместный – педагога и учащегося поиск причин и путей решения проблемы. Затем для каждого ученика составляется индивидуальная программа коррекции его недостатков физической подготовленности. Происходит разделение функций по решению проблемы, намечаются пути взаимодействия. Данный этап мы называем договорным. Конечным продуктом являютсяспециально разработанные комплексы упражнений, выполняемые на уроках физической культуры и дополнительных занятиях, а также, система индивидуальных домашних заданий.

Особый интерес представляет изучение результатов нескольких лет. Изменения в характере профиля физической кондиции показывают направление, в котором идет развитие каждого из двигательных качеств. Это помогает спроектировать комплексную работу по физическому развитию учащихся: на уроке, вне урока, в сфере дополнительного образования. Основное преимущество подобного способа ведения мониторинга – наглядность. Даже незначительные сдвиги будут отмечены на графике.

Индексы физической кондиции являются универсальными показателями, позволяющими мне сравнивать учеников разного возраста, а также мальчиков и девочек между собой. Дважды в течение учебного года после обработки результатов тестирования я составляю индивидуальный рейтинг учащихся школы, а также рейтинг среди классов. Каждый ребенок может узнать свое место среди всех учащихся школы. Конкуренция становится мощным мотивационным фактором, стимулирующим детей к занятиям физической культурой. Инновационную ценность данной методики мы видим в том, что она позволяет проследить динамику физического развития ребенка на протяжении всего периода обучения и наблюдать изменения в состоянии школьников на объективной основе с помощью математического анализа. Все дети от рождения обладают неодинаковыми физическими способностями. Применяемая мной система мониторинга позволяет учитывать не только исходный уровень подготовленности ученика (он во многом предопределен генетически), но и темп его продвижения на пути к физической гармонии. Мы заинтересованы в том, чтобы «физиологическая стоимость обучения» была как можно ниже, не подвергалась инфляции. Мониторинг дает ответ на вопросы: «Какова адаптивная возможность организма? Как занятия отражаются на здоровье школьника?», позволяет определять зоны актуального и ближайшего развития учащихся. Анализ полученных данных оказывает большое воспитательное воздействие на учащихся, вызывая потребность в саморазвитии и определяя модель поведения: прогнозируется готовность к встрече с рынком труда, предусматриваются негативные явления, осмысливается необходимость и полезность хорошей физической подготовленности и образованности. Учащиеся производят оценку реальных возможностей и прогнозируют собственное будущее.

Своей основной задачей мы считаем профилактику гиподинамии. Мы работаем в современной, динамично развивающейся школе, в которой приветствуются новые технологии и методики,в которой у учителей есть право на эксперимент и поиск собственной педагогической системы.В сотрудничестве с администрацией мы выстраиваю такую модель организации физического воспитания, которая позволяет успешно решать проблему гиподинамии. В нашей школе проводятся три урока физической культуры в неделю. На наш взгляд, одним из наиболее эффективных вариантов является следующий: один урок физической культуры проходит в режиме учебного дня, а два других вынесены за расписание занятий и проходят спаренно. Это дает определенные преимущества. Во-первых, ученики могут без спешки приходить на занятие и уходить с него, принимать душ и спокойно переодеваться, что невозможно в режиме учебного дня. Во-вторых, вынесенные уроки физической культуры позволяют приглашать некоторых учащихся дополнительно, тем самым, не меняя общее количество учебных часов, ученики имеют возможность получить дополнительную двигательную нагрузку.

В третьих, появляется возможность использовать технологии дифференцированного обучения школьников, что способствует развитию учащихся. Занимаясь в однородных группах, дети проявляют себя более активно. Например, сильные ученики в своем классе не испытывают конкуренции и снижают темпы роста, но уроки среди лидеров из параллельных классов требуют от сильных учащихся постоянных усилий, чтобы соответствовать своему статусу. В то же время учащиеся среднего и ниже среднего уровня развития получают возможность почувствовать себя успешными, и тот ребенок, который в своем классе чаще сидел на скамейке, стесняясь проявить самостоятельность, осознает свою роль и ответственность за судьбу команды.

Отметим, что нами используются различные основания для дифференциации: не только по уровню физического развития ученика, но и по спортивной специализации, что позволяет учитывать тем самым индивидуальные склонности ребенка. Школьники выбирают для себя вид спорта (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, занятия в тренажерном зале) и приходят в тот день, когда проводится учебное занятие по этому виду.

Такой дифференцированный подход к проведению уроков физической культуры обеспечивает решение проблемы пропусков, повышает мотивацию школьников к занятиям физической культуры и спортом.

Помимо уроков важное значение для организации здоровьеразвивающей школьной среды имеет правильно организованная внеурочная деятельность. Рекреативная функция физической культуры наглядно прослеживается во время так называемых «динамических перемен», призванных бороться с гиподинамией школьников. Хорошо проводить такие перемены на свежем воздухе в сентябре-октябре и апреле-мае при условии хорошей погоды. На одной из больших перемен классы в полном составе согласно графика выходят на пришкольную территорию и занимаются различными видами спортивной деятельности (по выбору: бадминтон, волейбол, элементы футбола и баскетбола, пешая прогулка). Если погодные условия не позволяют провести динамические занятия на свежем воздухе, учащиеся идут в спортивный зал. Опыт показывает, что целенаправленная организация динамических перемен в школе является важным фактором оздоровления ребенка.

Важную роль в здоровьеразвивающей системе МБОУ СОШ № 12 играет спортивно-массовая внеклассная деятельность. Активными помощниками являются представители школьного «Министерства спорта и здоровья», органа самоуправления старшеклассников, в состав которого входят также родители и учителя-предметники. В течение всего учебного года в школе проводятся соревнования, спортивно-массовые праздники, Дни здоровья, реализуются проекты «Рекордиада», «Лучший спортсмен школы», «Самый спортивный класс школы».

Важнейшим направлением в формировании оздоровительной среды школы является и сфера дополнительного образования, которое позволяет на протяжении всего учебного года охватить большое количество учащихся спортивными тренировками. Каждый ребенок имеет возможность заниматься интересующим его видом спорта, что благоприятно сказывается на физическом развитии детей и уровне их здоровья. Для удовлетворения потребности детей в дополнительной физической нагрузке в школе налажена взаимосвязь с тренерами спортивных учреждений города.

Обобщая сказанное, еще раз сформулируем основные направления нашей здоровьеразвивающей педагогической системы:

* постоянный мониторинг уровня физической подготовленности учащихся, воздействие на отстающие в своем развитии двигательные качества с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка;
* вооружение школьников системой знаний и умений, а также, формирование потребности в ведении здорового образа жизни;
* организация внеклассной спортивной работы: кружков, секций и соревнований, обеспечивающая необходимый уровень двигательной активности.
* формирование морального облика современного ученика путем внедрения нравственных ценностей олимпийского движения.
* формирование всесторонне-развитой личности, используя компоненты олимпийского образования.

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ**

**динамических перемен в МБОУ СОШ №12 города Урай**

* Прогулка (2 минуты)
* Комплекс общеразвивающих упражнений (2 минуты)
* Занятия по выбору учащихся:
  + Бадминтон (игра в парах)
  + Баскетбол (броски мяча в кольцо или стритбол)
  + Волейбол (передачи мяча в круге, игра в «горячую картошку»)
  + Футбол (жонглирование мячом, игра в «квадрате»)

Динамические перемены проводятся в сентябре и в мае при условии отсутствия дождя

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении конкурса «Лучший спортсмен школы»**

**Цели и задачи:**

* Мотивация школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
* Выявление одаренных детей и содействие в их спортивной специализации.
* Повышение престижа физической культуры и спорта

**Участники:**

В конкурсе участвуют все учащиеся МБОУ СОШ №12 города Урай с 5 по 11 класс.

**Программа конкурса:**

Конкурс представляет собой комплексное мероприятие, предусматривающее подведение итогов для каждого ученика в следующих номинациях:

* Участие в составе сборной команды школы №12 в городских спортивных соревнованиях (за участие школьник получает 15 баллов, за победу – 30 баллов, за призовое место – 25 баллов).
* Участие в спортивных соревнованиях школьного уровня за каждое соревнование по 5 баллов).
* Результаты выступления в школьных соревнованиях:
  + За победу в командных соревнованиях -10 баллов
  + За призовое место в командных соревнованиях -8 баллов
  + За выступление в личном первенстве рейтинговых соревнований (Осенний кросс, «Губернаторские состязания», Легкая атлетика – максимально 30 баллов).
* Участие в организации и судействе соревнований (максимально 15 баллов)
* Установление нового рекорда школы – 30 баллов.
* Участие в городской Олимпиаде по физической культуре:
  + - Участие – 30 баллов
    - Призовое место – 40 баллов
    - Победа – 50 баллов

**Подведение итогов:**

Итоги конкурса подводятся в конце учебного года путем суммирования баллов, набранных во всех номинациях конкурсной программы. Промежуточные итоги подводятся в конце второй четверти.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении конкурса «Самый спортивный класс»**

**Цели и задачи:**

* Мотивация школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
* Выявление одаренных детей и содействие в их спортивной специализации.
* Воспитание чувства коллективизма, ответственности за свой класс.

**Участники:**

В конкурсе участвуют все классы МБОУ СОШ №12 с 5 по 11 класс.

**Программа конкурса:**

Конкурс представляет собой комплексное мероприятие, предусматривающее подведение итогов для каждого класса в следующих номинациях:

* Участие в составе сборной команды школы №12 в городских спортивных соревнованиях (за каждого участника школьной команды класс получает по 5 баллов, за каждого призера городских соревнований – по 10 баллов).
* Участие в спортивных соревнованиях школьного уровня (за каждого участника – 2 балла, за каждого призера школьных соревнований в индивидуальном зачете – 4 балла).
* Успеваемость класса по предмету «Физическая культура (максимальная оценка – 20 баллов). Подведение итогов успеваемости проводится 2 раза в год.
* Уровень физической подготовленности класса (фиксируется по результатам школьных «Губернаторских состязаний», в зачет идут 16 лучших результатов, максимальная оценка – 30 баллов).
* Результаты выступления класса в отдельных видах школьной Спартакиады учащихся (за первое место в каждом виде Спартакиады -15 баллов, за второе – 11 баллов, за третье – 8баллов, за четвертое -6 баллов, за пятое – 4 балла)
* Участие в городской Олимпиаде по физической культуре (за участие - по 15 баллов, призерам по 20 баллов, победителям – 25).

**Подведение итогов:**

Итоги конкурса подводятся в конце учебного года путем суммирования баллов, набранных во всех номинациях конкурсной программы. Промежуточные итоги подводятся в конце второй четверти.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

О проведении комплексной Спартакиады учащихся МБОУ СОШ №12 «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Спартакиада проводится с целью популяризации физической культуры и спорта, организации активного отдыха, привлечения детей к регулярным занятиям спортом, выявление перспективных спортсменов и комплектование сборных команд школы.

**СРОКИ**

Спартакиада проводится в течение учебного года согласно календаря школьных мероприятий.

**УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

В соревнованиях принимают участие сборные команды классов по следующим возрастным группам: 5-6 классы, 7-8 классы, 9-11 классы.

**ЗАЧЕТ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ:**

Во всех видах программы Спартакиады определяются места, занятые каждым классом. Победители и призеры в общем зачете определяются по наименьшей сумме мест, занятых в отдельных видах программы. В случае равенства очков преимущество получает команда, имеющая большее количество первых (далее – вторых, третьих) мест.

**РУКОВОДСТВО**

Общее руководство проведением Спартакиады осуществляют учителя физической культуры школы. Содействие и помощь в судействе оказывают наиболее подготовленные учащиеся старших классов (Министерство здоровья и спорта школы). Главным судьей Спартакиады назначается Коршунов А.А.

**Модель жизненного цикла программы «Здоровое поколение»**

Проектный анализ

Разработка цифровых образовательных ресурсов, моделей расписания

Изучение влияния уровня физической подготовленности на здоровье

Анализ состоянияздоровья школьников

Действие школьной Спартакиады

Мероприятия по коррекции недостатков физической подготовленности школьников

Детальное проектирование

Формирование системы внеклассных мероприятий

Проведение мониторинга физической подготовленности школьников

**Функции программы «Здоровое поколение»**

**Инновации**

**Реклама**

**Функционирование**

**Персонал**

Олимпийское образование

**Функции управления программой**

**«Здоровое поколение»**

Организует помощников и бригады судей для проведения внутришкольных мероприятий

Обеспечивает проведение мониторинга физической подготовленности, динамических перемен

Координирует деятельность классных руководителей по внедрению здоровьеразвивающих технологий. Координирует проведение внутришкольной Спартакиады

Координирует ход реализации всего проекта.

«Министерство спорта и здоровья» МБОУ СОШ №12

Методическое объединение учителей физической культуры

Творческий центр МБОУ СОШ №12

Администрация МБОУ СОШ №12

**Участники**

**Функции**

**Процессы жизненного цикла программы «Здоровое поколение»**

**Выполнение**

**Завершение**

**Разработка**

1. Регулярное проведение школьной спартакиады.
2. Работа в системе «Мониторинга физической подготовленности».
3. Акции-презентации по пропаганде здорового образа жизни, отказа от вредных привычек
4. Обучение учителей физической культуры работе с программным комплексом «Мониторинг физической подготовленности
5. Включение в должностные обязанности педагогов функций по здоровьесбереж.
6. Составление адаптированного расписания уроков.
7. Формирование школьного «Министерства спорта и здоровья»
8. Рассмотрение физиологических и социологических основ ведения здорового образа жизни.
9. Разработка общей концепции.
10. Разработка положений о Спартакиаде, конкурсах «Лучший спортсмен школы», «Лучший спортивный класс школы».

**Директор**

**Функции управления:**

1. Управление персоналом
2. Управление проектом по временным параметрам
3. Управление процессом мониторинга
4. Управление здоровьесберегающими режимными моментами
5. Управление физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой
6. Управление проведением школьной Спартакиады
7. Управление деятельностью классных руководителей по внедрению здоровьесберегающих технологий
8. Управление активом и помощниками из числа учащихся

**Министерство Спорта и Здоровья школы №12**

**8**

**Творческий центр школы №12**

**5,6,7**

**Методическое объединение учителей физической культуры**

**3,4,5,6**

**Администрация школы №12**

**3,4**

**Организационная структура управления программой «Здоровое поколение»**

1. **Ресурсное обеспечение программы.**

На протяжении многих лет паспорта здоровья для каждого ученика существовали в бумажном варианте, приходилось вручную вносить в таблицы большой объем информации, обрабатывать результаты тестирования сотен учащихся. Данная работа требовала большого количества времени, нередко случались ошибки. Поставив задачу внедрения в свою деятельность информационно-коммуникационные технологии (далее ИКТ), мы разработали несколько компьютерных приложений в формате Excel, позволяющих автоматизировать трудоемкие вычислительные процессы. В электронном варианте используются уже описанные «Паспорта здоровья». Также разработаны приложения, автоматически выставляющие оценки за выполнение контрольных тестовых упражнений, подводящие итоги «Президентских состязаний», соревнований по легкоатлетическому четырехборью. Данные приложения использовались для проведения городских и окружных спортивных соревнований, за свою практическую значимость получили высокую оценку моих коллег. Свои приложения мы объединили в комплексный электронный продукт под названием «В помощь учителю физической культуры». Он был представлен для участия в конкурсе методических разработок на портале «Завуч-инфо», размещен в интернете.

Для эффективной реализации программы «Здоровое поколение» необходимо достаточное материально-техническое обеспечение:

* ноутбук с доступом в интернет для компьютерной обработки результатов тестирования физической подготовленности школьников, ведения математического анализа и статистики;
* инвентарь и оборудование для деятельности спортивных секций, проведения соревнований:
  + мячи баскетбольные – 20 штук;
  + мячи волейбольные – 20 штук;
  + мячи футбольные – 10 штук;
  + столы для настольного тенниса, теннисные сетки, ракетки, мячи;
  + ракетки для бадминтона, воланы, сетка;
  + спортивные тренажеры: велотренажеры, универсальные силовые тренажеры, степ-платформы, бегущие дорожки;
  + проектор, экран, телевизор

1. **Ожидаемые результаты**

* рост уровня физической подготовленности школьников и, как следствие, повышение здоровья учащихся, снижение показателей заболеваемости;
* формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
* осознанный отказ большинства учащихся от вредных привычек, привитие навыков ведения здорового образа жизни;
* воспитание интереса детей к спортивным событиям, чувства патриотизма, гордости за спортивные достижения российских спортсменов;
* принятие школьниками нравственных ценностей олимпизма, движения «Фэйрплэй», повышение уровня их общей культуры.

1. **Критерии эффективности,**

**оценка степени эффективности с указанием результатов.**

Критериями эффективности реализации программы «Здоровое поколение» являются следующие объективные и субъективные показатели:

* показатели роста физической подготовленности школьников, общий уровень физической кондиции (ОУФК) для каждого ребенка;
* показатели снижения заболеваемости школьников;
* рост количества учащихся, посещающих городские и школьные спортивные секции;
* результаты выступлений школьных команд в спортивных соревнованиях;
* достойное поведение спортсменов и болельщиков во время спортивных соревнований, проявление ими элементов «Фэйрплэй»;
* наличие групп волонтеров, стремящихся помогать в проведении соревнований различного уровня – от школьного до международного;
* результаты участия школьников в творческих и интеллектуальных конкурсах, связанных с олимпийской тематикой.

**Результаты:**

С начала работы (2009 год) над реализацией программы «Здоровое поколение» достигнуты следующие результаты (по критериям эффективности):

1. Рост уровня физической подготовленности составил 15 %, общий уровень физической кондиции (средний показатель) вырос с 0,04 до 0,11.
2. Динамика роста заболеваемости школьников за этот период отрицательная.
3. Количество детей, посещающих спортивные секции, выросло с 95 до 170.
4. Спортсмены МБОУ СОШ №12 вышли на лидирующие позиции среди школ города и успешно выступают на соревнованиях регионального уровня (см. Справку о развитии физической культуры и спорта).
5. Спортсмены и болельщики МБОУ СОШ №12 во время выступления в соревнованиях отличаются образцовым внешним видом и культурным поведением, что неоднократно отмечалось организаторами соревнований различного уровня.
6. Результаты учащихся: