**Комплексная программа**

**«К ЗДОРОВЬЮ - ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ»**

**ДВИЖЕНИЕ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**«МЫ – ВМЕСТЕ!»**

**Региональный Проект**

**2013 – 2015 годы**







**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проект «Движение нового поколения «Мы – вместе!» является составной частью комплексной программы «К здоровью – через движение» и разработан в целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, развития детско-юношеского спорта в образовательных организациях, приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Сроки реализации проекта: 2013 – 2015 гг.

В рамках данного Проекта реализуется ряд мероприятий, направленных на совершенствование физкультурно-оздоровительной работы среди обучающихся образовательных организаций и молодежи. В том числе предусматривается разработка и внедрение в образовательный процесс эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, их занятости в образовательных организациях разных типов, создание инновационных технологий повышения привлекательности занятий физической культурой в школе.

К сожалению, уроки физической культуры не компенсируют недостаточность двигательной активности школьников. В связи с этим предлагается существенно увеличить объём двигательной активности в неделю за счёт увеличения количества часов во внеурочной деятельности образовательных организаций, посредством интеграции региональных проектов, за счёт увеличения количества спортивно-массовых мероприятий.

Пути совершенствования системы физического воспитания и развития массового спорта в образовательных организациях связаны в первую очередь с созданием спортивных клубов со своей многоуровневой системой соревновательной деятельности, ориентированной на повышение интереса детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Важным направлением работы должно быть создание условий, при которых в каждой школе организовывались бы спортивные команды, выступая за которые школьники смогли бы не только осваивать навыки спортивного воспитания, но и содержательно проводить внеурочное время, что в конечном итоге окажет определенное профилактическое воздействие, снизив негативное влияние улицы.

Также необходимо создание системы соревнований различных видов и форм, отвечающих разнообразным потребностям и интересам детей, подростков, юношей и девушек. Приоритетными для массового детско-юношеского спорта являются соревнования среди спортивных команд (клубов) общеобразовательных организаций, комплексные соревнования, соревнования по месту жительства, соревнования для детей и молодежи, проводимые общественными физкультурно-спортивными организациями.

Основное внимание направлено на командообразование: совершенствуются такие модели как «класс–команда», «команда родители-дети», «команда микрорайона».



Таким образом**, целью проекта** является совершенствование системы физического воспитания и развитие массового спорта в образовательных организациях Пензенской области.

**Задачи проекта:**

* Увеличение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в систематические занятия физической культурой и спортом.
* Создание системы соревнований различных видов и форм, отвечающих разнообразным потребностям и интересам детей, подростков, юношей и девушек, родителей и жителей микрорайона.
* Создание материально-технических, методических, организационных условий для совершенствования физического воспитания и развития массовых видов спорта в каждой образовательной организации.

**Условия реализации проекта**:

* Создание в образовательных организациях советов коллективов физической культуры и спорта, в которые войдут члены ученического самоуправления, педагоги и представители родительской общественности.
* Создание в каждом учреждении картотеки подвижных игр, русских народных игр и забав.
* Создание базы для организации спортивно – оздоровительного досуга (спортивный инвентарь, игровой реквизит, необходимые технические средства и др.).
* Привлечение к спортивно – оздоровительной работе аниматоров-инструкторов, педагогов - волонтеров, реализующих региональные проекты и сертифицированных тренеров по проведению «Веревочных курсов» из числа бойцов студенческих педагогических отрядов.
* Применение соревновательно-игровых методов как средства активизации двигательной деятельности обучающихся и развития их физических качеств при проведении различных досуговых мероприятий.
* Открытие на сайте школы страниц «Движение нового поколения», «Мир спорта», общешкольного соревнования «Самый спортивный класс».
* Создание информационных стендов (экран двигательной активности, экран личных достижений, стенд первенства школы), на которых каждый школьник будет иметь возможность отразить свое участие в различных спортивных и туристических мероприятиях и проанализировать динамику улучшения своего здоровья.

****

**Участники проекта:**

* Обучающиеся образовательных организаций (1-11 классов) и профессиональных образовательных организаций.
* Учителя и преподаватели физической культуры.
* Классные руководители.
* Педагоги-психологи.
* Тренеры-преподаватели спортивной направленности.
* Педагоги дополнительного образования.
* Представители общественных физкультурно-спортивных организаций.
* Инструкторы–общественники (учащиеся старших классов, воспитанники спортивных секций, родители-спортсмены).
* Родители обучающихся.
* Жители микрорайона.

**** [](http://hiblogger.net/img/userfiles/2010/06/16/88027/e15ec7c0349c69b9240165badec68c00-y7uzg.jpg)

**Приоритетные направления совершенствования системы физического воспитания и развития массового спорта в образовательных организациях Пензенской области**





**I. Развитие игровых видов спорта**





**II. Командообразование и**

**воспитание лидеров**

****



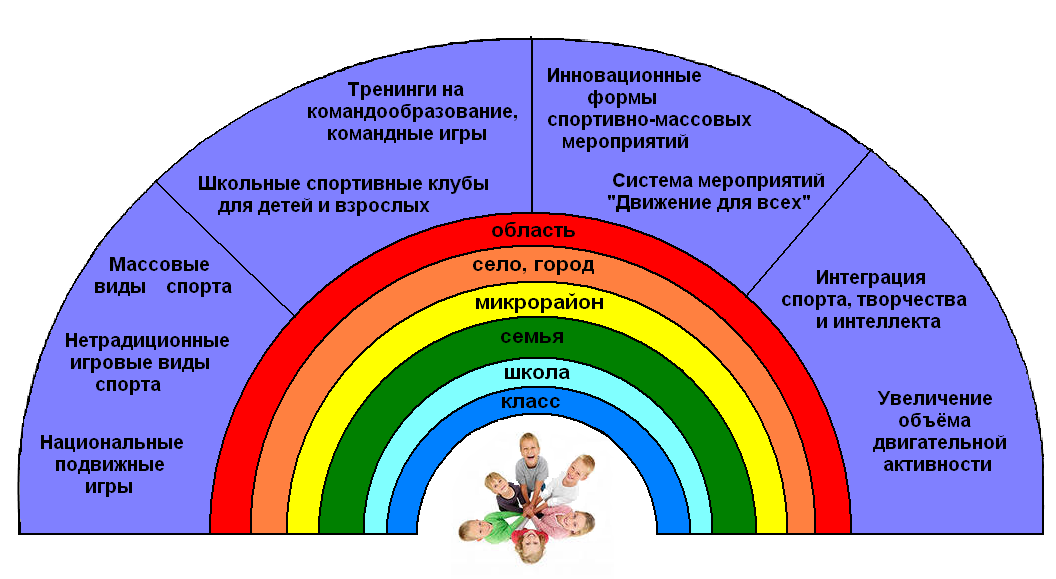
**III. Развитие массового спорта**

****



**IV. Спартианское движение**

**III**



**IV**

**II**

**I**



**ДВИЖЕНИЕ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**«МЫ - ВМЕСТЕ!»**



**I. РАЗВИТИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**МАССОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

Развитие массовых видов спорта в образовательных организациях Пензенской области обусловлено выявлением наиболее талантливых детей для подготовки спортивного резерва региона.

В соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к развитию массовых видов спорта, необходимо создание условия для:

* повышения уровня подготовки юных спортсменов по тем видам спорта, которые активно развиваются в Пензенской области (футбол, баскетбол, волейбол, мини-футбол и др.)
* развития массовых видов спорта, популярных в мире (гандбол, спортивный туризм, спортивные танцы, гольф и др).

**МЕРОПРИЯТИЯ:**

- комплексные соревнования и спортивно-оздоровительные мероприятия согласно планам работы Министерства образования Пензенской области и Комитета Пензенской области по физической культуре и спорту,

- реализация Всероссийских проектов «Школьная баскетбольная лига» и «Школьная футбольная лига»,

- проведение региональных соревнований Всероссийских состязаний школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»,

- реализация школьных проектов «Шахматная школа», «Спортивная ходьба».

****

****

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре и массовых оздоровительно-физкультурных мероприятий, формирования у обучающихся устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование нетрадиционных видов спорта и физических упражнений для самостоятельных занятий.

Нетрадиционные виды спорта, как все новое и неизученное, вызывают большой интерес у обучающихся. Кроме того, немаловажную роль играет реклама новых видов спорта, чаще всего родившихся за рубежом, способствующая возникновению моды и резко возрастающего интереса огромной аудитории.

В настоящее время известно более 50 нетрадиционных видов спорта. Условно их можно разделить на следующие группы:

- танцевальные виды спорта: черлидинг, аэробика, аква-аэробика, степ-аэробика, дабл-степ, ресист-бол, акробатический рок-н-ролл;

- игровые виды спорта: регби, бадминтон, гольф, крикет, керлинг, сквош, софтбол, стритбол, футбольный фристайлинг;

- единоборства и силовые виды спорта: армспорт, перетягивание каната, террабика, пауэрлифтинг, гиревой спорт;

- другие виды: воркаут, паркур, катание на роликовых коньках, спортивный туризм, slackLine (разновидность канатохождения), гонки на радиоуправляемых машинах, фрисби, петанк, скипинг.

**МЕРОПРИЯТИЯ:**

- чемпионат по скипингу;

- фестивали танцевальных видов спорта (черлидинг, аэробика, ресист-бол);

- молодежный форум нетрадиционных видов спорта и творчества

«Subстанция»;

- фестиваль нетрадиционных видов спорта: воркаут, роллер-спорт и др.;

- соревнования для юношей по силовому экстриму «Силачи!».

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE&noreask=1&img_url=http://www.deita.ru/files/Image/news/169207_l.jpg&pos=294&rpt=simage&lr=49) 

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

Существенным средством повышения качества физического воспитания обучающихся образовательных организаций является использование на уроках физической культуры и спортивно-досуговых мероприятиях с физкультурно-оздоровительным и спортивно-совершенствующим содержанием подвижных игр своего народа и иных народов мира (лапта, салки, городки, крикет).

Важным аспектом в этом направлении деятельности является духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

[](http://www.uvao.ru/uvao/file/?objectId=496290) [](http://www.kurovskoye.ru/photo/data/media/42/310.jpg)

**МЕРОПРИЯТИЯ:**

**-** чемпионат области по русской лапте;

- молодецкие забавы на русскую масленицу «Удаль молодецкая!»;

- «Сабантуй»;

- фестивали «Игры нашего села», «Игры народов мира» и др.;

- презентации новых подвижных игр «А у нас во дворе!»;

- Дни русских народных, татарских, чувашских, мордовских игр.







1. **КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ЛИДЕРОВ**

**.**

**ШКОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**



Для модернизации системы физического воспитания в образовательных организациях предполагается создание условий и стимулов для детско-юношеских спортивных клубов и спортивных команд, функционирующих на базе школ и по месту жительства.

Школьный спортивный клуб - общественная организация учителей и учащихся, способствующая развитию физической культуры, спорта и туризма в школе.

Создание школьного спортивного клуба на базе образовательной организации обусловлено необходимостью:

* повышения массовости занятий школьниками физической культурой и спортом;
* удовлетворения потребности обучающихся и их родителей (законных представителей) в более широком спектре предоставляемых им физкультурно-спортивных услуг;
* эффективного использования имеющейся учебно-спортивной базы и кадрового потенциала в области физической культуры и спорта;
* расширения возможностей школьного спорта как фактора сплочения педагогического, ученического и родительского коллективов;
* повышения статуса, а также материальной, финансовой, методической и кадровой обеспеченности существующей в образовательной организации системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной, спортивно-технической, туристско-краеведческой и военно-патриотической направленностей.

Клуб должен иметь собственные название, эмблему, наградную атрибутику, спортивную форму.

Школьные спортивные клубы могут создаваться:

- по определённым видам спорта (дартс, черлидинг, бадминтон, мини-футбол, армреслинг, гандбол, футбол, хоккей, настольный теннис, аэробика, степ-аэробика, фитнес, шейпинг, единоборства,

городки, туризм, воинское искусство, танцы, шахматы и шашки);

- для организации работы по совершенствованию физического воспитания в образовательной организации, по развитию олимпийского движения (клуб волонтеров, клуб «На пути к Олимпу», клуб красоты и здоровья).

**МЕРОПРИЯТИЯ:**

* областной конкурс презентаций и видеороликов «Наш школьный спортивный клуб»;
* создание школьного клуба волонтеров;
* смотр-конкурс школьных спортивных газет «Будем здоровы!»;
* спортивные семейные клубы «Здоров по собственному желанию»;
* спортивная акция «Все вместе – за здоровьем!».

**ТРЕНИНГИ НА КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ. КОМАНДНЫЕ ИГРЫ**

В последнее время все большую популярность приобретает тимбилдинг (в переводе с английского языка – «построение команды»), основными задачами которого являются:

 повышение уровня взаимодействия между членами команды;

 развитие сплоченности коллектива;

 оценка роли каждого «игрока» в команде;

 выявление лидеров или аутсайдеров;

 оттачивание навыков решения нестандартных задач;

 повышение мотивации на достижение коллективных целей;

 развитие стрессоустойчивости;

 возможность для членов команды попробовать себя в новой роли;

 моделирование различных ситуаций;

 повышение эффективности коммуникаций внутри коллектива.

Детский тимбилдинг - это активный отдых, способствующий развитию способности чувствовать себя уверенным неразрывным звеном одной команды, дающий возможность лучше узнать свой класс, научиться взаимодействовать друг с другом.



**Формы командообразования**: командные конкурсы, командные соревнования, командные эстафеты, командные игры (квесты, игра в «12 записок»), мозговой штурм, веревочные курсы, тренинги.

**МЕРОПРИЯТИЯ:**

**-** телевизионный спортивный проект «Мы – команда!»;

**-** игра-тренинг "Наш класс - команда!";

- квест «Необычные приключения»;

- школьная спартакиада «Самый спортивный класс»;

- эстафета «Шуточная олимпиада»;

- флеш-моб в рамках Дня танца;

- фестиваль спортивных семейных команд;

- презентация спортивных команд, спортивных школ.



**III. РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Модернизация физического воспитания в образовательных организациях предполагает инновационные формы спортивно-массовых мероприятий. В настоящее время к ним относятся квесты, флеш-мобы, фитнес-зарядка, пальчиковые игры на физкультминутках, игровые динамические перемены, переменка в ритме танца, шахматные перемены, автограф-шоу с профессиональными спортсменами, спортивное шоу в формате лайф-стайл, портфолио здоровья и другие формы.

Особую популярность приобрела проектная деятельность, которая позволяет образовательным организациям получить необходимое спортивное оборудование и инвентарь.

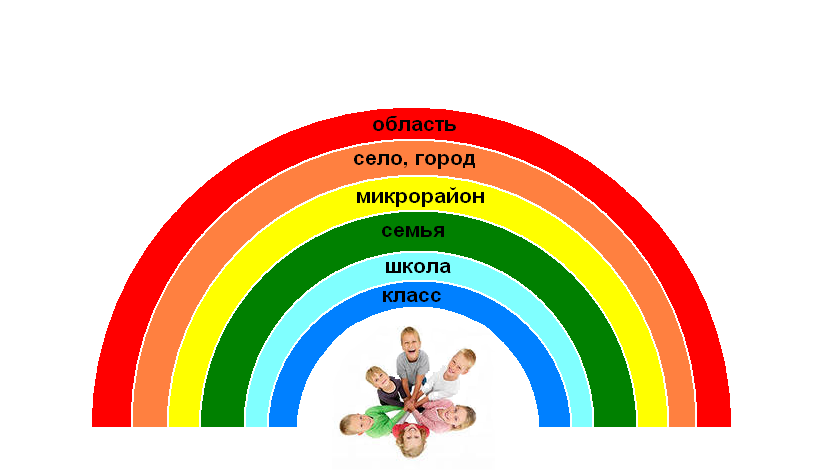
[](http://edu.balakovo.ru/school7/images/gazeta/sport_gazeta.jpg) [](http://minsport.midural.ru/tmp_img/image_506ae5b11f672.gif)

**МЕРОПРИЯТИЯ:**

* Автограф-шоу с профессиональными спортсменами и тренерами.
* Всероссийский молодежный спортивно-образовательный форум «Олимпийское завтра России».
* Областной конкурс «Сто спортивных проектов» (по направлениям: «Нетрадиционное спортивное оборудование», «Школьная спортивная площадка», «Школьный спортивный стадион своими руками», «Школьная спортивная газета»).
* Информационный проект «Мир спорта» (интернет-площадка, в которой разрабатываются блоки «Общение со звездами спорта», «Обсуждение спортивных событий», «Твоя любимая команда» и др.).
* Флеш-моб «Беги за мной!»
* Информационный проект «Школьная спортивная газета».

В образовательных учреждениях должна возникнуть практика информирования о результатах спортивных соревнований различного уровня.

**СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ «ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»**



**КЛАСС. ШКОЛА**

Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия необходимо проводить с учащимися всех ступеней обучения. Планы учебно-воспитательной работы школ должны включать мероприятия по всестороннему развитию личности ребенка, укреплению его здоровья, активному вовлечению детей и подростков в занятия физической культурой.

**Мероприятия:**

- малые олимпийские игры и Спартакиада школы;

- эстафеты «Весёлые старты», « Спортивный калейдоскоп» и др.;

- игровые перемены и динамические паузы;

- спортивные соревнования, турниры, фестивали и др.

Существенный эффект в физическом воспитании учащихся имеет постоянная, прочная связь школы с родителями, жителями микрорайона. В этом случае можно применять следующие формы работы:

- открытые уроки по физической культуре;

- открытая зарядка с участием жителей микрорайона, села, улицы на территории школы;

- привлечение родителей и жителей микрорайона к участию в спор­тивно-массовых мероприятиях (соревнованиях, днях здоровья и др.);

- организация лекций и бесед, проведение активных форм обучения (например, мастер-классов) по методам оздоровления: методикам проведения утренней гимнастик, дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, профилактике заболеваний позвоночника, искусству релаксации, упражнениям на гимнастической перекладине (турнике) и др.;

- регулярное проведение встреч с ведущими спортсменами, трене­рами, медицинскими работниками;

- семейные спортивные соревнования «Наши рекорды – Сурскому краю!», которые включают в себя спартакиаду «Отцы и дети», веселые старты «Спортивная семья», чемпионаты школы по командным видам спорта с участием детей и родителей, Турграды и т.д.;

- совместная деятельность образовательных организаций с советами родительской общественности по созданию спортивных и игровых площадок.

**СЕМЬЯ**

**Мероприятия:**

**-** оздоровительный праздник«Спортивная суббота»;

- спортивно-массовое мероприятие «Всей семьей на выходной»;

- семейные спортивные соревнования «Наши рекорды – Сурскому краю!»;

- семейный спортивный клуб;

- акция «Мы - за здоровый образ жизни!»;

- клуб выходного дня «Алфавит здоровья»;

- спортивный праздник для мальчиков и юношей «Территория спорта».

[](http://img-fotki.yandex.ru/get/6208/51212463.28/0_85524_6673ea6_XL)

**МИКРОРАЙОН**

**Мероприятия:**

- открытые турниры и мастер-классы по: приключенческому туризму

"Активная зона", метанию аркана, стрельбе «Страйкбольный тир», военно-

прикладному многоборью, пейнтболу, спешелспорту, спортивному

ориентированию на тренажере "Лабиринт", настольному хоккею;

- интерактивные площадки для всей семьи: «Парк надувных аттракционов»,

настольные игры для всей семьи, ледяные горки, снежный лабиринт;

- спортивный праздник "Связь поколений";

- фестиваль дворового спорта "Выходи на стадион!";

- акция «Мы выбираем СПОРТ!»;

- флеш-моб « Физкультура – это супер!»

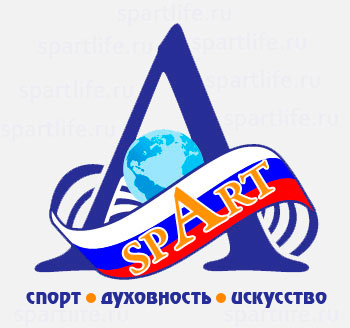
[](http://photos.delovoimir.kz/gallers/filename/2012/10/02/81/27.jpg)



****

1. **СПАРТИАНСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

**ИНТЕГРАЦИЯ СПОРТА, ТВОРЧЕСТВА И ИНТЕЛЛЕКТА**



**Спартианское движение SpArt**, которое производно от трех английских слов: “Spirituality” — духовность, “Sport” — спорт и “Art” —искусство.

Спартианское движение объединяет ребят школьного возраста, их родителей и педагогов вокруг активной спортивной и творческой деятельности.

Формы и методы спартианского движения – проведение Спартианских игр (инновационной игровой деятельности, основанной на интеграции спорта с искусством и другими творческими видами деятельности), создание и организация деятельности Спартианских клубов, игротек, летних и зимних игровых лагерей и т.д.

Программа Спартианских игр включает в себя: спортивные соревнования; соревнования по туризму и ориентированию; конкурсы в различных видах искусства (в пении, танцах и т.д.); конкурс знатоков спорта и искусства: конкурсы технического творчества и др.

**МЕРОПРИЯТИЯ:**

* Спартианские игры (спарт-визитка, спартианское многоборье, спартианская атлетика, спартианское искусство, спартианский брейн-ринг, спартианская дуэль, спартианский мюзикл).
* Спартианский биатлон.
* Спартианская игротека.
* Спарт-шоу.
* Спартианская семья.

[](http://www.smoladmin.ru/news/files/files06/545021_img_0587_.jpg)

**УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЁМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

В учебно-воспитательном процессе целесообразно использовать различные формы и методы спортивно-оздоровительной работы, разные варианты организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по совершенстованию физического воспитания и увеличению объёма двигательной активности (приложение 4).

**Утренняя гимнастика до учебных занятий (6-10 мин):**

- традиционные комплексы упражнений в соответствии с возрастом учащихся;

- гимнастика с элементами танца;

- гимнастика с использованием различных типов дыхательных упражнений А.Н.Стрельниковой, с использованием элементов диафрагмального дыхания;

- тематическая гимнастика;

- гимнастика с игровыми элементами;

- мини-флешмоб;

- пластическая гимнастика и др.



**Физкультминутки и физкультпаузы на уроках (2-3 мин):**

- упражнения для улучшения мозгового кровообращения;

- упражнения для релаксации органов зрения;

- упражнения для релаксации мышц рук (кистей рук) и плечевого пояса;

- упражнения для релаксации мышц спины, ног и туловища;

- растяжки, прогибания позвоночника.

Физкультминутки и физкультпаузы могут проводиться и в нетрадиционной форме (игровые фикультминутки, ролевые физкультминутки, пальчиковая гимнастика и др.).



**Динамические паузы, физкультурные мероприятия на переменах:**

- коллективные гимнастические, дыхательные упражнения;

- подвижные спортивные игры (футбол, волейблол, поинербол, баскетбол, стритбол, теннис настольный и др.);

- подвижные игры на свежем воздухе (квест, футбольный фристайл, скипинг, твистер, классики идр.);

- народные национальные игры: лапта, городки, салочки, чехарда и др;

- тренинговые упражнения на командообразование;

- занятия на тренажерах, спортивных снарядах (турниках, перекладинах);

- ритмические перемены, спортивно-танцевальные паузы (аэробика с элементами черлидинга), перемены в ритме танца и др.;

- шахматные перемены.



**Спортивные и физкультурно-массовые мероприятия:**

- дни здоровья и спорта, дни танца;

- тематические прогулки и экскурсии;

- туристические походы (пешие, на велосипедах, лыжные, агитпоходы, походы выходного дня);

- спортивное ориентирование;

- чемпионат по традиционным и нетрадиционным видам спорта (чемпионат по скиппингу, авиамодельному спорту);

- мастер-классы успешных спортсменов;

- игродром, калейдоскоп народных игр;

- молодежный фестиваль современных видов спорта;

- тренинг «Веревочный курс»;

- эстафеты, спортивные праздники, конкурсы, чемпионаты по мультиспорту, соревнования, кроссы и др.

**Спортивно-оздоровительные клубы:**

- оздоровительного бега и закаливания;

- атлетической гиманстики и шейпинга;

- йоги;

- воинского искусства и силовых единоборств и др.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**Эффективность проекта определяется:**

* массовостью участников проекта (количество обучающихся; количество родителей и жителей социума, вовлечённых в проект; количество школьных спортивных клубов);
* уровнем двигательной активности обучающихся, степенью их вовлеченности в систематические занятия физической культурой и спортом (количество часов двигательной активности в неделю каждого обучающегося; рейтинг личных достижений каждого обучающегося);
* уровнем достижений команд каждого класса (группы) образовательного учреждения (первенство классов-команд);
* уровнем материально-технических, информационных ресурсов, необходимых для реализации проекта.

1. *Мониторинг и диагностика.*

В целях совершенствования физического воспитания в образовательной организации необходимо систематически проводить диагностику физического развития учащихся и мониторинг деятельности учреждения по развитию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

Для этого разработаны и рекомендованы к использованию: экран двигательной активности (приложение 1), экран личных достижений учащихся (приложение 2) и информационный стенд «Первенство школы» (приложение 3).

1. *Поэтапный отчет*

Отчет о ходе реализации комплексного плана мероприятий по направлению «Движение нового поколения «Мы – вместе!» на 2013-2015 годы предоставляют муниципальные органы управления образованием (2 раза в год) со следующими приложениями:

- результаты мониторинга и диагностики в целом по району/городу;

- информация об образовательных организациях, наиболее успешно реализующих проект и программу в целом;

- фото- и видеоматериалы.

1. *Награждение победителей*

Лучшие образовательные организации, реализующие проект в течение

указанного периода награждаются грамотами Министерства образования Пензенской области и проводят мастер-классы по совершенствованию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях.

Приложение 4.

***Примерный недельный объем двигательной активности учащихся.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 .Уро- |  |  | |  | 3. Внеклас- | 4.Общешкольные | | 5. Еже- | Недель- |
| ки |  |  | |  | сные фор- | спортивные | меро- | дневные | ный |
| физи- |  |  | |  | мы заня- | приятия |  | самостоя- | объем |
| ческой |  |  | |  | тий: |  |  | тельные | двига- |
| куль- | 2. Физкультурно-оздоровительные | | | | 3.1.Спор-тивные |  |  | занятия | тельной |
| туры |  | мероприятия | |  |  |  | оздорови- | активно- |
| в не- |  |  | |  |  |  |  | тельными | сти (час) |
| делю |  |  | |  | секции. |  |  | методика- |  |
| (час) |  |  | |  | 3.2. Группы |  |  | ми, зака- |  |
|  |  |  | |  | ОФП. |  |  | ливанием, |  |
|  |  |  | |  |  |  |  | дыхатель- |  |
|  |  |  | |  | 3.3. Кружки |  |  | ными уп- |  |
|  |  |  | |  | ф.к. |  |  | ражнения- |  |
|  |  |  | |  | 3.4.Спец. |  |  | ми (диа- |  |
|  |  |  | |  | медиц. |  |  | фрагмаль- |  |
|  |  |  | |  | группы. |  |  | ное дыха- |  |
|  |  |  | |  | З.б.Аэро- |  |  | ние) |  |
|  | 2.1. Гим- | 2.2.Физ- | 2.3. Под- | 2.4.Спор- | бика. | Участие | Дни |  |  |
|  | настика | культ-ми- | вижные | тивн. час | 3.6.Само- | в соревно- | здо- |  |  |
|  | (утрен- | нутки на | перемены | в группах | стоятель- | ваниях в | ровья |  |  |
|  | няя) до | уроках |  | продлен- | ные заня- | учебном |  |  |  |
|  | учебных | (мин) |  | ного дня | тия | году (кол- |  |  |  |
|  | занятий |  |  |  |  | во раз) |  |  |  |
|  | (мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-6 | 7 дней х | 6 дн. х5 | 6 дн. х | 6 х 1 час. | 2-4 раза в | 8-10 раз | еже- | 10-15 мин. | 14-18 |
| час. | 6-8 мин. | мин. х4 | 15-20 мин. = | = 6 час. | неделю по |  | месяч- | в день | час. |
| в | = 1 час | = 120 | 1,5-2 час. |  | 1-1.5 час.= |  | но | (1-2 час. в |  |
| неде- |  | мин |  |  | 3, 6 ,8 час. |  |  | неделю) |  |
| лю |  | = 2 час. |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 1

**ЭКРАН ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКОВ \_\_\_\_ КЛАССА в НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **ФИ ученика** | **пн** | | | | | **вт** | | | | **ср** | | | | | |  |  | **Итого часов в неделю** |
| **Зарядка** | **Урок физ-ры** | **физкультминутки** | **Динамическая пауза** | **Клуб, секция, кружок** | **Зарядка** | **физкультминутки** | **Динамическая пауза** | **Клуб, секция, кружок** | **Зарядка** | **Урок физ-ры** | **физкультминутки** | **Динамическая пауза** | **Клуб, секция, кружок** | **Ммероприятие** |  |  |
| 1 | Иванов М. | + | + | + | + | Клуб  «Новое поколение» | + | + | + | Секция по футболу | + | + | + | + | Кружок по скиппингу | Классный час «Тимбилдинг» |  |  | 11 ч. 30 мин |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный расчёт часов двигательной активности в неделю:**

Зарядка - 5 мин \* 6 (кол-во учебных дней) = 30 мин

Урок физ-ры – 45 мин \* 3 (кол-во уроков в неделю) = 2 часа 15 мин

Физкультминутки - 5 мин \* 5 (кол-во уроков в день) \* 6 (кол-во учебных дней) = 2 часа 30 мин.

Динамическая пауза – 10 мин \* 6 (кол-во учебных дней) = 1 час

Клуб, секция, кружок - 45 мин \* 6 (кол-во учебных дней) = 4 часа 30 мин

Спортивно массовое, оздоровительное мероприятие – 45 мин

**Итого: 11 часов 30 мин**

Приложение 2

**ЭКРАН ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧЕНИКОВ \_\_\_\_ КЛАССА (сентябрь-декабрь 2013 г)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **ФИ** | **Кросс** | **Соревнование в параллели по футболу** | **Шахматные состязания** | **Лёгкоатлетическая эстафета** |  |  | **ИТОГО** | **Место в личном зачёте** |
| 1 | Иванов М. | 5 + 6=11 | 2 + 3 = 6 | 5 | 10 + 3 = 13 |  |  | 35 баллов | I |
| 2 | Петров О. | 5 | 5 + 3 =8 | 5 | 10 + 6 = 16 |  |  | 34 балла | II |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примечание:**

Не участвовал – 0 баллов

Активный болельщик – 2 балла

Игрок – 5 баллов

Призёр – 10 баллов

**Дополнительные баллы за участие родителей:**

Активный болельщик – 3 балла

Игрок – 6 баллов

Призёр – 11 баллов Приложение 3

**ПЕРВЕНСТВО ШКОЛЫ «САМЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛАСС»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Класс** | **Кросс** | **Соревнование в параллели по футболу** | **Шахматные состязания** | **Лёгкоатлетическая эстафета** |  |  | **ИТОГО** | **Место в личном зачёте** |
| 1 | 5 «а» | 28+5+5+10+10+0=58 баллов |  |  |  |  |  | 35 баллов | I |
| 2 | 5 «б» | 30+10+10+10+5+0=65 баллов |  |  |  |  |  | 34 балла | II |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Критерии:**

Массовость (участвовали все – 30 баллов, за каждого отсутствующего «- 2 балла)

Активные болельщики (0-10 баллов)

Группа поддержки (черлидинг) (0-10 баллов)

Волонтёры (0-10 баллов)

Команда игроков (0-10 баллов)

Призёры, победители (0-10 баллов)

Участие родителей (каждый родитель – дополнительные 2 балла)



**Комплексный план мероприятий по направлению «Движение нового поколения**

**«Мы – вместе!»**

**на 2013-2015 годы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Срок исполнения** | | | | **Ответственный** | **Ожидаемый результат** |
| **2013** | **2014** | | **2015** |
| **Научно-методическое сопровождение проекта** | | | | | | | |
| 1 | Курсы повышения квалификации учителей физической культуры по теме «Повышение качества физического воспитания в условиях модернизации образования» | сентябрь,  октябрь, ноябрь | сентябрь | | октябрь | ГАОУ ДПО ПИРО | Повышение качества физического воспитания в образовательных организациях |
| 2 | Курсы повышения квалификации тренеров-преподавателей и ПДО спортивной направленности по теме «Современные подходы к формированию учебно-тренировочного процесса» | сентябрь |  | | декабрь | ГАОУ ДПО ПИРО |
| 3 | Курсы повышения квалификации инструкторов детско-юношеского туризма |  | декабрь | |  | ГАОУ ДПО ПИРО |
| 4 | Областной семинар-совещание  руководителей организаций дополнительного образования спортивной направленности | октябрь | октябрь | | октябрь | Министерство образования Пензенской области,  ГАОУ ДПО ПИРО | Активизация работы организаций дополнительного образования |
| 5 | Областной семинар руководителей танцевальных коллективов, реализующих региональный проект «Танцующая школа» | ноябрь | ноябрь | | ноябрь | Министерство образования Пензенской области | Новые подходы в реализации проекта |
| 6 | Областной семинар руководителей ДЮСШ «Совершенствование системы работы по развитию детско-юношеского спорта» | ноябрь | октябрь | | октябрь | ГАОУ ДПО ПИРО | Активизация работы МОУ ДОД ДЮСШ |
| 7 | Областной конкурс «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» | ноябрь | ноябрь | | ноябрь | ГАОУ ДПО ПИРО | Выявление лучших педагогов области, распространение передового опыта |
| 8 | Областной конкурс методических разработок «Мой урок физической культуры» | декабрь | декабрь | | декабрь | ГАОУ ДПО ПИРО | Формирование новых подходов в преподавании |
| **Организационное сопровождение проекта** | | | | | | | |
| 9 | Создание в образовательных организациях советов по физической культуре и спорту | сентябрь | сентябрь | | сентябрь | Муниципальные органы управления образованием | Активизация работы по развитию массового и детско-юношеского спорта |
| **Создание материально-технической базы для организации спортивно – оздоровительного досуга обучающихся, жителей микрорайона** | | | | | | | |
| 10 | Создание в образовательных организациях картотеки подвижных игр, русских народных игр и забав | в течение года | в течение года | | в течение года | Общеобразовательные организации |  |
| 11 | Муниципальный этап областного конкурса «Сто спортивных проектов» (по направлениям: «Нетрадиционное спортивное оборудование», «Школьная спортивная площадка», «Школьный спортивный стадион своими руками») |  | январь | |  | Муниципальные органы управления образованием | Развитие массового спорта в регионе, вовлечение учащихся в активные занятия физической культурой. |
| 12 | Областной конкурс «Сто спортивных проектов» (по направлениям: «Нетрадиционное спортивное оборудование», «Школьная спортивная площадка», «Школьный спортивный стадион своими руками») |  |  | | март | Министерство образования Пензенской области,  ГАОУ ДПО ПИРО |
| **Деятельность школьных спортивных клубов** | | | | | | | |
| 13 | Создание школьных спортивных клубов | октябрь |  | |  | Общеобразовательные организации | Активизация работы по развитию детско-юношеского спорта |
| 14 | Создание школьного клуба волонтеров | ноябрь |  | |  | Общеобразовательные организации |
| 15 | Областной конкурс презентаций и видеороликов «Наш школьный спортивный клуб» | октябрь | Октябрь,  3 декада | |  | Министерство образования Пензенской области,  ГАОУ ДПО ПИРО |  |
| **Формирование команд классов** | | | | | | | |
| 16 | Проведение игр «Наш класс – команда!» | октябрь,  январь | сентябрь,  январь | | сентябрь,  январь | Общеобразовательные организации | Повышение уровня командного взаимодействия |
| 17 | Квест «Необычные приключения» | май | май | | май |  |
| 18 | Школьная спартакиада «Самый спортивный класс» |  | апрель,  2 декада | | апрель | Общеобразовательные организации |
| **Развитие массовых, нетрадиционных видов спорта и национальных подвижных игр** | | | | | | | |
| 19 | Региональные соревнования Всероссийских состязаний школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры». | в течение года | в течение года | | в течение года | Министерство образования Пензенской области | Увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышение спортивных достижений; выявление способных  спортсменов |
| 19 | Всероссийских проектов «Школьная баскетбольная лига» и «Школьная футбольная лига» | в течение года | в течение года | | в течение года | Министерство образования Пензенской области |
| 20 | Спортивные состязания «Тесты Губернатора (в рамках всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания») | сентябрь,  май | сентябрь,  май | | сентябрь,  май | Министерство образования Пензенской области | Положительная динамика уровня физического развития учащихся |
| 21 | Областной творческий конкурс «Игры, которые мы заслужили с тобой» |  | февраль | |  | Министерство образования Пензенской области |
| 22 | Турнир среди любительских команд по гандболу в честь дня рождения города |  |  | | сентябрь | Муниципальные органы управления образованием | Увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом |
| 23 | Всероссийский молодежный спортивно-образовательный форум «Олимпийское завтра России» |  | февраль | |  | Министерство образования Пензенской области |
| 24 | Чемпионат по скипингу | октябрь-май |  | |  | Муниципальные органы управления образованием |
| 25 | Областной фестиваль по фитнес-аэробике |  | март | | март | Министерство образования Пензенской области |
| 26 | Фестиваль танцевальных видов спорта (черлидинг, фитбол, аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика) |  | апрель | |  | Муниципальные органы управления образованием |
| 27 | Проведение внутришколных концертов, танцевальных марафонов, праздников танца, танцевальных конкурсов между классами | в течение года | в течение года | | в течение года | Общеобразовательные организации |
| 28 | Спартианские игры |  | январь | | январь | Общеобразовательные организации |
| 29 | Молодёжный форум нетрадиционных видов спорта и творчества «Subстанция» |  | ноябрь | |  | Общеобразовательные организации |
| 30 | Фестиваль нетрадиционных видов спорта |  |  | | апрель | Общеобразовательные организации |
| 31 | Открытый кубок Пензенской области по спортивному ориентированию |  | октябрь | | октябрь | Министерство образования Пензенской области |
| 32 | Проведение национальных праздников с использованием национальных подвижных игр и народных забав (Русская масленица, Сабантуй) | в течение года | в течение года | | в течение года | Общеобразовательные организации | Повышение уровня толерантности обучающихся; воспитание уважения к традициям русского народа и других народов |
| 33 | Фестиваль «Игры народов мира» |  | октябрь | |  |
| **Совершенствование физического воспитания в начальной школе** | | | | | | | |
| 34 | Малые Олимпийские игры в начальной школе |  | декабрь | | декабрь | Общеобразовательные организации | Формирование положительной мотивации для занятий физической культурой |
| 35 | Эстафета «Весёлые старты», « Спортивный калейдоскоп» |  | январь  октябрь | | январь  октябрь | Общеобразовательные организации |
| 36 | Турнир по пионер-болу |  | май | | май | Общеобразовательные организации |
| **Деятельность по привлечению родителей и жителей микрорайона** | | | | | | | |
| 37 | Фестиваль семейных спортивных команд |  | февраль | | февраль | Общеобразовательные организации | Вовлечение детей и взрослого населения в активные занятия физической культурой |
| 38 | Спортивная суббота | в течение года | в течение года | | в течение года | Общеобразовательные организации |
| 39 | Фестиваль дворового спорта «Выходи на стадион» |  | июнь | | июнь | Муниципальные органы управления образованием |
| 40 | Автограф-шоу с профессиональными спортсменами |  | март | |  | Муниципальные органы управления образованием |
| **Мониторинг** | | | | | | | |
| 41 | Кадровый состав педработников физкультурно-спортивной направленности | октябрь | октябрь | октябрь | | Министерство образования Пензенской области,  ГАОУ ДПО ПИРО | Качественные и количественные показатели |
| 42 | Занятость учащихся ОУ физической культурой и спортом |  | октябрь, март | октябрь, март | | Министерство образования Пензенской области,  ГАОУ ДПО ПИРО |
| **Информационное сопровождение проекта** | | | | | | | |
| 43 | Открытие на сайте образовательных организаций страниц «Движение нового поколения», «Мир спорта» |  | январь |  | | Общеобразовательные организации | Пропаганда культуры здоровья, формирование навыков ЗОЖ |
| 44 | Областной конкурс «Сто спортивных проектов» (по направлению «Школьная спортивная газета») |  |  | март | | Министерство образования Пензенской области,  ГАОУ ДПО ПИРО |
| 45 | Создание информационных стендов (экран двигательной активности, экран личных достижений, стенд первенства школы) |  |  |  | | Общеобразовательные организации |

Примечание: каждое образовательное учреждение дополняет комплексный план мероприятий классными и школьными спортивно-массовыми и

физкультурно-оздоровительными мероприятиями.