

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Берёзовская средняя общеобразовательная школа»  
Дмитриевского района Курской области

**Принята**  
на заседании педсовета  
Председатель педсовета  
*З.Н. Волошина* / Волошина З.Н./  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 года

**Утверждаю**  
Директор школы  
*О.В. Сидорова* /Сидорова О.В./

Приказ по школе № 1-117  
от «01» сентября 2023 года



**Программа спортивно – оздоровительной  
деятельности обучающихся  
«Здоровьесберегающая среда в школе»  
на 2023 – 2024 учебный год**

с.Берёза - 2023 год

## **Пояснительная записка**

Освоение физической культуры в специальной школе направлено на достижение следующей **цели**: укрепление здоровья, содействие физическому развитию и всесторонней физической подготовленности; развитие основных физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование первоначального двигательного опыта; овладение общеразвивающими физическими упражнениями, освоение знаний о движениях человека; воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями; культуры общения на этих занятиях.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ включает в себя следующие положения:

- 1) укрепление здоровья и личную гигиену;
- 2) оздоровительные комплексы;
- 3) физкультпаузы;
- 4) правильное дыхание и осанку;
- 5) правила простейших измерений длины и массы тела, частоты дыхания и сердечных сокращений;
- 6) правила и нормы поведения на уроках физической культуры, на соревнованиях, в игровой деятельности;
- 7) способы двигательной деятельности.

**Актуальность:** в современных условиях развития нашего общества, под воздействием многих социальных, экономических факторов идёт стремительное ухудшение здоровья людей. Предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье. Считаю, одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья – это активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Особенностями программы образовательной области «Физическая культура» являются:

1) направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с личностными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;

2) содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе физкультурно-оздоровительный мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования в физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

**1.Содержание учебного материала.** Для всестороннего развития личности программа предусматривает работу спортивного кружка. Дальнейшее развитие культурно-оздоровительной работы предполагает приобретение спортивного инвентаря.

**2.Массовая физкультурно-оздоровительная работа.**

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Спортивные соревнования должны способствовать тому, чтобы привлечь к занятиям физкультурой как можно больше детей, подростков и взрослых. Подвижные игры — необходимая, жизненно-важная разрядка, удовлетворяющая естественную потребность детей в активном движении, жажду деятельности, соревнования.

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

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

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

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

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

### **Основные направления реализации подпрограммы:**

- ✓ организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- ✓ организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- ✓ организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- ✓ проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- ✓ санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- ✓ проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- ✓ организация и проведение профилактической работы с родителями на родительских собраниях.

**Образовательная область «Физическая культура» призвана** сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом исполнении средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Учебный процесс физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в школе. Его основание осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках.

### **Физическое совершенствование**

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонн; выполнение основной стойки о команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стойке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья, поочередно махом правой и левой ногой, танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Лёгкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой рукой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжные гонки**

Организуемые команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижение на лыжах ступающими и скользящими шагами. Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающими и скользящими шагами.

Торможение падением. Подвижные игры на материалы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок. Простейшие технические действия из спортивных игр в футбол и баскетбол.

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салка-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Лёгкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень».

### **На материале раздела «Спортивные игры»:**

Футбол: удар внутренней стороны («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящему навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Обязательным компонентом является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как

специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою познавательную активность, корректировать свои личностные качества.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

#### **Учащиеся должны уметь:**

- ✓ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✓ формировать своё здоровье.

#### **Учащиеся должны знать:**

- ✓ факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✓ причины некоторых заболеваний;
- ✓ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✓ виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека.

**План организации  
физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Дата выполнения</b>	<b>Ответственные</b>
1	Беседы в классах о режиме дня школьника и его значении для укрепления растущего организма	сентябрь	Учитель физкультуры, кл. руководители
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультурой и спортом	сентябрь и далее регулярно	Учитель физкультуры
3	Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся на начало и конец учебного года.	сентябрь, май	Учитель физкультуры
4	День здоровья	сентябрь, май	Учитель физкультуры, кл. руководители
5	День бегуна	май	Учитель физкультуры
6	Смотр строя и песни, посвященный Дню Победы	май	Учитель физкультуры, кл. руководители
7	Школьный турнир по настольному теннису: «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам»	декабрь	Учитель физкультуры
8	Школьный шашечный турнир	ноябрь	Учитель физкультуры
9	Весёлые старты с элементами спортивных игр	в системном режиме	Учитель физкультуры
10	Спортивный праздник, посвящённый 23 февраля	февраль	Учитель физкультуры, ст.вожатые, кл. руководители
11	Школьный турнир по футболу	сентябрь, апрель	Учитель физкультуры
12	Первенство школы по лыжам	январь	Учитель физкультуры
13	« Веселые старты»	сентябрь, апрель	Учитель физкультуры
14	Участие районных соревнованиях	по плану	Учитель физкультуры
15	Проведение утренней гимнастики перед началом учебных занятий, подвижные перемены	в системном режиме	Учитель физкультуры, дежурный учитель

16	Проведение физкультминуток	в системном режиме	Учителя-предметники, учитель физкультуры
17	Курить или жить?. Тренинг, анкетирование	ноябрь	Учитель физкультуры
18	Выпуск газеты: «Спорт, спорт, спорт»	сентябрь	Учитель физкультуры
19	Выпуск газеты « В здоровом теле – здоровый дух.»	апрель	Учитель физкультуры
20	Занятия в спортивном кружке: «Сильные, ловкие, смелые»	по плану	Учитель физкультуры
21	Выступление на педсоветах для учителей по вопросам организации оздоровительно-внеклассных мероприятий в режиме дня учащихся	по плану	Учитель физкультуры
22	Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления их здоровья	в системном режиме	Учитель физической культуры. Кл. руководители
23	Приглашать родителей на спортивные мероприятия	в системном режиме	Учитель физической культуры, кл. руководители



Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

на 7 ( семь ) лист два

Директор школы: Ю.В. Сидорова

