

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ
ОБРАЗОВАНИЯ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

СБОРНИК

«ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»

(из опыта работы педагогов образовательных организаций)
II выпуск



г. Ставрополь, 2021

Кихтенко Л.Ф., Серова Т.В. Сборник «Лучшие практики организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности» (из опыта работы педагогов образовательных организаций)
II выпуск

ББК 74.200.55

УДК 37.037.1

С 232

*Публикуется по решению
редакционно-издательского совета
СКИРО ПК и ПРО*

Составители:

Л.Ф. Кихтенко, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и здоровьесбережения СКИРО ПК и ПРО.

Т.В. Серова, специалист по УМР кафедры физической культуры и здоровьесбережения СКИРО ПК и ПРО.

С 232 Сборник «Лучшие практики организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности» (из опыта работы педагогов образовательных организаций) II выпуск. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2021. – 94 с.

ББК 74.200.55

УДК 37.037.1

Сборник «Лучшие практики образовательных организаций Ставропольского края по организации внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности» составлен на основе материалов победителей и лауреатов V краевого конкурса «Лучшая модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности»: Таевой Е.Л., Спиваковой И.С., Данилина Т.В., Маньшина Е.И., Аксюковой О.А., Н.В. Савченко, Г.П. Чередник. За достоверность содержания опыта работы отвечают авторы конкурсных материалов.

Сборник составлен с целью распространения опыта работы педагогических работников Ставропольского края по организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Адресовано руководителям общеобразовательных организаций, методистам, учителям физической культуры, а также всем заинтересованным педагогическим работникам.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Опыт работы Е.Л. Таевой, учителя физической культуры МБОУ лицей № 6 г. Невинномысска.....	6
2. Опыт работы И.С. Спиваковой, учителя физической культуры МБОУ СОШ № 1 с. Курсавка Андроповского муниципального округа.....	14
3. Опыт работы Т.В. Данилиной, учителя физической культуры МКОУ СОШ № 11 с. Николо-Александровское Левокумского муниципального округа.....	22
4. Опыт работы Е.И. Маньшиной, учителя физической культуры МКОУ СОШ № 6 п. Передового Изобильненского городского округа.....	33
5. Опыт работы О.А. Аксюковой и Ж.Ф. Кириленко, учителей физической культуры ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 36 города Ставрополя».....	42
6. Опыт работы Н.В. Савченко, учителя физической культуры ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10» с. Александровское Александровского муниципального округа.....	54
7. Опыт работы Г.П. Чередник, учителя физической культуры ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 6» г. Благодарный.....	65
8. Рабочая программа по курсу общей физической подготовки для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами для 8 класса на 2019/2020 учебный год (Автор-составитель: Савченко Н. В.)	75

ВВЕДЕНИЕ

Сборник «Лучшие практики образовательных организаций Ставропольского края по организации внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности» (далее – сборник) составлен на основе материалов, представленных педагогами Ставропольского края на V краевой конкурс «Лучшая модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности».

Актуальность издания обусловлена необходимостью информационного и научно-методического сопровождения деятельности образовательных организаций в области внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Цель публикации – распространение эффективных практик педагогических работников Ставропольского края по организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (далее – ФГОС ОО) понимают образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной и направленных на достижение личностных и метапредметных результатов освоения основной общеобразовательной программы.

Целью внеурочной деятельности является создание условий для проявления и развития обучающимся своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций [1].

В соответствии с требованиями ФГОС ОО внеурочная деятельность включается в основную общеобразовательную программу образовательной организации. Время, отводимое на внеурочную деятельность, определяется образовательной организацией самостоятельно, исходя из необходимости достижения планируемых результатов основной общеобразовательной программы, на основании запросов обучающихся и родителей (законных представителей), а также имеющихся кадровых, материально-технических и других условий.

На уровне начального общего образования, внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т. д.

На уровне основного общего образования внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как кружки, художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поиско-

вые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения и т. д.

На уровне среднего общего образования внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, спортивно-оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения, и в других формах, отличных от урочной, на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательного процесса.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации образовательной программы определяет образовательная организация.

При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательными организациями используются возможности дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта. В период каникул для продолжения внеурочной деятельности могут использоваться возможности организаций отдыха детей и их оздоровления, тематических лагерных смен, летних школ, создаваемых на базе общеобразовательных организаций и образовательных организаций дополнительного образования детей.

В сборнике представлены материалы, отражающие лучший опыт общеобразовательных организаций Ставропольского края в данном направлении.

1. ОПЫТ РАБОТЫ ТАЕВОЙ ЕЛЕНЫ ЛЕОНИДОВНЫ, УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МБОУ ЛИЦЕЯ № 6 г. НЕВИННОМЫССКА

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребенком своих интересов, своих увлечений, своего «Я».

Внеурочной деятельности в ФГОС ОО уделено особое внимание. Важно заинтересовать ребенка занятиями после уроков, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, что неблагоприятно отражается на состоянии их здоровья. В плане внеурочной деятельности в числе основных направлений выделено физкультурно-спортивное и спортивно-оздоровительное направление. Как сохранить и укрепить здоровье учащихся, разнообразить их досуг, наполнить его социально значимым содержанием? Какие наиболее эффективные формы воспитательной работы использовать чтобы сделать жизнь школьников более яркой и насыщенной?

Основным фактором, формирующим здоровье обучающегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, – актуальная задача современного образования.

Предлагаемая модель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлению нацелена на формирование у ребенка осознанной, основанной на знаниях и убеждениях мотивации здорового образа жизни, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье; привитие навыков организации режима повседневной физической активности.

Цель: создание условий для внутренней мотивации к здоровому образу жизни; сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи: привлечение наибольшего числа обучающихся к регулярным ежедневным физическим занятиям; приобщение обучающихся к спортивной и соревновательной деятельности; овладение элементарными навыками здорового питания; расширение представления о взаимосвязи человека с окружающей средой; уважительное отношение к собственным результатам.

Подлинная культура физической активности упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует

личность. В этом смысле систематическая двигательная активность является основой культуры здоровья личности, ее базовым компонентом.

Модель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям – это «Школа здорового образа жизни» обучающихся, где любая их деятельность носит оздоровительно педагогическую направленность и способность воспитания у школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Модель внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является комплексной моделью по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы лица.

Данная модель включает: полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.); организацию динамических перемен, физкультминутки на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности; регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, и т. п.).

Планируемые результаты реализации модели: сохранение и развитие здоровья обучающихся; снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз; стремление лицеистов к заботе о своём здоровье; овладение умением вести здоровый образ жизни: физическое совершенствование, психическое здоровье, социальная безопасность, правила гигиены.

Взаимодействие со спортивными школами, спортивными клубами и использование потенциала системы дополнительного образования спортивной направленности для организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Невинномысск – это город, который славится своими спортивными традициями и спортсменами. В нашем лицее училась олимпийская чемпионка по фигурному катанию Елена Бережная.

Благодаря взаимодействию лицея со спортивными школами, спортивными клубами в нашем лицее учатся чемпионы России и мира по акробатике – прыжкам на батуте, восточным единоборствам; победители и призеры соревнований различного уровня по фигурному катанию, хоккею, футболу и др.

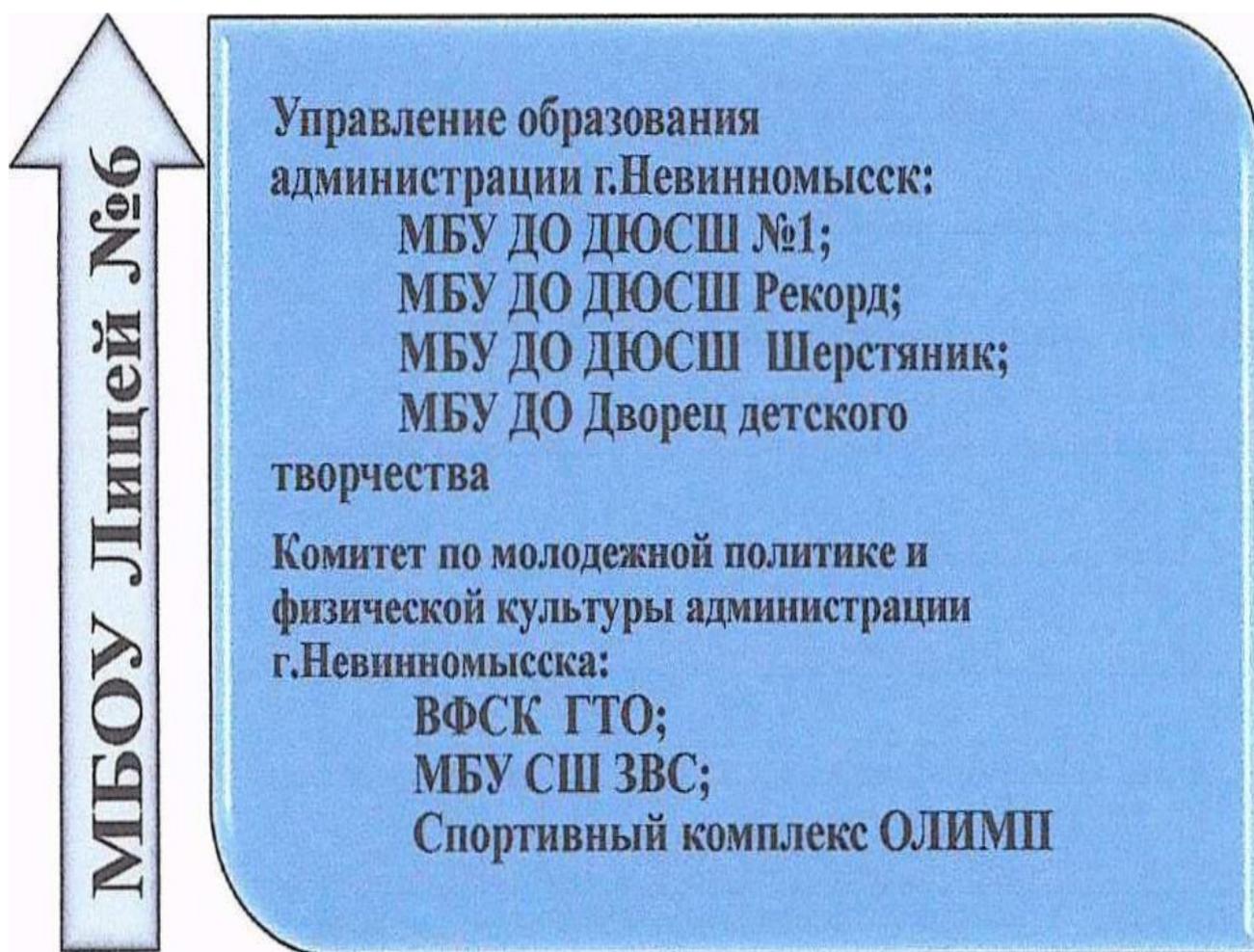
Взаимодействие со спортивными школами и спортивными клубами помогает повысить интерес обучающихся к урокам физической культуры и занятиям спортом.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологи-

ческих знаний теории и методики физического воспитания, и интенсивных занятий спортом.

Привлечь как можно больше лицеистов к занятиям физической культурой и спортом – это главная цель взаимодействия со спортивными школами, спортивными клубами и использование потенциала системы дополнительного образования спортивной направленности для организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности.

Схема взаимодействия лица № 6 с системой дополнительного образования спортивной направленности г. Невинномысска



Одной из целей взаимодействия лица со спортивными школами, спортивными клубами и использование потенциала системы дополнительного образования спортивной направленности г. Невинномысска – это развитие физкультурно-массовой работы. Разнообразные спортивные мероприятия способствуют привлечению большего количества детей, подростков и взрослых к занятиям физической культурой.



Важным условием эффективной и результативной работы данной модели является не только учебно-тренировочный процесс, школьные физкультурно-спортивные мероприятия, но и товарищеские встречи со спортивными командами других школьных спортивных клубов и образовательных организаций. Такие встречи помогают совершенствованию полученных навыков в спортивных секциях и кружках, формируют чувство соперничества, мотивируют к более серьезной подготовке и являются бесценным опытом, что становится залогом успеха. В городе регулярно проводятся товарищеские встречи по волейболу, баскетболу, футболу, настольному теннису и др.

Существующая система физического воспитания в лицее построена на принципах традиционного образования. Достижения ученика оцениваются по таким показателям, как: степень овладения двигательными умениями и навыками, развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), а также уровень теоретических знаний. Однако, для мотивации учащихся к занятиям физической культурой одной пятибалльной шкалы оценок бывает недостаточно.

Чтобы занятия физической культурой воспринимались обучающимися более осознанно, в лицее поддерживается общение с учениками, перед ними ставятся реальные задачи. Даются не только отвлеченные теоретические знания о выдающихся рекордах и знаменательных датах, но и рассказывается, например, о том, как при различных нагрузках (аэробных и анаэробных) работает сердце человека, а также о взаимосвязи внимания и утомления.

Чтобы школьники были уверены в своих силах в плане физкультурно-спортивных достижений, перед ними ставятся конкретные цели и задачи, не превышающие их физические возможности, выявляя сильные и слабые стороны детей, воспитывая в них привычку к анализу своих ошибок и постоянному самоконтролю.

Чтобы повысить мотивацию, доказать, что физическая культура – часть всестороннего развития личности, ее культуры, в материал занятий включается

компонент, подчеркивающий необходимость самопознания в физкультурно-спортивной деятельности.

При подведении итогов учитываются не только результаты сданных нормативов, но и личностные достижения учащихся. Индивидуально для каждого ученика разрабатываются различные задания, при выполнении которых показатели фиксируют обучающиеся в дневнике самоконтроля.

Таким образом, для формирования у лицеистов мотивации к занятиям физической культурой и спортом, учителя физической культуры лица поощряют не только результат деятельности, но и усилия; признают неудачи обучающихся на соревнованиях или выступлениях, настраивают их на победу в будущем; обеспечивают страховку и благоприятные окружающие условия, дабы существенно снизить страх перед изучением новых упражнений.

Результаты, достигнутые при реализации модели

Основным результатом реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности в нашем лицее – это сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях: совершенствование учебного и воспитательного процессов; формирование культуры здорового образа жизни, сокращение количества учащихся увлекающихся вредными привычками; создание для учащихся безопасного здоровьесберегающего образовательного пространства; снижение заболеваемости детей школьного возраста; повышение заинтересованности родителей, педагогических работников в укреплении здоровья учащихся; отсутствие травматизма. Результатом систематической спортивной работы являются достижения обучающихся в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах различного уровня (Таблица).

Таблица

Результаты реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности в лицее № 6 г. Невинномыска

Задачи	Мероприятия	Результаты
Привлечение наибольшего числа обучающихся к регулярным ежедневным занятиям физической культурой	Утренняя зарядка Прогулки на свежем воздухе в группе продленного дня. Физкультминутки во время уроков. Подвижные (динамические) перемены. Внедрение комплекса ГТО	Ежегодно увеличивается количество участников в мероприятиях по сдаче норм ГТО. Лицей занимает первое место по количеству обучающихся, сдавших нормы ГТО среди образовательных организаций г. Невинномыска. Также увеличивается количество золотых и серебряных значков

<p>Приобщение обучающихся к спортивной и соревновательной деятельности</p>	<p>Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре. Соревнования: ШФЛ, ШВЛ, ШБЛ, кросс</p>	<p>Муниципальный этап ВсОШ 2019/2020 уч.г.: 10 призеров; 2020-2021 уч.г.: 5 победителей и 9 призеров. Футбольный клуб «Веста» – 2 место во Всероссийском детско-юношеском турнире по футболу, г. Краснодар, январь 2020 г. 2 место в соревнованиях ГПФЛ–2019 г. среди юношей 2008 г. 2 место в традиционном рождественском турнире по мини-футболу с. Казьминское, 2020 г. 3 место в открытом зимнем первенстве СШ по мини-футболу г. Ставрополя среди мальчиков 2010г.р., г. Ставрополь, 2019 г. 1 место в предновогоднем турнире по футболу «Дорога к мечте» среди мальчиков 2011 г.р. на кубок АНО ФК «Химик», г. Невинномысск, 2019 г. Первый турнир по футболу среди девочек – 1 место. 2 место Кириллос Кристина, 5 класс, – кросс Весенние игры</p>
<p>Уважительное отношение к собственным результатам</p>	<p>Спортивные праздники Президентские состязания</p>	<p>3 года лицей принимал участие в краевом этапе Президентских состязаний 2017-2018 уч. г. – 9а класс (2 место); 2018-2019 уч. г. – 8а класс (4 место); 2019-2020 уч.г. из-за пандемии были отменены массовые мероприятия 2020/2021 уч. г. – 7а класс (в конце апреля 2021 г.).</p>
<p>Сохранение и развитие здоровья обучающихся</p>	<p>Классные часы по здоровьесбережению Беседы со специалистами, медицинскими работниками Инструктажи</p>	<p>Мероприятия, проводимые в лицее по профилактике вредных привычек: - индивидуальные и групповые психолого-педагогические консультации с учащимися; - классные часы о пагубности влияния вредных привычек на здоровье человека; - ежегодно в лицее проходит медицинское тестирование на употребление ПАВ; – родительские собрания с привлечением сотрудников полиции и медицины;</p>

II выпуск

		<ul style="list-style-type: none"> - «День трезвости» (агитбригада раздавала памятки, буклеты); - размещение информации по профилактике вредных привычек и агитации ЗОЖ в социальных сетях; - обучающиеся лица приняли участие в финале краевого конкурса «Школа территория здоровья»
Воспитание чувства патриотизма и любви к Родине	Участие в спортивно-патриотических соревнованиях: Зарничка (1, 2 классы) Зарница (8-10 классы)	Краевая военно-спортивная игра Зарничка г. Михайловск: 2018-2019 уч.г. – 3 место; 2019-2020 уч.г. – 3 место; 2020-2021 уч.г. – отменено из-за пандемии
Расширение представления о взаимосвязи человека с окружающей средой	Участие в городской научно-практической конференции	В рамках научно-практической конференции школьников обучающимися лица были подготовлены работы о пользе и вреде отдельных продуктов питания по темам: «Сладко жить не запретишь», «Молочная география города Невинномысска», «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!?!», «О важном кефире заговорите слово». В 2019/2020 уч. г.: 1 место – 2 чел., 2 место – 2 чел., 3 место – 3 чел.
Овладение умением вести здоровый образ жизни	Агитационная и профилактическая работа социальных педагогов и психологов	Ежегодные профилактические мероприятия по профилактике вредных привычек. Приглашение врачей-наркологов, инспекторов ПОЛИЦИИ, психологов психологического центра
Просветительская работа с родителями	Родительские собрания; совместные мероприятия с родителями; встречи со специалистами и медицинскими работниками	Работа с родителями учащихся: беседы для родителей на классных и общешкольных собраниях; консультации для родителей; приглашение родителей на спортивные мероприятия; привлечение родителей и учителей для участия в общешкольных мероприятиях; оформление стенда для родителей; проведение совместных часов

		общения классного руководителя, родителей и детей
Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями; заболеваниями позвоночника и органов зрения	Профилактические мероприятия со специалистами. Работа спортивных секций. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и закалывающими процедурами	Через систему физкультурно-спортивной работы у воспитанников сформирован стабильный интерес к здоровому образу жизни. За последние годы наблюдается положительная динамика, несмотря на сезонное обострение простудных заболеваний, снижения заболеваемости среди обучающихся. Заметно повысился уровень общей и физической подготовки
Овладение элементарными навыками здорового питания	Уроки здорового питания. Классные часы	В лицее уделяется большое внимание организации питания обучающихся. Питанием охвачено в школе 1019 учащихся детей. Достичь положительных результатов в области организации питания стало возможным только при активном взаимодействии классных руководителей, с родителями и учащимися, рассмотрение проблемы на родительских собраниях. Мероприятия по популяризации здорового питания в лицее предполагают: – улучшение состояния здоровья заболеваний, зависящим от качества питания; – увеличение охвата горячим питанием обучающихся; – обеспечение благоприятных условий для организации режима дня обучающихся. Конкурс плакатов «Еда полезная и еда вредная». Старшеклассники проводят классные часы и беседы для детей младших классов на темы: «Здоровое питание – активное долголетие», «Вода – основа здорового питания»

2. ОПЫТ РАБОТЫ СПИВАКОВОЙ ИРИНЫ СЕРГЕЕВНЫ, УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МБОУ СОШ № 1 с. КУРСАВКА АНДРОПОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности МБОУ СОШ № 1 с. Курсавка разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов Минобрнауки от 26.11.2010, 22.09.2011, 18.12.2012, 29.12.2014, 18.05.2015, 31.12.2015).

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014, 31.12.2015).

4. Устав МБОУ СОШ № 1 им. П.М. Стратийчука с. Курсавка.

Цель организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности является создание целостной системы физического развития детей во внеурочной деятельности и системе дополнительного образования, создание у них высокой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Система организации физкультурно-оздоровительной и спортивно– массовой работы в школе отражена в Программе «Идем дорогой спорта», которая разработана для реализации принципов развития физической культуры и спорта в МБОУ СОШ №1 им. П.М. Стратийчука Андроповского муниципального округа Ставропольского края и содержит несколько направлений: уроки физической культуры; работа спортивных секций; участие в олимпийском движении; спортивно-массовые мероприятия различного уровня; физкультурно-оздоровительные, массовые мероприятия; волонтерская деятельность; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; информационно-разъяснительная работа с родительской общественностью.

Основной формой занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы является внутришкольная спартакиада.

В нашей школе спартакиада проходит по 7 направлениям:

1. Соревнования в рамках Президентских состязаний. Как правило, в этих соревнованиях принимают участие 96% обучающихся. Исключение – освобожденные по медицинским показаниям.
2. Легкоатлетические кроссы «Золотая осень» и «Весна».
3. Прыжки в высоту. Ученики нашей школы очень любят эти соревнования. Чтобы преодолеть страх перед планкой, я пошла на такой вариант, как

замену планки эластичной резинкой. И что вы думаете?! Прыжок в высоту превратился из скучного и обыкновенного норматива в более интересную и веселую погоню за рекордами и соответственно здоровьем!

4. Футбол и мини футбол (осень – весна). То, что футбол одна из любимых спортивных игр мальчишек, сомневаться не приходится, но к этому виду активно подтягиваются и девчонки.
5. Баскетбол. Это вид спорта в нашей школе – номер 1. Популярность баскетбола в нашей школе обусловлена не только его высокой эмоциональностью и зрелищностью, но и тем, что им можно заниматься круглогодично, невзирая на погодные условия. Ученики нашей школы постоянно являются победителями и призерами соревнований по баскетболу.
6. Волейбол. Пионербол. Единственный вид спорта, где пришлось принять решение о составе смешанных команд. Ведь поскольку не в каждом классе имеется достаточное количество юношей или девушек, то разрешается любой вариант комплектования команды.
7. Дни здоровья. В нашей школе эти мероприятия являются традиционной формой отдыха и способствуют снижению усталости, улучшают работоспособность, создают положительные эмоции. На основе совместных усилий наибольший интерес проявляется к следующим мероприятиям, а именно: играм на местности, матчевым встречам, спортландиям, совместным мероприятиям учеников и их родителей, учителей.

В нашей школе накоплен интересный опыт проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися. Все они проводятся равномерно в течение учебного года, в том числе и в период осенних, зимних, весенних и летних каникул. Практика показывает, что одним из важных факторов, способствующих развитию массовой физической культуры и спорта и поиску спортивных резервов и талантов являются соревнования учащихся.

Каждому полуфиналу районных соревнований у нас предшествуют внутриклассные и внутришкольные соревнования, позволяющие вовлечь каждого школьника в занятия спортом, а также укомплектовать команду для участия в районных соревнованиях.

Используя традиционные методы организации соревнований и оригинальность выбора дней здоровья, увлекательных походов, я вместе с учениками нашей школы голосую за здоровую нацию, за процветающее село!

На протяжении всех лет я веду спортивные секции по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, ОФП. Секции способствуют развитию положительного отношения к обучению, ребята стали лучше учиться и серьезнее относиться к поручениям, развиваются крепкие дружеские отношения, чувство коллективизма и взаимовыручки. В школе работает спортивный клуб «Стимул». Создан спортивный класс.

Особое внимание уделяю одаренным ученикам, мечтаю вырастить из них спортсменов разрядников. Так, например, стабильно высокие результаты показывают Солошенко Анна, Сариев Одиссей, Примакова Кира, Люсова Марья, Янаков Георгий, Еременко Илья, Еремина Алина, Курилов Дмитрий.

10 учеников получили разряды по баскетболу, 3 человека по легкой атлетике и 5 по рукопашному бою. 64 ученика получили значки разной степени.

Результаты налицо. По итогам работы наша школа в числе лидеров. Успех ученика – это и есть успех учителя.

При организации внеурочной деятельности обучающихся наша школа использует возможности учреждений дополнительного образования, культуры, спорта и других организаций.

Базовым механизмом взаимодействия нашей и спортивной школы становится механизм кооперации – совместного использования ресурсов для реализации образовательных программ и индивидуальных учебных планов учащихся.

Миссия дополнительного образования состоит в максимальном привлечении школьников в специально организованную, благоприятную среду в свободное от школы время. Решая данную проблему, мы стараемся помочь ребенку на начальном этапе выявить способности, которые помогут ему самоопределиваться и занять свое место в социуме.

Учреждение дополнительного образования детей с. Курсавка участвует в организации внеурочной деятельности (в настоящее время – в рамках внедрения ФГОС) и на базе МБОУ СОШ № 1 им. П.М. Стратийчука, тем самым, помогая нам решать проблему недостатка ресурсов для организации внеурочной деятельности.

Детско-юношеская спортивная школа играет роль головного учреждения среди детских и подростковых организаций спортивного профиля в нашем районе. Школа является центром физкультурного образования детей и молодежи, координатором спортивно-массовой работы. Основные направления совместной работы ДЮСШ и общеобразовательных учреждений:

- организация кружковой (секционной) работы на базе общеобразовательной школы;
- организация и проведение совместных мероприятий физкультурно-спортивной направленности;
- комплектование сборных команд города, в том числе из учащихся общеобразовательных учреждений для участия в краевых соревнованиях по различным видам спорта;
- передача наиболее перспективных обучающихся тренерам-преподавателям спортивной школы.

Отношения с ДЮСШ строятся на договорной основе (заключение письменного договора) по проведению занятий в рамках секций по видам спорта на базе нашей школы.

Ежегодно в августе происходит совместное планирование массовых физкультурно-спортивных мероприятий для учащихся образовательных учреждений муниципального округа.

Традиционным является организация и проведение районной спартакиады по видам спорта и спортивно-массовых мероприятий для учащихся образовательных учреждений.

Ежегодно наблюдается увеличение количества проводимых мероприятий и участников, повышение качества их организации и проведения. Так, в 2019/2020 учебном году для учащихся общеобразовательных учреждений муниципального округа было организовано и проведено 15 мероприятий физкультурно-спортивной направленности. Не прекращается работа с воспитанниками спортивных секций и в летний период.

Одной из проблем школьного обучения является формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ), и в частности, к занятиям физической культурой и спортом. Мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов – возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего возраста и деятельностного, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т. е. формировать новые качества путем упражнений.

Формирование мотивации к ЗОЖ у школьников требует усилий. Необходимо нацеленность системы воспитания и образования на формирование у учащихся культуры здоровья.

Как увлечь детей физкультурой, сформировать потребность и привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями? Как со школьной скамьи привить вкус к здоровому образу жизни? Отвечая на эти вопросы передо мной стояли следующие задачи:

- формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- пропагандировать и поощрять желание учащихся стремиться к здоровому образу жизни.

Прежде всего, я провела исследовательскую работу по вопросу: «Мой любимый предмет – урок физической культуры». Сначала был экспериментальный опрос учащихся нашей школы с 1–11 класс по теме «Мой любимый предмет – урок физической культуры».

В результате анкетирования выявили, что интерес к урокам физической культуры хорошо развит у мальчиков в 5, 6, 9-х классах. В 7, 8-х классах интерес снижается. Кроме этого было определено, что не здоровый образ жизни очень высокий в процентном отношении у ребят 7, 8, 9-х классов.

В результате анкетирования я выявила, что в 1–4-х классах ребята любят бегать, прыгать, играть. В 5–9-х классах мальчики в основном изъявляют желание освоить изучаемые спортивные игры, развивать силу, ловкость. Девочки стремятся развивать гибкость, сформировать красивую фигуру. В 10–11-х классах ребята ставят на первое место подготовку к вступлению в новую, студенческую жизнь.

70% обучающихся ответили, что любовь к предмету «Физическая культура» привил им учитель физической культуры.

Чтобы побудить себя вести здоровый образ жизни надо следовать простым рекомендациям: ставить перед собой конкретные, реальные цели. Прежде всего, определить, каких результатов по отношению к здоровью надо добиться;

быть готовым к тому, что достижение цели требует времени; вознаграждать себя.

В рамках реализации модели внеурочной деятельности в нашей школе отводится важное значение сотрудничеству с родителями. Формы взаимодействия:

– помощь родителей в организации внеурочной деятельности (коллективные творческие дела (КТД), соревнования, турниры, походы, поездки; помощь в разработке и реализации программ внеурочной деятельности);

– совместное участие родителей и детей в различных видах и формах внеурочной деятельности;

– поддержка и сопровождение ребенка в выборе направлений дополнительного образования, форм и видов внеурочной деятельности;

Участие родителей в жизнедеятельности школы является добровольным.

К сожалению, еще многие из них не учитывают всей важности двигательного развития ослабленных детей, недооценивают огромной пользы правильно организованных физических упражнений и игр в условиях семьи и школы.

Я постоянно бываю на собраниях, во время личных встреч с родителями веду большую разъяснительную работу о необходимости правильного отношения к занятиям, физическим упражнениям, к соблюдению режима дня, питания и закаливания. Информую родителей о тех заданиях, которые получают их дети, и слежу за тем, чтобы они обязательно выполнялись.

Постоянно убеждаю родителей в том, что двигательная активность, особенно ослабленных школьников, повышает их работоспособность и успеваемость, укрепляет здоровье.

Родители, дедушки и бабушки должны быть уверены в том, что специально подобранные учителем физкультуры вместе с врачом физические упражнения предупредят или исправят искривление позвоночника, помогут бороться с избыточным весом, укрепят отстающие в развитии мышцы детей. И эту уверенность необходимо передавать детям.

При организации работы по здоровьесбережению, я выстраиваю партнерские отношения со многими организациями и учреждениями. К решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей подключаю ЦРБ Андроповского муниципального округа, санэпидемстанцию, районную спортивную школу, дом культуры, общешкольный родительский комитет.

Заключены договора о сотрудничестве МБОУ СОШ № 1 им. П.М. Стратийчука с МУЗ «Андроповская ЦРБ». В помещении школы функционирует медицинский кабинет с фельдшером МУЗ «Андроповской ЦРБ». С 10 января 2013 года во всех классах школы проводится обязательная утренняя зарядка.

С 1997/1998 учебного года я провожу занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. В своей работе я планирую уроки в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

В классных журналах 1–11-х классов заполнена страница «Листок здоровья», на котором имеются подписи учителей физической культуры.

В повышении оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями большую роль играют положительные эмоции.

Увлекательные упражнения и игры поднимают настроение. Заинтересованность упражнениями побуждает ребят к активным действиям, энергичным движениям, что содействует их нормальному физическому развитию. Благоприятно влияют положительные эмоции на функции важнейших внутренних органов, на самочувствие и на поведение детей.

Я учитель. Это значит, что на мне лежит большая ответственность за воспитание моих подопечных. Основные принципы педагогики – это гуманизм и толерантность. Учитель, у которого данные принципы являются лидирующими, сможет грамотно построить свои взаимоотношения с учениками. Именно взаимоотношения, учитель – ученик являются основополагающими в моей профессии. Если учитель не умеет находить точки соприкосновения с каждым учеником, то в дальнейшем его работа не принесет ему удовлетворения.

Успешное решение современных задач воспитания возможно лишь на пути перехода системы воспитания к развивающейся, открытой, демократичной, многообразной, гуманистической системе, в которой высшей ценностью является ученик с его индивидуальными особенностями.

Моя специализация – физическая культура и спорт. Развить оздоровление нации – это одна из важнейших проблем нашего государства. В последние годы правительство составило множество программ, направленных на решение этой проблемы, но без учителей, тренеров, руководителей различного уровня, все эти программы останутся на бумаге.

В настоящее время моя деятельность как учителя физической культуры основана на решении таких задач, как воспитание ценностных ориентиров, физического и духовного совершенствования личности школьника, закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, привитие моральных и волевых качеств.

Заботой учителя является также воплощение в жизнь таких целевых установок, как формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, потребности использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования.

Результаты, достигнутые при реализации Модели

При реализации Модели наша школа достигла следующих результатов:

1. 2 место на краевом чемпионате по баскетболу «Локобаскет – Школьная лига» (юноши).
2. 1 место в чемпионате по баскетболу «Локобаскет – Школьная лига» в рамках общероссийского проекта «Баскетбол в школу» среди юношей 7-9 классов общеобразовательных организаций Андроповского района.
3. 1 место в чемпионате по баскетболу «Локобаскет – Школьная лига» в рамках общероссийского проекта «Баскетбол в школу» среди девушек 7-9 классов общеобразовательных организаций Андроповского района.

4. 1 место в первенстве Андроповского района по баскетболу среди юношей 2004-2005 года рождения, посвященного 75 годовщине Победы в Великой Отечественной войне.
5. 1 место в первенстве Андроповского района по баскетболу среди девушек 2004-2005 года рождения, посвященного 75 годовщине Победы в Великой Отечественной войне.
6. 1 место в первенстве Андроповского района по футболу среди девушек 2004-2005 года рождения, посвященного 75 годовщине Победы в Великой Отечественной войне.
7. 3 место в первенстве Андроповского района по футболу среди девушек младшего возраста, посвященного 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.
8. 3 место в первенстве Андроповского района по футболу среди юношей младшего возраста, посвященного 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.
9. 3 место в первенстве Андроповского района по футболу среди юношей 2004-2005 года рождения, посвященного 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.
10. 4 место в первенстве Андроповского района по волейболу среди юношей 2004-2005 года рождения, посвященного 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.
11. 4 место в первенстве Андроповского района по волейболу среди девушек 2004-2005 года рождения, посвященного 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.



12. 1 место в соревнованиях по баскетболу посвященной 30-ой годовщине вывода советских войск из Афганистана.
13. 1 место в районных соревнованиях «Веселые старты».
14. 1 место в общекомандном зачете на 7-м фольклорно-спортивном фестивале обучающихся Андроповского муниципального района «Встреча Весны».
15. По итогам всех соревнований наша школа заняла 1 место в районной спартакиаде школьников.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФК и С., 2005. – 176.
2. Ачкурин Н.А. Развитие двигательных способностей школьников 11-13 лет в системе занятий спортивного часа школы продленного дня: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1997, 25 с.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 2002, №4, С. 2-7.
4. Быховская И.М., Лубышева Л.И., Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры, 2005, №5, С. 11-15.
5. Байков Л.А. Поле здоровья // Физическая культура в школе, 1998, С. 70-71.
6. Быков В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: Автореф. дис... д-ра пед. наук. – М., 1999, 45 с.
7. Виноградов П. А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-спортивной работы среди учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры, 2008, № 7, С. 24-26.
8. Д. В. Григорьев П. В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. – М.: «Просвещение». – 2010.
9. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. – М.: Флинта; Retorika. – 2004. – С. 1-35.
10. Калоша, А.И. Культура здоровья как педагогическая категория и компоненты ее составляющие [Текст] / А.И. Калоша // Физическая культура в школе, 2012, № 4, С. 35-39.
11. Степанов П. В., Сизяев С. В., Сафронов Т. Н. Примерные программы внеурочной деятельности (Спортивно-оздоровительная деятельность, Туристско-краеведческая деятельность), 2011.
12. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос.: Академия, 2004, 480 с.
13. Якимович С. В. Физическое воспитание школьников во внеурочное время на основе социально ориентирующих игр. Автореф. дис... канд. пед. наук. – Волгоград, 2003.

3. ОПЫТ РАБОТЫ ДАНИЛИНОЙ ТАТЬЯНЫ ВАСИЛЬЕВНЫ, УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МКОУ СОШ № 11 с. НИКОЛО-АЛЕКСАНДРОВСКОГО ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Здоровье – это награда, которую человек получает за усердие и терпение при необходимости действовать в соответствии с нормами поведения. Поэтому очень важно, сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его, быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

«Забота о здоровье учащихся – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей, зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...» Эти замечательные слова В.А. Сухомлинского отражают одну из основных задач государства в сфере образования, обозначенных в рамках Национальной доктрины образования – всестороннюю заботу государства, общества по сохранению и укреплению здоровья, жизни, физическом воспитании и развитию детей.

В соответствии с ФГОС ОО организация внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МКОУ СОШ № 11 Левокумского муниципального округа.

Модель формирования физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности обучающихся предполагает формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности:

- всесторонне гармоническое развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью;
- формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом;
- проведение системного анализа педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся, определению путей и способов работы по данному направлению;
- создание комфортной образовательной среды на основе индивидуально-дифференцированного подхода к работе с учащимися в рамках внеурочной деятельности;

– создание условий для успешной адаптации различных категорий учащихся с учётом их возрастных, индивидуальных особенностей и морально-психологического здоровья к современным социальным условиям.

Основными задачами внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности школьников являются:

1. Совершенствование нормативно-правовых условий развития и сохранения здоровья учащихся.

2. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся.

3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры, спорта и туризма.

4. Развитие интереса к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях.

Внеурочная деятельность отличается от учебной тем, что:

– осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы;

– она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов;

– педагогическое руководство внеурочной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся.

В реализации модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно – оздоровительной направленности принимают участие педагогические работники школы (учителя, заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР, социальный педагог, библиотекарь).

Координирующую роль на уровне класса выполняет классный руководитель, на уровне школы – учитель физической культуры, который взаимодействует с педагогическими работниками, а также учебно-вспомогательным персоналом школы.

Успех внеурочной деятельности зависит не только от активности детей заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, но и от педагогического влияния, умения учителей придать интересам воспитанников общественно-полезную направленность.

При организации внеурочной воспитательной работы необходимо направить усилия педагогического коллектива и руководства на:

1. Разносторонность её содержания, и общественную направленность.

2. Необходимо, чтобы она охватывала нравственное, эстетическое, физическое, трудовое воспитание.

3. Важной стороной этой работы является использование её массовых форм, как для воспитания школьников, так и для разумной организации их свободного времени.

4. Педагогическому коллективу следует заботиться, чтобы внеурочная работа охватывала всех учащихся.

5. Внеурочная работа должна способствовать развитию общественных интересов, активности и самостоятельности учащихся.

Основные принципы организации внеурочной деятельности:

– соответствие возрастным особенностям обучающихся;
– опора на традиции и опыт организации внеурочной деятельности школы;

– свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

Вместе с этим данная модель обеспечит учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся через организацию внеурочной деятельности, которая осуществляется по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям развития личности, в том числе через такие формы, как экскурсии, кружки, секции, олимпиады, соревнования, викторины, школьные спортивные турниры.

Модель внеурочной деятельности школы определяет состав и структуру физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного направления по формам их организации, объему внеурочной деятельности для обучающихся на ступенях начального и основного общего образования с учетом интересов обучающихся и возможностей школы.

Содержание внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Модель физкультурно-оздоровительной работы в школе предполагает обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья через многообразие форм внеурочной деятельности – это, прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Сельская школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов, имеющих подготовку по основам валеологии формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки.

ки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Двигательная активность школьников является естественным фактором стимуляции роста и развития. Очень большое значение имеет проблема оценки влияния разных уровней двигательной активности на организм школьников. Лишь оптимальная двигательная активность оказывает благоприятное влияние на развитие детей.

При организации внеклассных форм работы наши учителя, педагоги дополнительного образования осуществляют преемственность между учебным и воспитательным процессом и тем самым учат детей беречь свое здоровье. В их обязанности входит:

- 1) Организация классных часов по профилактике вредных привычек.
- 2) Подготовка и проведение экскурсий, туристических походов, отдыха на природе;
- 3) Организация динамических пауз на свежем воздухе в группах продленного дня;
- 4) Подготовка и проведение спортивных праздников Здоровья.
- 5) Предметных недель.
- 6) Спортивных соревнований.
- 7) Организация спортивных кружков и секций дополнительного образования.

Чтобы правильно организовать внеурочную деятельность школьников, особенно средних и старших классов, педагогам целесообразно руководствоваться основами возрастных особенностей школьников. Учитывать медицинские противопоказания к различным видам спортивных нагрузок. Консультироваться со специалистами местной поликлиники.

При реализации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности, наша школа на протяжении многих лет сталкивается с одними и теми же проблемами: отсутствие материально-технических условий; проблемы финансового обеспечения.

В данной ситуации возникает необходимость в определении наиболее типичных социокультурных ситуаций, в условиях которых будет организовываться внеурочная деятельность по сохранению и укреплению здоровья школьников в сельской малокомплектной школе.

Для успешной реализации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности в условиях сельской малокомплектной школы, мы разработали системную модель здоровьесформирующего образовательного пространства среднего общеобразовательного учреждения.

Главной целью разработки системной модели выступает создание условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, как важнейшего фактора развития личности.

Основными задачами являются:

1. Обеспечение безопасной и здоровой среды в образовательном учреждении.
2. Последовательное формирование в образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного пространства, с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий.
3. Просветительско-воспитательная работа с учащимися, педагогами, специалистами и родителями, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
4. Организация здорового питания.
5. Осуществление медико-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и всех его участников.
6. Установление тесной взаимосвязи с медицинскими, спортивными и дополнительными образовательными учреждениями муниципального округа.

Для нашей школы приемлема оптимизационная модель внеурочной деятельности, которая на основе оптимизации всех внутренних ресурсов образовательного учреждения предполагает, что в ее реализации принимают участие не только учителя-предметники ОБЖ и физической культуры, но и заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая, классные руководители, учреждения дополнительного образования муниципального округа.

Преимущества оптимизационной модели состоят в минимизации финансовых расходов на внеурочную деятельность, создании единого образовательного и методического пространства в образовательном учреждении, содержательном и организационном единстве всех его структурных подразделений.

Обучающимся предоставляется возможность выбора, (пусть и неширокого) спектра занятий, направленных на их развитие. Содержание занятий, предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей) и реализуется посредством различных форм организации.

В период каникул для продолжения внеурочной деятельности дети будут посещать детский оздоровительный лагерь с дневным пребыванием при школе.

Для реализации внеурочной деятельности составляются рабочие программы внеурочных курсов в соответствии с целями и задачами, изложенными в образовательной программе школы.

Анализ деятельности школы по реализации модели внеурочной деятельности и физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности за 2019/2020 учебный год

Одно из направлений в учебно-воспитательной работе школы физкультурно-оздоровительное. Это направление является одним из важных, так как здоровье – основополагающая составляющая всей жизни. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не

может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

В 2019/2020 учебном году была выбрана цель и задачи программы, направления в работе, формы, способы и приемы в деятельности по реализации плана мероприятий.

Цель: воспитание сознательного отношения обучающихся к укреплению своего здоровья и к личному уровню физической подготовки.

Задачи:

1. Создавать в школе необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

2. Формировать у учащихся систему знаний о здоровом образе жизни средствами уроков физкультуры, ОБЖ и организации внеурочной деятельности через систему воспитательной работы классных руководителей.

3. Способствовать правильному физическому развитию школьников и укреплению их здоровья.

4. Организовать мониторинг личностного физического развития школьников.

5. Способствовать методической работе педагогического коллектива по освоению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

6. Укреплять взаимодействие с учреждениями дошкольного и дополнительного образования, другими образовательными учреждениями, спортивными организациями в ходе физкультурно-оздоровительной работы.

Направления работы:

1. Укрепление материальной базы для спортивно-оздоровительной работы.

2. Методическая подготовка учителей по освоению современных технологий в области здоровьесбережения.

3. Организация процесса обучения физической культуре и ОБЖ.

4. Организация внеклассной спортивно-оздоровительной работы.

5. Организация мониторинга личностного физического развития школьников.

6. Организация взаимодействия с педагогами школы, учреждений дошкольного и дополнительного образования, спортивных учреждений.

7. Организация взаимодействия с родителями в целях физического развития и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни и традиций в семье.

Формы работы:

1. Урок физкультуры и ОБЖ; индивидуальный подход к детям с ослабленным здоровьем.

2. Занятия физическими упражнениями в течение учебного дня (гимнастика перед началом уроков, физкультминутки, игры на переменах в начальной школе).

3. Мониторинг физического развития и спортивных достижений учащихся; оформление индивидуальных карт физического развития.

4. Спортивные секции и кружки: футбол, волейбол, настольный теннис, вольная борьба.

5. Спортивные соревнования, праздники, игры, конкурсы, викторины.

6. Работа с родителями: индивидуальные консультации, беседы, открытые уроки, совместные спортивные праздники.

Приемы деятельности:

1. Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена школьных помещений).

2. Компенсаторно-нейтрализующие (зарядка, физкультминутки, организация двигательного режима на переменах).

3. Стимулирующие (регулирование физической нагрузки на уроках, организация работы спортивных секций, спортивных соревнований, игр).

4. Информационно-обучающие (пропаганда здорового образа жизни, ознакомление учащихся и родителей с возрастными нормами физического развития).

Способы индивидуализации и осуществления личностного подхода:

1. Изучение состояния здоровья и физического развития учащихся.

2. Индивидуальный уровень физической нагрузки на уроках физкультуры.

3. Индивидуальные домашние задания.

4. Ведение индивидуальных карт физического развития школьника.

5. Учет интересов и способностей учащихся при создании спортивных секций, кружков и клубов.

6. Индивидуальные беседы с родителями и рекомендации по дальнейшему физическому развитию детей.

7. Отслеживание личных результатов спортивных выступлений учащихся на соревнованиях разного уровня.

Укрепление материальной базы для спортивно-оздоровительной работы:

В школе действует спортзал, спортивная площадка. Уроки физкультуры и ОБЖ необходимым оборудованием обеспечены не полностью. Для приобретения необходимого оборудования и спортивного инвентаря необходимо дополнительное финансирование.

Педагоги постоянно работают над обогащением методического и учебно-дидактического содержания кабинетов.

Вопросы о теоретико-методических основах здоровьесберегающей технологий, о личностном подходе к сохранению здоровья и физическому развитию учащихся постоянно рассматриваются на заседаниях методического объединения.

Учителя физкультуры и ОБЖ выносят их обсуждение на совещания всего педагогического коллектива школы. Рекомендуют проведение гимнастики до начала уроков и физкультурных пауз в ходе урока. Педагоги участвуют в разработке уроков, внеклассных мероприятий по здоровьесбережению и пропаганде ЗОЖ.

Особое внимание при организации учебного процесса в школе уделяется составлению расписания учебных занятий, факультативов и кружков в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Перед первым уроком, в начале учебного дня, в классах проводится зарядка. Для учащихся 1–2-х классов ее проводят классные руководители. Для 3–4-х и старших классов гимнастику проводят физорги.

Учителя физкультуры разрабатывают комплексы, которые выдают каждому классному руководителю, проводят инструктажи для физоргов классов. Комплекс гимнастики до занятий состоит из 5–8 упражнений для различных мышечных групп. Физкультминутка – обязательный элемент уроков в младшем и среднем звене. Комплекс упражнений для физкультминуток также предложен учителями физкультуры.

Физкультурные минутки проводятся в классе под руководством учителя, по продолжительности они не превышают 1-2 минуты. Проводятся они при первых признаках утомления учащихся, когда снижается активность, нарушается внимание. В 1-2-х классах физкультурные минутки проводятся 3-4 раза в день, в 3-4-х классах – 2-3 раза.

В физкультурные минутки включаются обычно три упражнения.

Школа осуществляет личностный подход к сохранению здоровья учащихся. Каждый учитель начинает учебный год с изучения листка здоровья каждого школьника, чтобы в соответствии с рекомендациями медицинских работников организовать образовательную деятельность учеников. Например, есть случаи, когда, по рекомендации врача, все контрольные работы проводятся в домашних условиях.

Учитель физкультуры ведет мониторинг физического развития школьников, регулирует индивидуальную физическую нагрузку учащихся на уроках физкультуры в зависимости от уровня подготовки ребенка, для дальнейшего физического совершенствования и укрепления здоровья предлагает индивидуальные домашние задания на отработку тех или иных навыков.

Значительное внимание вопросам здорового образа жизни и обеспечения безопасности жизнедеятельности уделяется на занятиях ОБЖ.

В начальной школе учителя уделяют серьезное внимание организованному проведению перемен. Перемены должны использоваться для разумного отдыха детей и наиболее эффективной подготовки их к очередному уроку. Дежурные учителя следят за дисциплиной на перемене, за очередностью выполнения упражнений, за тем, чтобы дети излишне не утомлялись и не возбуждались.

Обычно проводятся игры с малой подвижностью. Проводя все названные мероприятия в режиме учебного дня, мы стремимся к сохранению здоровья школьников и их правильному физическому развитию.

Разработана ежегодная циклограмма физкультурно-оздоровительных мероприятий. В ее рамках в школе проводятся Дни здоровья один раз в четверть, в которых принимают участие все обучающиеся.

Проведены спортивные праздники «Навстречу ГТО», «Малыши и взрослые – одна команда» для обучающихся 3–4-х классов. Было проведено большое спортивно-музыкальное мероприятие для обучающихся 5–11-х классов. Школьники участвуют в спортивных соревнованиях школьного, муниципального, районного уровней. Проводятся межшкольные спортивные соревнования. Обучающиеся активно готовятся и принимают участие в сдаче норм ГТО. В этом учебном году вручены 16 знаков ГТО. Ребята принимают активное участие в районных соревнованиях по легкой атлетике, «Школа безопасности», «Воинская доблесть».

В целях создания условий, обеспечивающих возможность для детей и подростков вести здоровый образ, ежегодно в районе организуются спортивные соревнования по ОФП, «Олимпийская звездочка», «Президентские состязания», в которых наши ребята также принимают активное участие и занимают призовые места.

Образовательное учреждение рассматривает участие школьников в спортивных соревнованиях как прекрасную возможность для их самовыражения, самореализации, самоутверждения.

Преподавателями физического воспитания совместно с медицинским работником проводится мониторинг состояния здоровья и физического развития каждого школьника. Учитель физкультуры ведет индивидуальные карты физического развития школьников. Их цель – отслеживание индивидуального физического развития каждого ученика, организация индивидуальной работы с учащимися и их родителями в целях укрепления здоровья детей.

В школе организовано тесное сотрудничество и соблюдается преемственность в физическом воспитании и развитии детей с дошкольными образовательными учреждениями.

Организация взаимодействия с родителями в целях физического развития и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни в семье

Чтобы помочь своим детям, родители должны знать все необходимое о физической культуре. На первом родительском собрании учителя объясняют родителям, что одним из эффективных средств повышения уровня физической подготовки, укрепления здоровья, улучшения работоспособности школьников являются домашние задания по физической культуре, о том, что регулярные занятия физическими упражнениями имеют большое профилактическое и лечебное значение: повышают жизненный тонус и сопротивляемость организма к заболеваниям, улучшают сон, аппетит.

В первых и вторых классах проводятся открытые уроки для родителей, на которых им предоставляется возможность оценить физическое развитие своего ребенка, сравнить его физическую подготовленность с подготовкой других детей.

На примере хорошо подготовленных детей демонстрируются комплекс утренней гимнастики и упражнения домашнего задания по развитию двига-

тельных качеств, учителя физкультуры ориентируют родителей на занятия детей в определенной спортивной секции, знакомят с режимом работы спортивных секций на базе школы.

Педагоги беседуют с родителями по вопросам физического воспитания, знакомят их с учебной программой, с требованиями, которые предъявляются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями дома, обучают их систематическому контролю за выполнением детьми домашних заданий.

Между семьей и школой вырабатывается единство взглядов в отношении к здоровью и физическому развитию ребенка. К счастью, большинство родителей наших учеников понимают необходимость этого.

Наиболее эффективными формами сотрудничества педагогов с родителями в физическом воспитании детей стали открытые уроки физкультуры, спортивные соревнования с участием родителей.

Для более эффективной работы по физкультурно-оздоровительному направлению были внесены изменения в план мероприятий по реализации программы и дополнены новыми мероприятиями и соревнованиями, конкурсами.

Таким образом, наше образовательное учреждение, объединив усилия классных руководителей, учителя ОБЖ и физкультуры, педагогов дополнительного образования, смогли выстроить качественно новую систему комплексной информационно-просветительской, профилактической и коррекционной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Для обеспечения необходимого ежедневного объема двигательной активности каждому школьнику, кроме уроков физической культуры, нужен определенный комплекс внеурочных занятий, который организуется не только одной школой, но и учреждениями дополнительного образования.

Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае 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 ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Таким образом, разработанная нами модель организации внеурочной деятельности по сохранению и укреплению здоровья школьников в условиях сельской малокомплектной школы, способствует формированию готовности педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в аспектах: компетентности, выраженной в наличии у педагога необходимых знаний по проблемам здоровьесбережения; нравственности, проявляющейся в его отношениях с другими субъектами здоровьесберегающих образовательных процессов – учениками и другими педагогами, администрацией общеобразовательного учреждения, которая в свою очередь выполняет управленческие функции, создающие определенные условия для формирования необходимого нам вида готовности, а также результатам своего и их труда; инициативности, означающей, что педагог активно включается в здоровьесберегаю-

щую деятельность; профессионального мастерства, которое проявляется в способности педагога проектировать и апробировать свои здоровьесберегающие технологии.

Список литературы

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: МПСИ. – 2004. – 240с.
2. Борисов И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе// Справочник руководителя образовательного учреждения, 2005, №10, С. 84-92.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – 208 с.
4. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. – М., 1993.
5. Батенева Т.В. Формула здоровья / Т. Батенева // Воспитание школьников, 2002, № 5, С. 59.
6. Внеурочная работа // Рос. Пед. Энци. – М., 2007, С.151.
7. Внеурочные учебные занятия // Рос. Пед. Энци. – М., 2009, С.152.
8. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: Пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение. – 2010. – 223 с.
9. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. – Ростов н/Д.: Феникс. – 2009. – 412 с.
10. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблема и пути их решения // Школа, 2005, №3, С. 52-87.
11. Калечиц Т.Н. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися. – М.: Просвещение, 2007. – 261 с.
12. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека – СПб: ООО Детство-пресс». – 2010 г.
13. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика, 2005, № 6, С. 37-44.
14. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005, №11, С. 78.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ. – 2005. – 320 с.
16. Тверская С.С., Утешинский Д.Д. Здоровье человека: Учеб. пособие для дифференцир. обучения учащихся 9-11 классов средн. шк. – М., 1992.
17. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка (5-7 класс). – СПб., 1997.
18. Тищенко О.И. Программа «Школа – территория здоровья» / О.И. Тищенко// Классный руководитель, 2008, № 4, С. 74. 3.
19. Тимофеев С.П., Луханин В.В., Колесникова А.Г. Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях. Методические рекомендации. – Белгород: БРИПКППС. – 2004 – 336 с.

Интернет-ресурсы

1. www.portal-health.ru – информационный портал о здоровье;
2. www.takzdorovo.ru – интернет-портал о здоровом образе жизни;
3. www.edu.ru – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);
4. <http://shpora-100.com/guma№ itar№ ye-materialy/9559-metodika-orga№ izacii– v№ eklas№ oie-raboti-po-soxra№ e№ iyu-i-ukreple№ iyu-zdoroviya– shkoli№ ikov.html#ixzz3VK6e№ LMF>
5. <http://wikikurga№ .orbitel.ru/i№ dex.php> Методики: У. Г. Бейтса, В. Ф. Базарного, В. А. Ковалева, Э.С. Аветисова, Н. Исаевой

4. ОПЫТ РАБОТЫ МАНЬШИНОЙ ЕЛЕНЫ ИВАНОВНЫ, УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МКОУ СОШ № 6 пос. ПЕРЕДОВОГО ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, психологически здоровой образовательной среды через различные формы внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность призвана:

- обеспечить благоприятную адаптацию школьников в общеобразовательном учреждении;
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для развития учащихся в школе, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Цели внеурочной деятельности:

- системный анализ педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся, определению путей и способов работы по данному направлению;
- создание комфортной образовательной среды на основе индивидуально-дифференцированного подхода к работе с обучающимися в рамках внеурочной деятельности;
- создание условий для успешной адаптации различных категорий учащихся с учётом их возрастных, индивидуальных особенностей и морально-психологического здоровья к современным социальным условиям.

Задачи внеурочной деятельности:

- определить возможности, условия и направления по совершенствованию сохранения и укреплению здоровья в условиях сельской школы;

- сформировать у обучающихся потребность в жизненно важных навыках и полезных привычках;
- сформировать у обучающихся положительное отношение к своему здоровью через различные внеурочные формы работы;
- раскрыть место внеурочной деятельности в системе воспитания школьников;
- разработать и предложить модель организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности.

Внеурочная деятельность МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК осуществляется по программе внеурочной деятельности, которая опирается на использование потенциала внутришкольного дополнительного образования, программу «Здоровье» и на сотрудничество с учреждениями дополнительного образования детей. Внеурочная деятельность тесно связана с дополнительным образованием детей в части создания условий для мотивации интересов детей и включением их в физкультурно-спортивно-оздоровительную деятельность.

Под физкультурно-спортивной работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни у школьников. Под спортивно-оздоровительной работой понимается привлечение школьников к организованной спортивной занятости и участию в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

В то же время указанные виды деятельности предполагают совокупность социальных, правовых и педагогических мер по выявлению и устранению причин и социально обусловленных отклонений в поведении несовершеннолетних и предусматривает индивидуальную работу с детьми «группы риска», состоящими на различных видах учета.

Педагогические усилия школы сконцентрированы на организации работы, которая направлена на формирование у молодого поколения ориентации на здоровый образ жизни, создание единого социокультурного пространства на территории школы.

Цели организации физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной работы в МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК:

1. Формирование учебно-воспитательного пространства школы, в котором физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность школьников выступает социальным процессом, базирующемся на принципах социального партнерства и объединяющем все здоровые интеллектуальные, нравственно-волевые, культурно-ценностные, мировоззренческие, профессиональные ресурсы.

2. Пропаганда культуры досуга среди детей и подростков через организацию и участие в спортивно-массовых мероприятиях.

3. Социализация детей и подростков на основе культивируемых в школьной среде моделей нравственной позиции и получения необходимого физического развития через приобщение к занятиям физической культурой и спортом.

4. Формирование образа школы как территории здоровья в общественном сознании.

Задачи организации физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной работы в МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК:

1. Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков, их родителей, педагогов школы.

2. Всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физическом, психическом развитии детей и подростков.

3. Осуществление мониторинга здоровья детей и подростков и оценка эффективности проводимых мероприятий.

4. Создание условий для социализации личности подростка на ранней стадии его становления.

5. Организация содержательного, познавательного-развлекательного досуга детей и подростков.

Основные направления деятельности по содержанию работы в области организации физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной работы в МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК: диагностическое; просветительское; профилактическое; реабилитационное; досуговое (занятость в спортивных секциях, кружках); спортивно-массовое.

По целевой группе: обучающиеся начального общего образования; обучающиеся основного общего образования; обучающиеся среднего общего образования; ученики с ослабленным здоровьем, дети с ОВЗ, дети-инвалиды; семья; педагогический коллектив.

Успеху внеурочной воспитательной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности содействует четкая организация. Важно, чтобы каждое мероприятие решало максимум воспитательных задач. При выборе форм, методов, содержания всегда необходимо соблюдать принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Важным условием действенности всех видов воспитательной работы является обеспечение их единства, преемственности и взаимодействия.

Содержание внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной работы в МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК

В настоящее время необходимость изменения приоритетов в образовательном процессе, не только выдвигает на первый план традиционную задачу повышения качества образования, соответствия его требованиям ФГОС, но и требует педагогических усилий для решения проблем адаптации и сохранения здоровья учащихся.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работы в школе включает деятельность:

1. Мониторинг состояния физического развития современного поколения детей, которое вызывает тревогу и требует активных действий всех структур законодательной и исполнительной власти.

2. Пропаганду здорового образа жизни через урочную, внеклассную, досуговую, воспитательно-образовательную деятельность, организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.

3. Участие в разработке и внедрении профилактических и воспитательных программ, Программы «Здоровье», Программы развития школы.

4. Расширение возможностей сферы досуга обучающихся через сохранение и развитие сети спортивных и оздоровительных секций на базе школы, внеклассную и внеурочную деятельность.

5. Воспитание родителей и психолого-педагогическое просвещение взрослых в области семейного досуга через участие в спортивных мероприятиях.

6. Формирование позитивного родительского мнения по вопросам воспитания детей средствами спорта.

7. Формирование привычки спортивного досуга и внимания к своему здоровью, как семейной ценности.

Программа «Здоровье» МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК, включает следующие разделы: повышение медицинских знаний педагогов, персонала школы; обучение сохранению здоровья (урочная, внеурочная деятельность); оздоровление детей в школе; работа с родителями; праздники здоровья.

В ходе реализации программы «Здоровье» в нашей школе была создана здоровьесберегающая образовательная среда, способствующая сохранению и укреплению здоровья, обеспечивающая высокий потенциал творческого роста учащихся.

Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе и ориентирована на охрану и укрепление здоровья через различные формы внеурочной деятельности, получение полноценного образования.

Для формирования навыков ЗОЖ школа работает по следующим направлениям: формирование негативного отношения к вредным привычкам; разработка и проведение уроков здоровья, тематических классных часов (1–11 классы); организация внеклассной и внеурочной работы (День здоровья – 1 раз в месяц, кружки, секции, спортивные праздники, военно-спортивные игры, походы).

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. Вполне естественно, что этому может быть 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 значи-

тельному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

В МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК, учителя физической культуры ставят цели и задачи:

- вовлечение учащихся в активную досуговую деятельность;
- укрепление здоровья и воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- развитие индивидуальных физических способностей до высокого уровня с целью достижения спортивного успеха в соответствии с возрастом и полом;
- формирование в процессе занятий моральных и волевых качеств, привитие навыков культурного поведения;
- совершенствование организаторских способностей в спортивно-массовой и оздоровительной работе с учащимися разного возраста;
- создание условий для развития всех видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся;
- активное содействие физическому, духовному и гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся;
- организация занятий в секциях по видам спорта;
- проведение физкультурных и спортивных мероприятий (по плану);
- осуществление профилактики асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- содействие воспитанию чувства патриотизма, формированию у подрастающего поколения верности Родине, готовности к служению Отечеству и его защите.

Взаимодействие со спортивными школами, спортивными клубами и использование потенциала системы дополнительного образования спортивной направленности для организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности в ОУ «СОШ № 6» ИГОСК

Взаимодействие МБОУ ДОД «ДЮСШ» с МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК представляет собой совместную деятельность, обеспечивающую обучающемуся освоение образовательной программы определенного уровня и направленности с использованием ресурсов наших школ.

Миссия дополнительного образования состоит в максимальном привлечении школьников в специально организованную, благоприятную среду в свободное от школы время. Решая данную задачу необходимо помочь ребенку на начальном этапе выявить способности, которые помогут ему самоопределиться и занять свое место в социуме. Говоря о сетевой модели взаимодействия МБОУ ДОД «ДЮСШ» с нашей школой, в первую очередь необходимо сказать об организации совместной работы с МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК. Специфика дан-

ной модели взаимодействия заключается в том, что МБОУ ДОД «ДЮСШ» участвует в организации внеурочной деятельности, помогая школе решать проблему недостатка ресурсов для организации внеурочной деятельности.

МБОУ ДОД «ДЮСШ» Изобильненского городского округа играет роль головного учреждения среди детских и подростковых организаций спортивного профиля в нашем округе. Школа является центром физкультурного образования детей и молодежи, координатором спортивно-массовой работы. В качестве содержательных механизмов такого взаимодействия мы рассматриваем реализацию доступности образовательных услуг; увеличение числа детей, охваченных организованным досугом; развитие массового спорта; формирование у детей и подростков основ ЗОЖ.

Кроме объектов МБОУ ДОД «ДЮСШ» учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится и на базе МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК.

В настоящее время на базе школы функционирует секция футбола. В ней занимаются 15 обучающихся, что составляет 6% от общего количества детей нашей школы.

Поиск наиболее эффективных путей формирования здорового образа жизни школьников является ведущей задачей современной школы. Основная нагрузка в воспитании бережного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни ложится на учреждения образования, прежде всего общеобразовательные школы.

На уроках физической культуры в МКОУ «СОШ № 6» ИГОСК используются формы проведения занятий, направленные на активизацию и повышение интереса обучающихся к урокам физической культуры.

Наиболее интересные из них – подвижные и спортивные игры. Игры больше, чем любые другие средства физического воспитания, соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей.

Правильно организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме, следовательно, укрепляют здоровье учащихся.

Подвижные и спортивные игры воспитывают волевые качества, формируют положительные черты характера. В соответствии с возрастными особенностями обучающихся подвижные и спортивные игры решают различные задачи.

В 1–4-х классах игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью в движениях, свойственных детям этого возраста. Они растут, и одновременно у них развиваются важнейшие системы и функции организма. Такие движения, как бег, лазание, перелазание и прыжки дети лучше усваивают в игре. Двигательный опыт детей этого возраста очень мал, поэтому проводим несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами. От про-

стых игр переходим к более сложным, постепенно повышая требования к развитию и совершенствованию координации движения, поведению играющих, проявлению инициативы каждым участником игры. Для проведения большинства игр в 1–4-х классах используем красочный инвентарь.

В 5–7-х классах используем игры, разученные в 1–4-х классах. В них включаем более разнообразные движения, вводим усложненные препятствия на пути достижения цели. Учащимся 5–7-х классов рекомендуются игры с быстрыми движениями, требующими проявления ловкости и координации, с преодолением препятствий, метанием и ловлей мяча, прыжками. В этом возрасте большее место занимают игры соревновательного характера, такие как пионербол, баскетбол, борьба за мяч, лапта, перестрелка. Обучающиеся в этом возрасте проявляют большой интерес к спортивным играм, поэтому во многие игры можно включать элементы спортивных игр. В играх детей данного возраста особое место занимают командные игры с мячом и без мяча.

При проведении игр с учащимися 5–7-х классов решаем следующие задачи: совершенствование и закрепление в игровой обстановке гимнастических и легкоатлетических движений, развитие быстроты бега в сочетании с преодолением различных препятствий; совершенствование навыков в метании и ловле большого и малого мяча; в играх сочетаются сила с ловкостью и быстротой; воспитывается чувство товарищества и взаимопомощи, творческая активность и умение правильно оценивать пространственные и временные отношения.

Для учащихся 8–9-х классов в образовательном процессе по физической культуре применяем спортивные игры с включением элементов подвижных игр; используем для повышения двигательной активности старшеклассников игровые и соревновательные методы обучения.

У учащихся 8–9-х классов процессы возбуждения и торможения еще не установились, и очень часто возбуждение превалирует над торможением, поэтому общий эмоциональный тонус в играх очень высок, особенно у мальчиков. Это учитывается на уроках физической культуры. Чтобы не допускать перевозбуждения, необходимо вовремя пресекать неправильное поведение отдельных играющих в виде: бесед, штрафных очков, удаления из игры. Иногда очень возбужденных игроков целесообразно переключать на роль помощников учителя или судьи, можно поручать ребятам составлять новые правила и варианты игр и самостоятельно проводить их.

Но нельзя решить проблему физического воспитания, получить физическую нагрузку, необходимую для полноценного развития растущего организма только на уроках физической культуры. Урок физической культуры, хотя и является основной формой занятий физическими упражнениями, но обеспечивает только 13–15% недельной двигательной активности учеников.

Примерная норма двигательной активности учеников 5–8-х классов составляет 10–12 часов в неделю. И только организация полноценной внеклассной работы по физической культуре поможет решить эту проблему гиподинамии. Внеклассная работа по физической культуре позволяет не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности

каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и призвана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

Дети, увлекающиеся спортом, вырабатывают чувство уверенности в себе, воспитывают волевые качества, успешно учатся в школе. Внеурочные формы занятий школьников составляют особое содержание работы учителя физической культуры. Они способствуют более успешному решению общих задач физического воспитания и в то же время имеют свои специфические особенности.

Решаются данные задачи в нашей школе путем проведения спортивных мероприятий в рамках дней здоровья, дней бега и эстафет, месячников мужества и здоровья, школьных спортивных соревнований (волейбол, настольный теннис, шашечный и шахматный турнир). Обучающиеся школы принимают активное участие в спортивных мероприятиях округа.

Взаимодействие с участниками образовательных отношений по вопросам формирования у обучающихся основ здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям физической культурой

Работа по формированию ЗОЖ в нашей школе строится в тесном сотрудничестве учащихся, педагогов, родителей. Многие родители часто испытывают трудности в общении с собственным ребёнком. Нельзя, чтобы родители были лишь пассивными участниками педагогического процесса. Семья занимает центральное место в воспитании ребенка, играет основную роль в формировании мировоззрения и нравственных норм поведения ребенка.

Для укрепления связи семья – школа в воспитании здорового образа жизни детей в нашей школе разработан проект, целью которого – укрепление физического и психического здоровья детей в процессе взаимодействия.

Задачи проекта – повысить у детей интерес к физической культуре и спорту, развивать новые возможности дружеских взаимоотношений между родителями, детьми и школой. Средством реализации поставленной цели мы выбираем спортивные состязания между родителями и детьми, которые проводим во внеурочное время.

Именно сейчас обучающиеся должны быть вовлечены в спортивные мероприятия, которые повышают интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, воспитывают волевые качества, развивают стремление к победе и уверенности в своих силах. А семейные спортивные соревнования – это яркие и ожидаемые детьми события, в которых они любят принимать участие, соревноваться со сверстниками, учителями и родителями, демонстрируя полученные физические навыки. Атмосфера праздника и дух соперничества вызывают множество положительных эмоций у детей, а привлечение родителей к проведению этих событий способствует сближению взрослых и детей для победы в соревнованиях.

Спортивные тематические соревнования: «В здоровом теле – здоровый дух!», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Папа, я – спортивная семья» к 23 февраля, «Мама, бабушка и я – спортивная семья», к 8 марта. Соревнования

включали в себя различные эстафеты, головоломки, конкурсы на сообразительность. Участники – учащиеся начальных классов и родители. При составлении программы состязаний нами были учтены возрастные особенности и физические способности участников.

Во время проведения состязания царила атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинали проявлять больший интерес, стремясь выполнять задания, как можно лучше, поскольку за ними наблюдали их близкие. Конечно, спортивные соревнования строятся так, чтобы в результате борьбы были выявлены сильнейшие участники и команда. Однако, главный итог наших спортивных праздников – это возможность детей и родителей пообщаться друг с другом, зарядиться хорошим настроением, положительными эмоциями и повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Развитие взаимодействия педагогов и обучающихся происходит в процессе организации их совместной деятельности, когда сформирована положительная установка на достижение общих целей. Проведение спортивных конкурсов, где принимают участие педагоги и обучающиеся в составе одной команды или, как соперники способствует укреплению дружеских отношений между ними.

Главной задачей современной системы образования является формирование «универсальных учебных действий» (УУД). В процессе соревновательной деятельности и воспитания потребности к соблюдению норм и правил здорового образа жизни, культуре здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. При проведении спортивных праздников мы постарались установить тесный контакт между родителями, детьми и учителями через физкультурно-оздоровительную деятельность, так как убеждены в том, что только при взаимодействии всех участников образовательного процесса можно воспитать разностороннего, здорового и успешного человека.

Соревновательная деятельность способствует сплочению коллектива учителей и учеников, передачи опыта старшего поколения младшим, дает возможность по-новому оценить свое отношение к учебе, своему умственному, физическому развитию и здоровому образу жизни.

И самое главное, пример родителей и учителей – лучший метод убеждения. Мы надеемся, что физическая культура и спорт, сила и воля, которые ребята приобретают во время спортивных состязаний, будут им верными и надёжными помощниками в учёбе, труде и жизни. Быть здоровым – это здорово!

Список литературы

1. Козлов В.И. Здоровье закладывается в детстве. – М.: Знание, 1988. – 64 с.
2. Каштанова Г.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 002. – 120 с.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Методическое пособие для учителей, воспитателей и родителей. Серия «Игровые технологии». – М.: ТЦ Сфера. 2003. – 144 с.
5. Должиков И.И. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере. – М.: Айрис – пресс, 2005. – 176 с. – (Методика).
6. Лобачева С.В. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. 1-11 классы – М.: ВАКО, 2007. – 2008 с.
7. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником: материалы авторских смен – Волгоград: Учитель, 2007 – 282 с.
8. Павлова М.А., Гришанова О.С., Гузева Е.В. – Волгоград: Учитель, 2010. – 248 с.
9. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации – Волгоград: Учитель, 2010. – 167 с.

5. ОПЫТ РАБОТЫ АКСЮКОВОЙ ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ И КИРИЛЕНКО ЖАННЫ ФЕДОРОВНЫ, УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГКОУ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 36 г. СТАВРОПОЛЯ»

В настоящее время в России растет численность инвалидов, их доля составляет 10% от общего числа населения страны. По данным Минздрава Российской Федерации в стране более 1 200 000 тысяч детей-инвалидов в возрасте до 18 лет. Это дети с нарушениями интеллекта, опорно-двигательной системы, слепые и слабовидящие, дети с патологией слуха и речи. У детей-инвалидов проявляются комплексы, порожденные заболеванием, а это снижает их двигательную активность.

Физическое воспитание детей с нарушениями слуха – одно из важных направлений коррекционно-педагогической работы. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста с нарушениями слуха должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев: занятий физической культуры и внеурочной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в школьном образовании является двигательная деятельность ребенка с общеразвивающей направленностью. Исследования физического и моторного развития глухих детей младшего школьного возраста выявили некоторые особенности, обусловленные снижением слуха и нарушением деятельности вестибулярного аппарата, возникшие в результате тяжелых заболеваний, перенесенных детьми.

Наиболее заметны недостатки моторного развития детей с нарушениями слуха в дошкольном возрасте. Дети часто не владеют тем двигательным опы-

том, который есть к этому времени у слышащих дошкольников: не умеют бегать, прыгать, лазать, производить простейшие движения по подражанию взрослым.

Сформированные движения характеризуются некоторыми особенностями, которые проявляются в нарушении координации, ориентировки в пространстве, боязни высоты, замедленности и скованности движений. Многим детям присущи нарушения мелкой моторики (движений пальцев, артикуляционного аппарата), что отражается на формировании различных видов детской деятельности.

Так как у детей нарушен контроль за движениями со стороны слухового анализатора, то при выполнении многих движений дети производят излишний шум ногами. Наблюдается асимметрия шагов; пошатывание корпуса; повышенная резкость движений; нескоординированные и неловкие движения. Отсутствие словесного общения в процессе формирования движений является одной из причин, снижающих качество движений. Процесс обучения детей с нарушениями слуха двигательным действиям очень труден, требует колоссального терпения от педагогов, огромного труда.

Для глухих обучающихся характерны следующие нарушения в двигательной сфере:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движении;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60% до 86%) глухих детей имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие 1 и 2 степени).

Часто наблюдается неустойчивость вегетативной нервной системы, проявляющаяся в их поведении (повышенная возбудимость, импульсивность, утомляемость, неустойчивая эмоциональная сфера). Глухих детей отличает поведенческая агрессивность, происходящая из-за трудности регуляции силы и направления движения, которую их слышащие сверстники со своих первых движений, контролируют материнским голосом и реакцией других членов семьи. Для не слышащих детей необходима система специальных занятий, позволяющая регулировать моторную рефлексивность и импульсивность. Физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

Целью физического воспитания является воспитание физически совершенных людей, подготовленных к творческому труду и жизни в социуме.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- оздоровительные: сохранение и укрепление здоровья школьников, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности;
- образовательные: формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
- воспитательные: воспитание у детей потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни и включение их в активную физкультурно-спортивную деятельность;
- формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию.

Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в образовательной организации являются:

- систематизация медицинских, оздоровительных технологий;
- обоснование дифференцированных двигательных режимов для младших школьников с разными функциональными возможностями, состоянием здоровья и ограниченными возможностями;
- создание физкультурно-игровой среды в образовательной организации как необходимого условия реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.

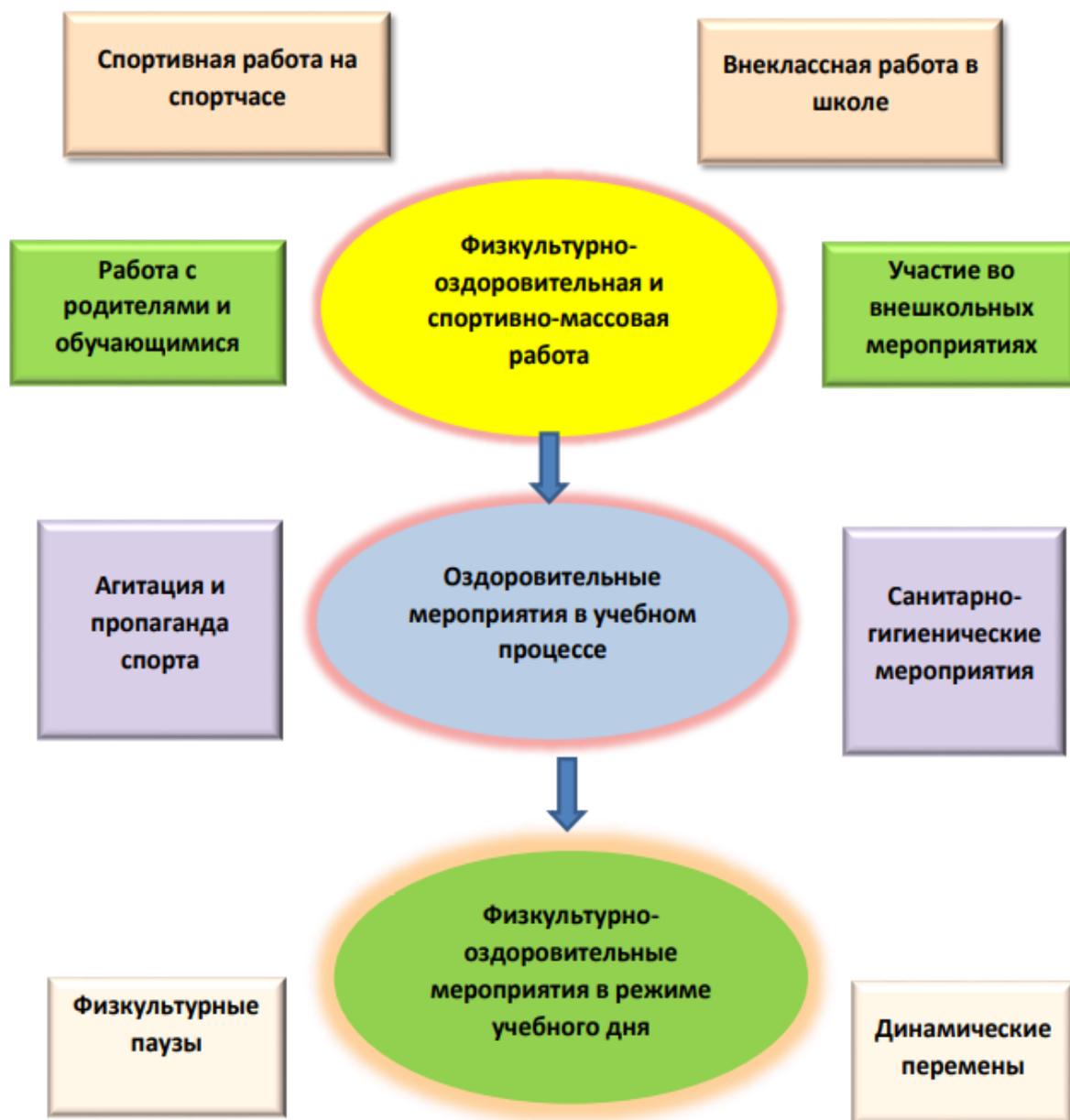
В нашей школе разработана модель физического воспитания обучающихся, которая включает в себя основы, базирующиеся на совокупности принципов: научности, доступности, систематичности, последовательности, активности, индивидуализации, непрерывности.

Дети с удовольствием занимаются утренней гимнастикой, ЛФК, физкультурными занятиями, дыхательной гимнастикой, ритмикой, бадминтоном, теннисом, футболом, легкой атлетикой, выполняют точечный массаж, участвуют в спортивных праздниках и развлечениях, «Днях здоровья», соревнованиях.

В рамках модели физического воспитания нашей школы реализуется программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности (далее – программа).

Программа направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям с нарушениями слуха приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

III. МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ № 36 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ.



Основные формы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, динамические паузы, подвижные игры на переменах, уроки здоровья, внутришкольная спортивная спартакиада, «Дни здоровья», спортивные конкурсы, контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований, тематические беседы, проект «Мы выбираем здоровый образ жизни», оформление спортивных уголков, спортивные конкурсы в классах, организация походов выходного дня, соревнования, викторины,

поощрение учащихся. Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**IV. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ № 36
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные за выполнение
1.	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсудить на педсовете порядок проведения гимнастики до занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах; - провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики до занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах; - провести семинар для учителей начальной школы по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планировании и проведении внеклассной работы в школе - представить программу « Мы выбираем здоровый образ жизни» и утвердить ее ; - определить каждому классу место для проведения гимнастики до занятий и подвижных игр на переменах, подготовить мелкий спортивный инвентарь ; - проводить гимнастику до занятий, подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах; - проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках в классах 	<p>до 1 сентября</p> <p>до 10 сентября</p> <p>до 1 сентября</p> <p>до 1 сентября</p> <p>ежедневно со 2 сентября на 2-4 уроке</p>	<p>завучи, учителя физической культуры классные руководители, воспитатели</p> <p>учитель физической культуры Аксюкова О.А.</p> <p>учитель физической культуры Аксюкова О.А.</p> <p>воспитатели классные руководители</p>

2.	<p>Занятия физическими упражнениями и игры во второй половине дня: -физкультминутки во время выполнения домашних заданий; -прогулки и экскурсии; -занятия в спортивных секциях и кружках</p>	<p>ежедневно ежедневно 2-3 раза в неделю</p>	<p>воспитатели воспитатели тренеры-преподаватели спортивных школ</p>
3.	<p>Спортивная работа в классах и секциях: - составить расписание занятий секций и кружков - организовать секцию учебной и коррегирующей гимнастики для обучающихся в специальной медицинской группе - осуществлять связь с тренерами ДЮСШ</p>	<p>к 10 сентября в течение года</p>	<p>учителя физической культуры</p>
4.	<p>Внеурочная работа в школе: 1)Физкультурный праздник «Здравствуй, школа» 2)Соревнования по легкой атлетике 3) «День здоровья» (эстафеты) 4)Спортивный праздник « Семейные старты» (6-8 классы) 5)Соревнования по пионерболу (4-6 классы) 6) «Веселые старты» (дополнительные, первые классы) 6) Турнир по шашкам (3-4 классы) 7) «Зимние забавы» (подвижные игры на свежем воздухе, 0-3 классы) 8)Конкурс «А ну-ка, мальчики» (4-7 классы) 9)Конкурс «А ну-ка, девочки» (7-11 классы) 10)Соревнования по пионерболу (3-6 классы) 11) «День здоровья» 12)Проведение тестирования уровня физической подготовленности (3-11 классы) 13) «Путешествие в школу здоровья» (викторина)</p>	<p>10 сентября 13 сентября 15 мая 20 сентября 15 ноября 18-20 ноября 15 декабря 25 января 19 февраля 20 февраля 4 марта 20 марта 7апреля 16 мая 18 мая</p>	<p>учителя физической культуры, воспитатели</p>

Спортивные секции, действующие в школе-интернате № 36 в 2020/2021 учебном году

Секции физической культуры организуются для учащихся первых дополнительных – 11-х классов. Цель спортивных секций: обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся с ОВЗ через вовлечение в систематические занятия в спортивных секциях.

Расписание учебно-тренировочных занятий школы-интерната №36 на 2020-2021 уч. год

№ п/п	Спортивные секции и кружки	Кто участвует	Кол-во участников	День проведения	Время проведения	Кто проводит
1.	Футбол	3-4 классы	20	вторник среда четверг	6.30-8.00	тренер-преподаватель Кисличенко Л.Я. МБОУ ДОД ДЮСШ «Кожаный мяч»
2.	Легкая атлетика	3-11 классы	25	понедельник среда	15.00-16.00	тренер-преподаватель Журавлева Т.В. ГБУ СК «Центр адаптивной физической культуры»
3.	Бадминтон	2-8 классы	35	вторник четверг	14.30-16.00	тренер-преподаватель Шабис Ю.П. ДЮСШ № № 5
4.	Ритмическая гимнастика	1 доп.- 5 классы	40	вторник среда четверг	17.00-18.00	тренер-преподаватель Богомол Ю. Г.
5.	ЛФК	Дошк. группы- 3 классы	50	понедельник - пятница	7.25-7.55	учителя ф.к. Аксюкова О.А. Кириленко Ж.Ф.
6.	Настольный теннис	4-11 классы	30	понедельник пятница	14.30-16.00	воспитатель Коршунов С.С.
7.	Волейбол	6-10 классы	20	вторник четверг	17.00-18.30	тренер-преподаватель Шипулин В.А.
8.	Баскетбол	4-11 классы	20	вторник среда четверг	15.00-16.30	воспитатель Коршунов С.С.

Учебно-тренировочная работа секций направлена на решение следующих задач:

1. Активизацию двигательного режима обучающихся.
2. Расширение круга занятий по физической культуре.
3. Овладение новыми двигательными умениями и навыками, полученными учащимися на уроках физической культуры.
4. Формирование интереса к занятиям физической культурой.
5. Приобщение максимально возможного количества школьников к систематическим занятиям спортом.
7. Содействие совершенствованию обучающихся в избранном виде спорта.
8. Подготовка школьников к участию в соревнованиях за команду школы.
9. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Реализация здоровьесберегающих технологий в школе-интернате

Целью здоровьесберегающих технологий в нашей школе является сохранение и укрепление здоровья школьников с ОВЗ посредством физического воспитания.

При этом решаются следующие задачи: оздоровительные – сохранение и укрепление здоровья школьников, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности; образовательные – формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний; воспитательные – воспитание у детей потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни и включение их в активную физкультурно-спортивную деятельность; формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию.

Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в образовательном учреждении являются:

- систематизация медицинских, оздоровительных технологий, применяемых в современных образовательных учреждениях;
- обоснование дифференцированных двигательных режимов для младших школьников с разными функциональными возможностями, состоянием здоровья и ограниченными возможностями;
- создание физкультурно-игровой среды в образовательном учреждении как необходимого условия реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.

В 2018 году наша школа-интернат стала лауреатом «Всероссийского конкурса «Школа здоровья – 2018». Также школа награждена медалью «За отличные успехи в области здоровьесбережения участников образовательного процесса».

Здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности – путь к реализации ФГОС в начальной школе. В нашей школе-интернате – это система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся с ОВЗ, учитывающая важ-

нейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на детей.

Создание на уроках и внеурочное время атмосферы эмоционально-положительного настроения дает возможность обеспечивать успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость неслышащих детей.

Использование здоровьесберегающих технологий, совершенствование физического состояния обучающихся через двигательную активность, полноценное питание и отдых помогают детям стать добрее, сильнее духом, поднимают их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, позволяет более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие и физические способности, учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей обучающихся к работе по укреплению и сохранению здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии направлены на обеспечение физического и психического здоровья детей; они опираются на принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации); приводят к повышению мотивации учебной деятельности; предотвращению усталости и утомляемости; приросту учебных достижений; созданию благоприятного психологического фона на уроках и условий для самовыражения.

В спортивных залах школы-интерната № 36 и учебных кабинетах созданы все гигиенические условия: достаточная освещенность, свежий воздух, комфортный температурный режим. На каждой перемене открываются фрамуги.

В теплое время года физкультурные и спортивно-массовые мероприятия проводятся на свежем воздухе (стадион «Динамо»). Педагоги школы строго соблюдают режимные моменты.

Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. В школе созданы благоприятные условия для улучшения здоровья детей.

Дошкольники занимаются физической культурой 4 раза в неделю и ЛФК по 5 раз в неделю. Остальные обучающиеся школы имеют в расписании 3 урока в неделю, и 5 раз ЛФК.

В школе-интернате 2 спортивных зала (для уроков в средней и старшей школе; дошкольников, младшего школьного возраста и для занятий ЛФК), тренажерный зал, класс для музыкально-ритмических занятий.

Спортивные и тренажерный залы и удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Они оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.

Для обучающихся созданы секции по волейболу, футболу, ритмической гимнастики, бадминтону, легкой атлетике, теннису, баскетболу. Занятия проводят высококвалифицированные педагоги.

Очень разнообразна медицинская часть: смотровой, стоматологический, физиотерапевтический, массажный кабинеты, соляная шахта.

Также в школе имеются комната психологической разгрузки и зимний сад. Проводится тематическая работа с родителями учащихся, направленная на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

Ежегодно проводится мониторинг медицинскими работниками уровня заболеваемости и уровня посещаемости. Дети с удовольствием занимаются утренней гимнастикой, ЛФК, физкультурными занятиями, дыхательной гимнастикой, ритмикой, выполняют точечный массаж, участвуют в спортивных праздниках и развлечениях, «Днях здоровья».



Спортивные достижения обучающихся школы-интерната № 36 г.Ставрополя за 2019-2020 годы

2019 год

1. 12-20 июля 2019 г., III Всероссийская летняя Спартакиада инвалидов по легкой атлетике, спорт глухих:

1. Матевосова Елизавета – 3 место в смешанной эстафете 4x100 м.
2. Матевосова Елизавета – 1 место в смешанной эстафете 4x400 м.
3. Кулаев Всеволод – 1 место в смешанной эстафете 4x400 м.
4. Кулаев Всеволод – 3 место в смешанной эстафете 4x100 м.

5. Кулаев Всеволод – 3 место на дистанции 200 м.

2. Сентябрь 2019 г.:

1. 1 место в XVI краевой спартакиаде обучающихся организаций Ставропольского края, реализующих адаптированные программы основного общего образования.

2. 3 место в танцевально-музыкальном конкурсе финального тура Всероссийского проекта «Каждый ребенок достоин пьедестала!» среди воспитанников специальных учреждений, г. Волгоград.

4. Ноябрь 2019 год:

1. V краевой турнир по настольному теннису – 1 место.

2. Спортивный фестиваль «Детские Паралимпийские игры в Ставрополе», Кулаев Всеволод – 2 место по бадминтону.

2020 год

Январь 2020 г.:

3 место в открытом турнире по волейболу на приз главы администрации Промышленного района города Ставрополя в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы.

Сентябрь 2020 г.:

1. XVII краевая спартакиада обучающихся организаций Ставропольского края, реализующих адаптированные программы основного общего образования – 1 место.

2. 26 сентября детско-юношеские соревнования по легкой атлетике среди ДЮСШ и общеобразовательных школ г. Ставрополя и Ставропольского края 2003-2004 г.рождения на призы Ставропольской региональной организации общества «Динамо» – Матевсова Елизавета 2 место бег на 300 метров с барьерами.

Декабрь 2020 г.:



1. XVIII открытое Первенство СРО общества «Динамо» по спринтерскому многоборью на призы Заслуженного тренера России по легкой атлетике Халатяна С.Г. – Матевосова Елизавета, 3 место.

2. 18-19 декабря Первенство Ставропольского края по легкой атлетике среди юниоров до 20 лет на

призы ГБУ СК «СШОР по легкой атлетике» -Матевосова Елизавета, 2 место бег на 60 метров.

2021 год

24–28 февраля, Кубок России по спорту глухих г. Саранск:

1. Матевосова Елизавета, 3 место, прыжок в высоту.

2. Матевосова Елизавета 3 место бег 60 метров с барьерами.

6. ОПЫТ РАБОТЫ САВЧЕНКО НАТАЛЬИ ВИКТОРОВНЫ, УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГКОУ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 10» с. АЛЕКСАНДРОВСКОГО АЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Внеурочная деятельность физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в специальной (коррекционной) общеобразовательной организации предоставляет каждому обучающемуся, воспитаннику реальную возможность получить полноценное образование, адекватное его способностям, склонностям, возможностям, потребностям и интересам.

При выполнении таких условий адаптивные возможности организма ребенка соответствуют постоянным изменениям образовательной среды на каждом возрастном этапе. Этому же способствует формирование и развитие знаний, умений и навыков, происходящих в процессе внеурочной и внеклассной работы, дополнительного образования.

Главные направления внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной работы:

- изучение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценную и безопасную жизнедеятельность и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной деятельности;
- ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в повседневной жизни в опасных и чрезвычайных ситуациях, природного, социального и технического характера;
- изучение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- комплексное изучение основ безопасности жизнедеятельности, ориентированное на формирование у обучающихся, воспитанников общественно значимой системы личностных и социальных ценностей.

На первый план выступает не только задача физического развития детей, имеющих отклонения в развитии, сохранения и укрепления их здоровья, но воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Данный процесс предполагает использование соответствующих методологических подходов в оценке индивидуального здоровья школьника, поскольку от этого зависит разработка систем и технологий, формирование социальной потребности жить и быть здоровым, организация и методика проведения уроков здоровья.

Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Для укрепления связи между внеурочной деятельностью обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и их психофизическим здоровьем, для профилактики снижения исходного потенциала здоровья обучающихся, воспитанников разработана и реализуется модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в специальной (коррекционной) общеобразовательной организации, которая направлена на охрану всех аспектов здоровья (соматического, физического, психического, нравственного).

Забота о здоровье обучающихся, воспитанников осуществляется при помощи психолого-медико-педагогической деятельности в общеобразовательной организации, в которую входят:



Цель модели: способствовать освоению обучающимися, воспитанниками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни,

нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- мотивировать обучающихся, воспитанников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучать обучающихся, воспитанников способам овладения различными элементами физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;
- содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни;
- создавать условия для самореализации детей, т.е. предоставлять им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей.

Внеурочная деятельность физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в общеобразовательной организации реализуется через: внеурочную деятельность, внеклассную деятельность, дополнительное образование, консультационную и мотивационную деятельность, взаимодействие всех участников образовательных отношений.

Внеурочная деятельность включает: занятия по АФК, занятия по ритмике, занятия по ОФП, занятия по развитию психомоторики и сенсорных процессов, занятия по ОБЖ.

Внеклассная деятельность включает: спортивные часы, спортивные праздники, соревнования.

Дополнительное образование:

общеобразовательная организация: кружок «Настольный теннис»;

МРУ ФКС «Алекс-Арена»: секция «ОФП»;

МКУ «Плавательный бассейн «Юность»: секция «Плавание»;

МКУ ДО «ДЮСШ» с. Александровского: секция «Футбол»;

ГБУСО «Александровский КЦСОН»: занятия ЛФК, лечебный массаж.

Консультационная и мотивационная деятельность: классные часы (классные руководители); внеклассные занятия (воспитатели).

Взаимодействие всех участников образовательных отношений: просветительская работа с родительской общественностью; выступления на педагогических советах, заседаниях методических объединений педагогов; участие в методической неделе; совместные спортивно-массовые мероприятия.

Базовая организационная модель реализации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10»



Каждое внеклассное и внеурочное занятие планируется и организуется с учетом здоровьесберегающих компонентов:

Физиологические:

- здоровьесберегающее обоснование расписания;
- санитарно-гигиенические нормы;
- физиологически грамотное построение внеклассных занятий, занятий внеурочной деятельности, занятий дополнительного образования.

Педагогические:

- уяснение мотивационной основы обучения;
- педагогически рациональная организация внеклассных занятий, занятий внеурочной деятельности, занятий дополнительного образования;
- активные методы обучения и воспитания;
- консультационно-коррекционная деятельность.

Психологические:

- благоприятный эмоциональный фон внеклассных занятий, занятий внеурочной деятельности, занятий дополнительного образования;
- эффективность общения и наличие диалога между всеми участниками образовательно-воспитательного процесса;
- создание ситуации успеха;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, направленная на пропаганду и формирование здорового образа жизни, способствующего сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, включает в себя следующие компоненты: двигательную активность, позитивное поведение в отношении психического здоровья, соблюдение правил личной гигиены, рациональный режим труда и отдыха, воздержание от вредных привычек.

Двигательная активность.

Задачи:

укреплять здоровье, закаливать организм и повышать уровень развития и работоспособности;

воспитывать моральные и волевые качества человека.

Позитивное поведение в отношении психического здоровья.

Задачи:

формировать ценностное отношение к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;

создавать условия для комфортного ощущения ребёнка в общеобразовательной организации.

Соблюдение правил личной гигиены.

Задачи:

знакомить с правилами гигиены;

формировать здоровый образ жизни;

закреплять знания обучающихся, воспитанников о гигиенических нормах.

Рациональный режим труда и отдыха.

Задачи:

сохранять и укреплять здоровье обучающихся, воспитанников;

формировать привычку выполнения режима дня.

Воздержание от вредных привычек.

Задачи:

воспитывать у ребенка потребность быть здоровым;

вырабатывать устойчивое отрицательное отношение к вредным привычкам (курение, алкоголь, наркотики).

План мероприятий внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10»

№	Мероприятия модели	Сроки	Ответственный	Ожидаемый результат
<u>1. Организационные мероприятия</u>				
1	Изучение нормативных документов по организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности	В течение года	Администрация общеобразовательной организации, учителя	Создание условий обучения и воспитания, отвечающих современному уровню образовательно-воспитательного процесса, при проведении внеклассных занятий и занятий внеурочной деятельности
2	Анализ состояния заболеваемости среди обучающихся, воспитанников	На начало учебного года	Медсестра	
3	Организация работы по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности	На начало учебного года	Зам. директора по УВР, учителя физкультуры	
4	Организация занятий внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности	На начало учебного года	Зам. директора по УВР, педагог-психолог, учитель физкультуры, мед. сестра, учителя-предметники	
5	Организация занятий внеклассной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности	На начало учебного года	Зам. директора по УВР, учитель физкультуры, воспитатели	
6	Организация занятий дополнительного образования	На начало учебного года	Зам. директора по УВР	
<u>2. Мероприятия, обеспечивающие сохранение здоровья</u>				
1	Создание групп обучающихся, воспитанников по физической культуре на основе медицинских показаний	1 раз в год	Медсестра, учителя физкультуры	Содействие сохранению и укреплению здоровья
2	Диагностика интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы	В течение года	Педагог-психолог	
3	Учет двигательных воз-	2 раза в год	Учителя физкульту-	

II выпуск

	возможностей и физической подготовленности обучающихся, воспитанников	(сентябрь, май)	ры	
4	Работа по внедрению в образовательно-воспитательный процесс форм физического воспитания (физкультурные паузы, динамические перемены)	В течение года	Учителя-предметники, классные руководители, воспитатели	Активизация пропаганды здорового образа жизни
5	Пропаганда здорового образа жизни (оформление уголков здоровья)	В течение года	Классные руководители, воспитатели	
6	Беседы по пропаганде здорового образа жизни с обучающимися, воспитанниками	В течение года	Классные руководители, воспитатели	
7	Проведение бесед по профилактике курения, алкогольной и наркотической зависимости	В течение года	Классные руководители, воспитатели, социальный педагог, медсестра	Создание атмосферы негативного отношения к курению, алкоголизму и наркомании
8	Работа по внеклассной воспитательной деятельности спортивно-оздоровительной направленности	В течение года	Учителя физкультуры	Привитие интереса к систематическим занятиям спортом
9	Проведение спортивных праздников, соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий	В течение года	Учителя физкультуры, зам. директора по УВР	
10	Экскурсионные дни для обучающихся, воспитанников	В течение года	Зам. директора по УВР, классные руководители, воспитатели	Развитие мотивации на здоровый образ жизни; стимулирование самореализации личности
11	Участие в Спартакиаде специальных (коррекционных) ОУ	По положению	Зам. директора по УВР, учителя физкультуры	
12	Занятия внеурочной деятельности по ЛФК	1 раз в неделю	Учитель ЛФК	Привитие потребности в систематических занятиях спортом
13	Занятия внеурочной деятельности по ОФП	1 раз в неделю	Учитель физкультуры	
14	Занятия внеурочной деятельности по ОБЖ	1 раз в неделю	Учитель-предметник	
15	Занятия внеурочной деятельности по ритмике	1 раз в неделю	Учитель-предметник	
16	Занятия внеурочной деятельности по развитию психомоторики и сенсор-	По учебному плану	Педагог-психолог	

	ных процессов			
17	Спортивный час	1 раз в неделю	Воспитатели	
18	Проведение педагогических советов, заседаний МО педагогов по данной тематике	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, руководители МО	
3. Формирование здоровьесберегающих традиций				
1	Организация консультаций для родительской общест-венности по вопросам воспитания в семье, укрепления здоровья обучающихся, воспитанников	В течение года	Классные руководи-тели, воспитатели, медсестра, социальный педагог, педагог-психолог, учитель-логопед	Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни; совместная дея-тельность школы и родительской об-щественности
2	Проведение лекций, роди-тельских собраний, посвя-щённых вопросам здоровья, возрастным особенностям	В течение года	Классные руководи-тели, воспитатели, медсестра, социальный педагог, педагог-психолог, учитель-логопед	
3	Беседы с родителями по вопросам корректировки режима работы детей, органи-зации питания, укрепле-ния их здоровья и физиче-ского развития	В течение года	Педагог-психолог, классные руководи-тели, воспитатели, медсестра	
4	Проведение традиционных спортивных мероприятий под девизом «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»	По плану	Педагоги общеобра-зовательной органи-зации, обучающиеся, воспитанники, роди-тели	Организация сов-местной деятель-ности «школа – семья – обще-ственность» по пропаганде ЗОЖ, физкультуры и спорта

План физкультурно-спортивных мероприятий На 2019-2020 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Класс
1	Легкоатлетический кросс «С днем рождения родное село!»	сентябрь	1-9, ГПО
2	Школьная Спартакиада.	сентябрь	5-9, ГПО
3	Участие в краевой Спартакиаде для детей с ограни-ченными возможностями здоровья	сентябрь	6-9, ГПО
4	Соревнования по легкоатлетическому многоборью	октябрь	2-3 4-6 7-9, ГПО
5	Спортивный праздник «Физкульт – Ура!»	ноябрь	4б-8б
6	Викторина «История Олимпийских игр»	ноябрь	5-9, ГПО
7	Соревнования по прыжкам «Кузнечик»	декабрь	2-3

			4-6 7-9, ГПО
8	Конкурс: «Зимние забавы»	январь	2-5 6-9, ГПО
9	Проведение спортивной программы «Школьные Олимпийские игры»	февраль	1-9, родители, педагоги
10	Спортивный праздник «К защите Родины – готов!»	февраль	7-9, ГПО
11	Игра-соревнование «Универсальные солдаты»	февраль	4б-8б
12	Соревнования «Самый быстрый, самый ловкий!»	март	1-4
13	Неделя физкультуры	апрель	1-9, ГПО
14	Кросс «Весна»	апрель	4-6 7-9, ГПО
15	Соревнования по легкой атлетике «День метателя»	апрель	2-3 4-6 7-9, ГПО
16	Соревнования по стритболу	май	4-6 7-9, ГПО
17	Соревнования по мини-футболу	май	4-6 7-9, ГПО

Планируемые результаты внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные БУД):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять внеурочные занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам /Под ред. А. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой. – М: Педагогика, 1982.
2. Адаптированная основная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 10» на 2019-2020 учебный год.
3. Антропова М. В., Кузнецова Л.М. Развитие ребенка и его здоровье. – М.: Вентана – Граф, 2003
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000.
5. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана – Граф, 2002.

6. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М.: МГПИ, 2008.
7. Голубева Л и др. Организация работы с родителями // Сельская школа. – 2010. – № 5.
8. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. – М.: Вентана-Граф, 2002.
9. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическое воспитание ослабленных детей. – М.: Вентана-Граф, 2003.
10. Коробейников А.А. Актуальная Европейская проблема: внедрение здоровьесберегающей педагогики. – М.: ООО «Редакция журнала «Пульс», 2009.
11. Коробкова В.В. и др. Педагогические условия развития воспитательного потенциала семьи средствами информационного пространства учреждений дополнительного образования детей // Педагогическое образование и наука. – 2011. – № 6.
12. Кузнеченкова С.О. Нейройога. Воспитание и развитие с пользой для здоровья. – СПб.: Речь; М.: Сфера. – 2010.
13. Лукьянченко Н.В. Семья как фактор психоэмоционального благополучия подростка // Воспитание школьников. – 2011. – № 5.
14. Малярчук, Н.Н. Совершенствование профессионального самосознания – резерв развития здоровьесозидающей деятельности педагога / Н.Н. Малярчук. Управление непрерывным образованием: структура, содержание, качество: сб. науч. ст. VI международ. науч-практ. конф. / под науч. ред. А.А. Симоновой, Э.Э. Сыманюк, М.Г. Синяковой, Л.Ю. Шемятихиной. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УрГПУ. – 2008.
15. Методические рекомендации к проведению третьего урока физической культуры в общих образовательных учреждениях Ставропольского края. / Под ред. Н.Б. Погребовой. – Ставрополь: СКИПКРО, 2010.
16. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. № 6.
17. Ниши К. Золотые правила здоровья. – СПб.: «Невский проспект». – 2005.
18. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений // Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2004.
19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ».
20. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 февраля 2017 года № 07-818 «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации образования в рамках внедрения ФГОС ОВЗ».
21. Поштарева Т.В. Основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии в образовании: Учебно-методическое пособие / СГУ. – Ставрополь: СКИПКРО, 2004.
22. Программа развития государственного (казенного) общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10» на период 2019–2024 г.

23. Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами. – М.: Моск. гор. фонд поддержки шк. книгоиздания, 2004.
24. Сивакова Н.Н., Резенькова О. В. Комплексный мониторинг здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательном учреждении // Методические рекомендации. – Ставрополь. – СКИРО ПК и ПРО. – 2012. – С.77.
25. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М. – 2003.
26. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Макеева А. Г. Охрана здоровья и физическое развитие детей в условиях современного сельского социума. – М.: Изд-во АСОПиР РФ. – 2000.
27. Шнейдер Л. Семья в социуме, социум в семье // Социальная педагогика в России – 2011. – № 1.
28. Шелуха О.И., Сазонова О.В. Необходимость организации здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательной школе // современные наукоемкие технологии. – 2006. – № 5.

7. ОПЫТ РАБОТЫ ЧЕРЕДНИК ГАЛИНЫ ПЕТРОВНЫ, УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГКОУ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 6» г. БЛАГОДАРНЫЙ

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 6» осуществляет свою деятельность в течение 60 лет. В учреждении обучаются и воспитываются 144 обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Из них 81 ребенок-инвалид, 47 человек обучаются на дому.

Физкультурно-спортивная работа сопутствует всему учебно-воспитательному процессу, пронизывает жизнь и быт нашей школы. Опыт показывает, что это комплексный, системный, длительный процесс, включающий в себя утреннюю зарядку, обязательные физкультурные паузы на уроках, игры на большой перемене, ежедневные спортивные часы во время прогулок. Так же работа спортивных секций, дни здоровья, внутришкольные соревнования по футболу, пионерболу, баскетболу, настольному теннису, спортивные театрализованные праздники, спартакиады.

В системе внеурочной деятельности по физическому воспитанию в школе при проведении ряда мероприятий по спортивно-оздоровительному направлению у учащихся формируется и совершенствуется нравственная сторона личности: умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе, не терять надежды на победу.

Участие в соревнованиях учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперника, судей. Спортив-

ные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Физкультурно-оздоровительная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание, организацию рационального двигательного режима, создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Формы работы по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

Составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы, является утренняя гимнастика. Круглогодичные занятия в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

При этом воспитывается важная привычка к постоянному соблюдению спортивного режима. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Выполнение утренней гигиенической гимнастики совершенно необходимо. И это не только общая медицинская рекомендация по оздоровительному воздействию, а факт, что утренняя гимнастика является основной для нормализации двигательных возможностей детей с ОВЗ. Положительное влияние систематической утренней гимнастики сказывается на протяжении всего учебного года.

Неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому воспитанию в коррекционной школе является лечебная физическая культура (далее – ЛФК). Элементы ЛФК используются на уроках физкультуры для коррекции наиболее распространенных дефектов (нарушения походки, осанки, слабость мышц туловища и конечностей, слабость дифференцировки двигательных актов и прочее).

Практика занятий ЛФК показала значительное улучшение физического развития и моторики занимающихся учащихся. У них улучшилась осанка, нормализовалась походка, значительно увеличилась сила мышц туловища и конечностей.

Занятия ЛФК, проведение индивидуальных, групповых, а также самостоятельных занятий, консультации в кабинете ЛФК – все это имеет исключительно большое значение для осуществления коррекционной задачи, стоящей перед физическим воспитанием в коррекционной школе. (Приложение «Рабочая (адаптированная) программа по лечебной физкультуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2020/2021 учебный год 1-4 класс»).

Большое значение в формировании спортивного стиля жизни в коррекционной школе является организация и проведение большой перемены. Физические упражнения и подвижные игры на большой перемене проводятся в качестве активного отдыха для снижения утомления и повышения умственной

работоспособности. При этом учитываются возрастные особенности детей. Для учащихся 1-4-х классов используются групповые, командные игры и эстафеты. Физические возможности и интересы мальчиков и девочек 5-9-х классов уже значительно различаются. Поэтому наряду с совместными проводятся игры отдельно для мальчиков и девочек.

Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы в коррекционной школе является спортивный час. Спортивный час – это ежедневные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся после учебного дня. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует двигательной активности школьников.

Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность. Содержание спортивного часа взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. С этой целью во время проведения спортивного часа в игровой и соревновательной форме выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры при прохождении соответствующего раздела программы. Постоянный контакт в работе с учителем физической культуры позволяет воспитателям эффективно решать эту задачу.

Основное время спортивного часа отводится на игры. Ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличение подвижности нервных процессов. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: учащиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При организации секционной работы важно правильно дозировать физическую нагрузку. Разный уровень физической и умственной подготовленности учащихся требует более точного определения физической нагрузки. К детям с ослабленным здоровьем необходим индивидуальный подход. Их надо удерживать от перенапряжения, облегчить задание, но в то же время постепенно увеличивать нагрузку за счет большей продолжительности участия в играх.

На базе нашей школы систематически проводятся занятия в спортивных секциях по легкой атлетике, настольному теннису и флорболу.

В спортивной жизни нашей школы все более широкое распространение получают соревнования. Основной задачей внутришкольных соревнований, является обеспечение участия в них учеников, посещающих уроки физической культуры и допущенных к спортивно-массовым мероприятиям врачом.

При проведении соревнований моя задача заключается не в том, чтобы массовость проявлялась количеством учеников как «фон» в спортивном зале, а в том, чтобы даже самый слабый, почувствовал себя непосредственным участником событий.

Наличие разнообразных видов соревнований («Веселые старты», «День бегуна», «Олимпийское многоборье», соревнования по флорболу, баскетболу, настольному теннису и др.) дает возможность при осуществлении индивидуального подхода вовлекать в них в течение учебного года практически всех учеников школы.

В сентябре и апреле проводится спартакиада по легкой атлетике, в которой участвуют все дети. Целью данного мероприятия является диагностика результатов двигательных умений и навыков, которые позволяют проводить мониторинг общей физической подготовки учащихся.

Интерес детей к соревнованиям заметно возрастает, если, организуя их, придерживаться определенных традиций и посвящать их знаменательным датам. В нашей школе уже давно стало традицией к празднику «День защитника Отечества» проводить соревнование «А, ну-ка, мальчики» и к празднику «Международный женский день – 8 Марта» – соревнование «А, ну-ка, девочки».

Внеурочная работа по физическому воспитанию включает в себя также туристические походы. Туризм расширяет кругозор учащихся, закаляет их физически и морально, учит любить свой край, свою Родину, природу, приучает к самостоятельности, ответственности. Туристические походы также преследуют нравственные и воспитательные цели.

В походе дети учатся быть хорошими товарищами: не перекладывать свои заботы на плечи другого, не отказываться помочь девочке, не бросать друзей в трудной ситуации. Перед походом обсуждается и утверждается кандидатура каждого ребенка, выявляются его интересы, склонности, умения. Это помогает правильно распределить обязанности в походе, дать конкретные индивидуальные задания.

Четкая и правильная организация и проведение внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности с учетом особенностей детей с отклонениями в развитии содействует не только коррекции и компенсации дефектов физического развития, но и в значительной степени способствует формированию здорового, спортивного стиля жизни.

Консультационная и мотивационная деятельность в области формирования у обучающихся основ здорового образа жизни

Как увлечь детей физкультурой, сформировать потребность и привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями? Как со школьной скамьи привить вкус к здоровому образу жизни?

Для ответов на эти вопросы на уроках и во внеурочной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда и поощрение желания учащихся стремиться к здоровому образу жизни.

Все мероприятия внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности строятся таким образом, чтобы при высокой плотности они были эмоционально насыщены и содержали элементы игры. Большинство мероприятий проводится на свежем воздухе.

Заинтересовать, привлечь ребят к занятиям физическими упражнениями можно лишь в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы. По итогам спортивных состязаний оформляется стенд с результатами учащих и фотографиями победителей соревнований.

Повышением уровня мотивации к занятиям физической культурой являются дополнительные занятия в тренажерном зале. Ребята младших классов с удовольствием посещают тренажерный зал и под руководством учителя выполняют задания для укрепления мышц спины, рук, ног, брюшного пресса и другие.

Педагог должен быть пропагандистом и носителем здорового образа жизни. Основателю современного олимпийского движения Пьеру Кубертену принадлежит мудрая мысль, выраженная в кратком афоризме: «Чтобы десять человек занимались физкультурой, один должен заниматься спортом».

Именно поэтому огромна роль учителя физической культуры в школе, который может показать, что доступно многим, доступно большинству, своим показом и примером ведя школьников иногда – к высоким спортивным достижениям, всегда – к здоровой, а значит, полноценной жизни.

Но и родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для своего ребенка, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит его поведение и построение жизненных принципов. В течение всего учебного года консультирую родителей по интересующим вопросам.

Цель консультирования:

– создание ситуации открытого общения между педагогом и родителями, что, в свою очередь, приводит к снижению напряженности родителей и педагога;

– вовлечение родителей в активное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях;

– предоставление возможности родителям поделиться собственным опытом.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия школы и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала. Они ставят одну общую цель – сделать счастливой подрастающую личность ребенка, входящую в социум.

Краткий перечень проведенной мною работы с родителями и обучающимися:

II выпуск

№ п/п	Виды работ	С кем проводится	Сроки
1	Беседы о трудностях, испытываемых учащимися коррекционной школы на занятиях физкультурой	Родители	В течение года
2	Индивидуальные консультации с учащимися с проблемами поведения и пагубными привычками	Родители, обучающиеся	По мере обращения
3	Родительское собрание: «Соблюдение санитарно-гигиенических норм и личной гигиены»	Родители	Собрание в начале года
4	Родительское собрание: «Роль двигательной активности в развитии ребёнка»	Родители	В течение года
5	Рекомендации для родителей по здоровому образу жизни ребенка и личного примера родителей	Родители	В течение года
6	Родительское собрание: «Детская агрессия и способы её преодоления»	Родители, учитель	В течение года
7	Консультации по теме: «Подростковый период в развитии ребёнка»	Родители, учитель	По мере обращения
8	Родительское собрание: «Как увлечь ребенка занятиями физкультурой»	Родители	Во втором полугодии

Взаимодействие с участниками образовательных отношений по вопросам формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива, медицинского персонала и родителей.

Вся работа по физическому воспитанию учащихся строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Поэтому первоочередной задачей преподавателя физической культуры является – знакомство с детьми во всех отношениях:

- состояние их здоровья;
- физическое развитие;
- особенности поведения, характер, интересы;
- эмоциональные проявления.

Другими словами – проведение диагностики здоровья, физического и двигательного развития детей.

Комплекс диагностических мероприятий в нашем учреждении осуществляется целым коллективом специалистов (учителями – предметниками, воспитателями, медиками, узкими специалистами):

- медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
- воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);

– педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности учащихся: эмоциональное состояние, познавательные процессы);

– учитель-логопед (оценка речевого развития и звукопроизношения);

– учитель музыки (оценка музыкально-ритмического развития детей).

Педагогическое взаимодействие – это особая форма связи между участниками образовательно-воспитательного процесса, в ходе и результате которого происходит взаимное обогащение интеллектуальной, эмоциональной, деятельностной сфер участников этого процесса, что имеет социально значимый характер.

Сотрудничество с психологами и социальными педагогами школы позволяет получать сведения об учащихся, развитии их психических процессов, физического и эмоционального состояния. Эти сведения позволяют наиболее эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс физического воспитания для детей с ограниченными возможностями здоровья на уроках и во внеурочное время.

Тесное взаимодействие с классными руководителями и воспитателями дает сведения об учащихся, их особенностях, интересах, привычках, притязаниях, что позволяет наиболее эффективно и продуктивно организовывать учебно-воспитательный процесс.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, являются:

– физическое состояние учащихся. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем паспорт здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей через анкетирование, индивидуальные беседы;

– профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому в занятия с такими детьми обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий для детей, перенесших заболевания;

– предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, т. е. рациональному чередованию нагрузки, соблюдению режима дня и двигательного режима;

– формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Совместно с классными руководителями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в школе и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает учителя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используются звуки природы и звучание лирических произведений.

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи. В связи с этим необходимо помочь и логопеду в обучении детей с такими нарушениями. Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество учителя физической культуры и логопеда.

Поэтому в занятия обязательно включаются упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми, является использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и учителя начальных классов планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т. д.). Это способствует обогащению словарного

запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания.

Такие упражнения используются в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а также физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на уроках, прогулки.

В работе по формированию здорового образа жизни необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В заключение можно сделать вывод о том, что положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей физического воспитания возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к учащимся.

Результаты, достигнутые при реализации Модели

В процессе физического образования и воспитания как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности школьника необходимо создать такие условия для его развития, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей полноте. Особое внимание уделяется возможностям ощущения детьми радости от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, внеурочная деятельность с различными подвижными играми, ближний туризм, лечебная и корректирующая гимнастика – все это обогащает школьника двигательными навыками и способствует развитию его организма. Поэтому применение для детей с ОВЗ разнообразных форм двигательной деятельности в коррекционно-воспитательном процессе, во внеурочное время не только способствует становлению отдельных функций, но и развитие детей в целом.

Посредством физкультурно-оздоровительной работы в коррекционной школе у детей сформирован стабильный интерес к здоровому образу жизни, наблюдается положительная динамика снижения заболеваемости среди учащихся, заметно повысился уровень общей и физической подготовки.

Учащиеся старших классов на достаточно высоком уровне овладели навыками спортивных игр, в частности волейболом, баскетболом, флорболом, настольным теннисом.

Ежегодно, в октябре проводится краевая Спартакиада воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальных (коррекционных) образовательных учреждений Ставропольского края. К участию в соревнованиях

готовится команда в составе 10 ребят. Отбираются учащиеся, у которых сформированы координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм) и кондиционные (скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности. Особое внимание уделяется учащимся с развитым чувством коллективизма, взаимовыручки, сопереживания; с желанием участвовать в соревнованиях, защищать честь школы.

Результатом систематической спортивной работы являются высокие достижения учащихся на краевом уровне. На протяжении нескольких лет команда нашей школы занимает призовые места.

Так, весной в 2019 году проводился краевой турнир по настольному теннису среди учащихся специальных (коррекционных) образовательных организаций Ставропольского края. Ребята нашей школы заняли 3 почетное место.

За последние три года наблюдается положительная динамика, несмотря на сезонное обострение простудных заболеваний, снижения заболеваемости среди учащихся, заметно повысился уровень общей и физической подготовки. Обеспечение положительной динамики показателей здоровья на протяжении всех лет учебы – неотъемлемая часть правильной организации учебного процесса и внеурочной деятельности.

Также отмечается повышение качества успеваемости по физической культуре за последние 3 года.

Таким образом, можно сделать вывод, что посредством развития системы физкультурно-спортивной работы у воспитанников сформирован стабильный интерес к здоровому образу жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 10»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе _____ В.Ф. Бравков
_____ 2019г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании МО коррекционных тех-
нологий
Протокол № _____ 2019г.
Руководитель МО
_____ Н.В. Черникова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор общеобразова-
тельной организации
_____ В.И. Часнык
_____ 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ СО СЛОЖНЫМИ
ДЕФЕКТАМИ ДЛЯ 8 КЛАССА
НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Настоящая программа разработана на основе адаптированной основной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рабочей программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Делай как я» (автор Бабкунова Т.Н.)

Автор-составитель:

Савченко Наталия Викторовна,
учитель физической культуры,
учитель высшей квалификаци-
онной категории

с. Александровское
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые основы для проектирования рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «ОФП».

1.2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «ОФП» для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами в 8 классе.

2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся, воспитанников со сложными дефектами по курсу внеурочной деятельности «ОФП» в 8 классе.

3. Учебно-тематическое планирование занятий «ОФП» для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами в 8 классе.

4. Планируемые результаты освоения обучающимися, воспитанниками со сложными дефектами курса внеурочной деятельности «ОФП» в 8 классе.

5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения адаптированной программы по курсу внеурочной деятельности «ОФП» для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами в 8 классе.

5.1. Спортивное оборудование.

5.2. Спортивный инвентарь.

5.3. Литература.

1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативно-правовые основы для проектирования рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «ОФП» для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами в 8 классе.

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года, с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 года № 6-ФКЗ, от 30 декабря 2008 года № 7-ФКЗ, от 05 февраля 2014 года № 2-ФКЗ, от 21 июля 2014 года № 11-ФКЗ, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года, вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 года, Конвенция ратифицирована Постановлением ВС СССР от 13 июня 1990 года № 1559-1).
3. Конвенция ООН о правах инвалидов (принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года, ратифицирована Российской Федерацией в 2012 года, Федеральный закон № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»).
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
6. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
7. Федеральный закон от 29 декабря 2010 года № 436 – ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
8. Концепция долгосрочного социально – экономического развития Российской Федерации до 2020 года (раздел Концепция развития образования Российской Федерации до 2020 года), утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 сентября 2018 года № 1151.
9. Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
10. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р.
11. Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 г. № 1618-р г.

12. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
13. Концепция преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р.
14. Основы государственной молодежной политики до 2025 года, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года № 2403-р.
15. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р.
16. Концепция развития ранней помощи в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 декабря 2016 года № 2723-р;
17. Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации 09 мая 2018 года № Пр-203.
18. Федеральный базисный учебный план (Приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 года № 329/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»).
19. Федеральный проект «Современная школа» национального проекта «Образование».
20. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года № 26.
21. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 № 544н, утвердивший внедрение профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
22. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования, утвержденная приказом Минобрнауки России от 18 июля 2002 года № 2783.
23. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1015 от 30 августа 2013 года (с изменениями от 01 марта 2019 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам –

- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
24. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010 года № 889 «О введении 3 часа физкультуры».
 25. Приказ Минобразования РФ № 2715, Минздрава РФ № 227, Госкомспорта РФ № 166, РАО № 19 от 16.02.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».
 26. Приказ Минздрава РФ от 21.03.2003 г. № 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации».
 27. Приказ Минздрава России и Минобразования России от 04.04.2003 г. № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».
 28. Приказ Минздрава РФ от 30.12.2003 г. № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей» (вместе с «Инструкцией по комплексной оценке состояния здоровья детей»).
 29. Распоряжение Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 29 марта 2019 года № Р-41 «Об утверждении методических рекомендаций по материально-техническому оснащению и обновлению содержания образования в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам».
 30. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 01 марта 2019 года № Р-26 «Методические рекомендации по организации процесса оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей».
 31. Письмо Минобрнауки России от 28.12.2011 № 19-337 «О введении третьего часа физической культуры».
 32. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 года № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
 33. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 апреля 2019 года № ТС-912/07 «О направлении методических рекомендаций».
 34. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 15 марта 2019 года № МР-313/02 «О направлении методических рекомендаций».
 35. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России от 25 апреля 2016 года № 07-1731 «Об утверждении Федерального перечня отдельных общеобразовательных организаций, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включенных в реализацию мероприятия

«Создание условий для обучения детей-инвалидов в дошкольных образовательных, общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования детей (в том числе в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам), в том числе создание архитектурной доступности и оснащение оборудованием» государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2020 годы.

36. Закон Ставропольского края от 30 июля 2013 года № 72-кз (ред. от 23 июля 2015 года) «Об образовании».
37. Постановление Правительства Ставропольского края «Об утверждении государственной программы Ставропольского края «Развитие образования» от 29 декабря 2018 года №628-п.
38. Распоряжение Правительства Ставропольского края от 26 октября 2018 года № 442-рп «О мерах по реализации в Ставропольском крае мероприятия по поддержке образования детей с ограниченными возможностями здоровья в рамках Федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».
39. Постановление Правительства Ставропольского края от 29 декабря 2018 года № 628-п «Об утверждении государственной программы Ставропольского края «Развитие образования».
40. Паспорт регионального проекта протокол от 13 декабря 2018 года № 4 «Успех каждого ребенка в Ставропольском крае», утвержден Советом при Губернаторе Ставропольского края по проектной деятельности.
41. Приказ министерства образования Ставропольского края от 15 февраля 2019 года № 192-пр «Об утверждении перечня консультационных центров для родителей в 2019 году».
42. Приказ министерства образования Ставропольского края от 01 марта 2019 года № 277-пр «Об утверждении Типового положения о консультационном центре для родителей».
43. Приказ министерства образования Ставропольского края от 30 апреля 2019 года № 656-пр «Об утверждении перечня государственных общеобразовательных организаций Ставропольского края, подведомственных министерству образования Ставропольского края, реализующих исключительно адаптированные основные общеобразовательные программы, принимающих участие в реализации мероприятия по поддержке образования для детей с ограниченными возможностями здоровья в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».
44. Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №10», согласован письмом министерства имущественных отношений Ставропольского края № 7339706 от 9 июня 2018 года, утвержден приказом министерства образования Ставропольского края № 994-пр от

15 июня 2018 года, зарегистрирован в Межрайонной инспекции Федеральной налоговой службы №11 по Ставропольскому краю 5 июля 2018 года.

45. Программа развития государственного (казённого) общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №10» на период 2019–2024 годы.
46. Адаптированная основная образовательная программа государственного казённого общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №10» на период 2019-2024 г.
47. Адаптированная основная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10» на 2019/2020 учебный год.
48. Авторская рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Делай как я» разработчик Бабкунова Т.Н.
49. Учебный план для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами 5-8 классов ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10» на 2019/2020 учебный год.
50. Локальные акты государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №10».

1.2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по курсу «ОФП» для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами в 8 классе.

Настоящая Программа составлена на основе адаптированной основной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рабочей программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Делай как я» разработчик Бабкунова Т.Н.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся, воспитанников со сложными дефектами средствами курса внеурочной деятельности в соответствии с целями изучения курса «ОФП», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами 8 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

Адресат: Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами 8 класса общеобразовательной организации.

Срок реализации настоящей программы по курсу внеурочной деятельности «ОФП» – 1 учебный год.

Соответствие адаптированной основной программе, авторской рабочей программе: рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «ОФП» детализирует и раскрывает содержание адаптированной основной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся, воспитанников средствами курса внеурочной деятельности по «ОФП».

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «ОФП» разработана на основе авторской рабочей программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Делай как я» разработчик Бабкунова Т.Н., за основу взято содержание программного материала, программа переработана на 40%.

Цели: создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи курса:

- содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развивать физические качества, координационные и кондиционные способности – приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся, воспитанников со сложными дефектами по курсу внеурочной деятельности «ОФП» в 8 классе.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в

режиме учебного и продленного дня, физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Принципы планирования:

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа:

– с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

– образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

– образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

– образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Методы.

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- упражнения.

Средства: интернет ресурсы, спортивный инвентарь, музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Содержание программы

Легкая атлетика.

Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с

максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный «5-ти минутный бег». Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега.

Общая физическая и специальная подготовка.

Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия.

Спортивные игры.

Броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

3. Учебно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «ОФП» для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами в 8 классе.

II выпуск

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Содержание	Форма организации	Формируемые БУД
1	1		Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.	Беседа. Практическое занятие. Игра	Познавательные: овладеть знаниями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Коммуникативные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
2	1		Разновидности прыжков. Эстафеты.	Практическое занятие. Игра	Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
3	1		Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры.	Практическое занятие. Игра	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
4	1		Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	Практическое занятие. Игра	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
5	1		Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.	Практическое занятие.	Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
6	1		Челночный бег 3x5; 3x10м. Игры на развитие ловкости.	Практическое занятие. Игра	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
7	1		Упражнения с предметами на развитие координации движений.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
8	1		Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
9	1		Висы и упоры.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с постав-

II выпуск

					ленной задачей.
10	1		Лазанья и перелазанья.	Практическое занятие.	Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Регулятивные: контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
11	1		Упражнения на освоение навыков равновесия.	Практическое занятие.	Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Регулятивные: контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
12	1		Игры на развитие быстроты реакции.	Игра	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
13	1		Упражнения с набивными мячами.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
14	1		Упражнения с гантелями.	Практическое занятие.	Регулятивные: контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
15	1		Упражнения со скакалкой.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
16	1		Упражнения с волейбольными мячами.	Практическое занятие.	Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

II выпуск

17	1		Упражнения с различными мячами.	Практическое занятие.	Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
18	1		Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
19	1		Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	Беседа. Игра	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
20	1		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
21	1		Передача мяча одной рукой от плеча.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
22	1		Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
23	1		Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
24	1		Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.

II выпуск

					Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.
25	1		Эстафеты с мячом.	Игра	Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
26	1		Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
27	1		Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Игра	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
28	1		Игры на совершенствование метаний.	Игра	Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
29	1		Упражнения с предметами на развитие координации движений.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
30	1		Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	Практическое занятие.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
31	1		Игры и эстафеты.	Игра	Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
32	1		Игры на развитие быстроты реакции	Игра	Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.

II выпуск

33	1		Игры на развитие координации движений.	Игра	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
34	1		Час весёлых состязаний.	Итоговое	Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

4. Планируемые результаты освоения обучающимися, воспитанниками со сложными дефектами курса «ОФП» в 8 классе.

Иметь представление:

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о правилах поведения на занятиях физическими упражнениями и причинах травматизма.

Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять двигательные умения и навыки:

Предполагаемый результат:

- освоение обучающимися, воспитанниками основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Группа/уровень	Ф.И. обучающихся, воспитанников	Возможности обучающихся, воспитанников со сложными дефектами
I группа/ уровень		Достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают небольшие трудности. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо выполняют изучаемые упражнения.
II группа/ уровень		Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью.
III группа/ уровень		Усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи. Для этих обучающихся, вос-

		<p>питанников характерно недостаточное осознание вновь изучаемого упражнения. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих обучающихся, воспитанников значительно ниже, чем у детей, отнесенных ко II группе. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. В процессе обучения в некоторой мере преодолевают инертность. Значительная помощь им бывает, нужна главным образом в начале выполнения упражнения, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность учеников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале. После этого школьники увереннее выполняют задания. Это говорит хотя и о затрудненном, но в определенной мере осознанном процессе усвоения.</p>
<p>IV группа/ уровень</p>		<p>Они нуждаются в постоянном контроле и подсказках во время выполнения упражнений. С заданием справиться могут при помощи учителя. Поэтому необходимо решать следующие задачи: корригировать произвольное, непроизвольное внимание; развивать слуховой анализатор; развивать мелкую моторику кистей рук. Прививать навыки общения, умение контролировать свои поступки.</p>

5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по курсу внеурочной деятельности «ОФП» для обучающихся, воспитанников со сложными дефектами в 8 классе.

5.1. Спортивное оборудование.

Козел гимнастический 2шт

Мостик гимнастический 1шт

Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера 2шт

Стенка гимнастическая шведская 3шт

Скамейка гимнастическая 2шт

Стенка шведская с турниками 1шт

Стенка гимнастическая для лазания 1 шт

Тренажер (гребля) 1шт

Тренажер мини-степпер 5шт

Велотренажер 1шт

Беговая дорожка механическая 1шт

Турник для силовых упражнений 1шт

Велоэллипсоид 1шт

Подставка под штангу 1шт
Конь гимнастический 1шт
Лабиринт 1шт
Лавка гимнастическая 1шт
Стойка для прыжков в высоту 2шт
Тренажер беговая дорожка 2шт

5.2. Спортивный инвентарь.

Мат гимнастический 17шт
Гантели 28 шт
Гриф прямой хромированный 1шт
Диски хромированные 16шт
Гири разные 3шт
Гранаты 2 шт
Канат 2шт
Коврик ППЭ 16шт
Коврик массажный со следочками 2шт
Мяч баскетбольный 4шт
Мяч волейбольный 3шт
Мяч футбольный 3шт
Массажер для стоп 1шт
Обруч 6шт
Сетка волейбольная 1шт
Секундомер 1шт

5.3. Литература.

1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Делай как я» разработчик Бабкунова Т.Н.
2. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. – М., 2011.
5. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
6. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
7. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М., 2002.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

9. Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности /авт.-сост. Е. М. Елизарова. – Волгоград: Учитель. – 2011. – 95с.

10. Программа развития государственного (казённого) общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №10» на период 2019 год – 2024 год.

11. Адаптированная основная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10» на 2019/2020 учебный год.

Учебное издание

Составители:
Кихтенко Л.Ф.,
Серова Т.В.

**СБОРНИК
«ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»
(из опыта работы педагогов образовательных организаций)
II ВЫПУСК**

*Подписано в выпуск 15.11.21. Формат 60x84/16.
Гарнитура «Times New Roman Cyr».
Электронное издание. Усл. печ. 5,46 л. Уч. изд. 4,78 л.*

*ГБУ ДПО «СКИРО ПК и ПРО»
355000 г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 189А.*