Муниципальное казённое образовательное учреждение «Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными

возможностями здоровья»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Рассмотрено: руководитель МО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Евстратова/ | Согласовано:  заместитель директора по УЧ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.В.Слонова/ | Утверждено:  директор школы  приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013год  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Замятина/ | |

## Программа

## физкультурно – оздоровительной и спортивно - массовой работа в МКОУ «Горковская специальная (коррекционная)

## общеобразовательной школы на 2013 – 2016 годы



**Автор программы:**

**Аксарина Светлана Александровна –**

**заместитель директора по ВР**

**Горки 2013 год**

1. **Обоснование актуальности**

В последнее время общественную тревогу вызывает состояние здоровья школьников.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболевания детей, около 90% школьников имеют отклонение физического и психического здоровья.

Причины сложившегося неблагополучия здоровья детей самые различные. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет и система образования. Одна из них состоит в недооценке значения физкультурно-оздоровительного воспитания в деле формирования здоровья физического и духовного.

В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентированная, общение и т.д.

Поэтому в процессе физического воспитания можно, активно формировать сознание и поведение людей в нужном направлении.

Для умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение.

Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу.

У детей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Физкультура и спорт весьма полезны, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Система физического воспитания в школе должна способствовать, прежде всего, здоровьесбережению учащихся.

Поэтому в работе необходимо опираться на принцип оздоровительной направленности.

Суть данного принципа заключается в том, что физическая культура должна содействовать укреплению здоровья.

**II. Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;

- дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;

- формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

- создание здоровьесберегающей образовательной среды, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;

- обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;

- укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

- оснащение учреждения учебно-спортивным оборудованием и инвентарём;

- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов в физическом воспитании детей;

- обобщение и распространение передового опыта физкультурно-спортивного воспитания, пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни и олимпийского образования среди обучающихся школы;

**III. Срок реализации: *I этап: 2013 – 2014 годы*** Обобщение имеющегося опыта, формирование нормативно правовой базы, разработка мероприятий по реализации Программы.

***II этап: 2014 – 2015 годы***

Реализация Программы.

***III этап: 2015-2016 годы***

Оценка эффективности, корректировка программы.

**IV. Содержание программы:**

1. **Нормативно – правовое и организационное обеспечение:**
   1. Разработка аналитического материала о состоянии и развитии физической культуры и спорта в школе.
   2. Разработка годового календарного плана физкультурно - оздоровительной и спортивно – массовой работы в школе.
2. **Кадровое обеспечение.**
   1. Участие преподавателей в семинарах, совещаниях работников физической культуры.
   2. Участие в профессиональных конкурсах.
   3. Участие в аттестации педагогических работников.
3. **Научно – методическая, информационное обеспечение.**
   1. Обновление спортивного уголка школы.
   2. Подготовка материалов и информации по вопросам физической культуры и спорта для сайта школы.
   3. Разработка рабочих программ для уроков физической культуры, объединений дополнительного образования детей
4. **Основные направления в работе по физкультурно-оздоровительному и спортивному совершенствованию учащихся и сохранению их здоровья:**

* спортивная работа в классах;
* внеурочная работа в школе;
* работа с физкультурным активом класса;
* агитация и пропаганда физкультурно-оздоровительной и спортивно - массовой работы в школе;
* работа с родителями и педагогическим коллективом;
* проведение тематических классных часов на тему «Здоровье»;
* организация спортивных секций по игровым видам спорта «День здоровья» (волейбол, баскетбол) , «Тяжёлая атлетика», «Мини - футбол», «Национальные виды спорта»;
* веселые старты, эстафеты, конкурсы «Весёлая скакалка», «Самый здоровый класс»;
* организацию подвижных игр, зарядки во время перемен, уроков и самоподготовки;
* проведение бесед, викторин с учениками по пропаганде ЗОЖ
* участие в районных, окружных, всероссийских конкурсах детского творчества акциях направленных на формирование здорового образа жизни: «Неболейка», «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам» и др.
* участие во внутришкольном месячнике «Мы за здоровый образ жизни»;
* участие в объединения ДОД, кружковой деятельности;
* проведение внутришкольных, соревнований по игровым видам спорта и лыжным гонкам: спартакиада на приз «Нового года», соревнования по игровым видам спорта, настольному теннису, лыжным гонкам к «Дню защитника Отечества», к «Дню Победы».
* участие в поселковых и районных соревнованиях по игровым видам спорта и лыжным гонкам, настольному теннису;
* проведение традиционных «Дней Здоровья»;
* участие в деятельности ученического соуправления «Радуга»

**Спортивная работа в классах**

* Проведение классных часов, викторин, спортивных праздников, соревнований и др. мероприятий.
* Выпуск листовок и газет по пропаганде ЗОЖ.
* Проведение в классах физкультминуток.
* Организация туристических походов.
* Проведение информационных минуток, посвященных различным событиям в стране и мире связанным с сохранением здоровья.
* Вовлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях и кружках.

**Агитация и пропаганда ЗОЖ, физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой работы в школе:**

* Оформление уголков по профилактике «ЗОЖ» в классных кабинетах.
* Выпуск информационных листовок, стендов о спортивных событиях в школе, о «Здоровом образе жизни».
* Проведение бесед, лекций, спортивных праздников, мероприятий п с целью пропаганды физкультуры и спорта, закаливания, здорового образа жизни.
* Организация встреч с людьми, пропагандирующими здоровый образ жизни.
* Размещение информации о спортивных событиях в школе, об успехах и достижения учащихся на страницах районной газеты «Северная панорама».

1. **Медицинское обслуживание.**
   1. Проведение медицинского осмотра обучающихся.
   2. Комплектование медицинских аптечек в кабинетах, мастерских, спортивном зале.
   3. Проведение профилактических прививок.
   4. Ведение паспорта здоровья класса, паспорта здоровья учащегося.
2. **Диагностика и мониторинг состояния здоровья учащихся.**
   1. Диагностика физического развития учащихся.
   2. Определение уровня физической подготовки учащихся.
   3. Диагностика заболеваемости учащихся.
3. **Обеспечение санитарно – гигиенического режима. Санитарно гигиеническое просвещение.**
   1. Соблюдение теплового режима, своевременное проветривание, проведение влажной уборки школьных помещений.
   2. Устранение травмоопасных участков.
   3. Расстановка мебели в соответствии с санитарными нормами.
   4. Рассаживание учащихся с учетом рекомендации медработников.
   5. Отслеживание условий освещенности и изменение интенсивности, цвета, освещения.
   6. Обеспечение полноценным горячим питанием 100% учащихся школы, проведение витаминной профилактики учащихся.
   7. Оформление стенда «Уголок здоровья».
   8. Проведение бесед с учащимися по соблюдению правил личной гигиены.
   9. Организация встреч с медицинскими работниками.
   10. Проведение бесед с родителями по вопросам укрепления и сохранения здоровья учащихся.
   11. Проведение конкурсов рисунков, плакатов, сочинений по темам: «Курить – здоровью вредить», «Нет наркотикам» и т.д.

**V. Ресурсное обеспечение программы:**

*- кадровое*

В школе работает 33 педагогических работников, среди них психолог, социальный педагог. 8 % учителей имеют высшую квалификационную категорию, 56 % - первую, 13% - вторую, и 18 % - соответствие занимаемой должности. В школе 1 учитель физической культуры, привлекаются педагоги дополнительного образования для организации работы объединений дополнительного образования детей из числа педагогов.

***- методическое***

Учителем физической культуры разработаны рабочие программы по физкультуре для 2 - 10 классов, для занятий в объединениях дополнительного образования детей 2 – 10 классах. Педагогами дополнительного образования разработаны рабочие программы для объединений по интересам учащихся.

В методической копилке имеются разработки уроков, внеклассных мероприятий, спортивных соревнований и праздников.

***- материально - техническое обеспечение***

В школе оборудован спортивный зал, кабинет ритмики, тренажёрный зал. Имеется различный спортивный инвентарь для выполнения обязательного минимума образования по физической культуре.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Спортивные сооружения** | **Размер площадок** |
| 1. | Спортивный зал | 10 м – 21м |
| 2. | Лыжная база | 5 м – 4 м |
| 3. | Летняя спортивная площадка | 20 м – 40 м |
| **№** | **Инвентарь** | **Количество** |
| 1. | Лыжи | 30 пар |
| 2. | Лыжные палки | 30 пар |
| 3. | Лыжные ботинки | 30 пар |
| 4. | Баскетбольные мячи | 15 шт. |
| 5. | Волейбольные | 12 шт. |
| 6. | Мячи гимнастические | 8 шт. |
| 7. | Мячи для фитнеса | 4 шт. |
| 8. | Медецинбол | 15 шт. |
| 9. | Мечи для метания, граната (500-700 г) | 7, 10 шт. |
| 10. | Скакалки гимнастические | 20 шт. |
| 11. | Канат спортивный | 1 шт. |
| 12. | Футбольные мячи | 10 шт. |
| 13. | Сетка волейбольная, антенна волейбольная | 2 шт. 1 шт. |
| 14. | Ворота футбольные | 2 шт. |
| 15. | Обручи гимнастические | 5 шт. |
| 16. | Палки гимнастические | 10 шт. |
| 17. | Скамейка гимнастическая | 2 шт. |
| 18. | Перекладина спортивная | 2 шт. |
| 19. | Конь, козёл гимнастические | 1 шт. 1 шт. |
| 20. | Мостик, батут гимнастический | 1 шт. 1 шт. |
| 21. | Шведская стенка | 2 шт. |
| 22. | Спортивные маты | 7 шт. |
| 23. | Коврики гимнастические | 15 шт. |
| 24. | Стойки лёгкоатлетические, планка | 2 шт., 1шт. |
| 25. | Груши боксёрские | 4 шт. |
| 26. | Перчатки боксёрские | 3 пары |
| 27. | Набор для фитнеса | 1 шт. |
| 28. | Твистор | 1 шт. |
| 29. | Табло электронное | 1 шт. |
| 30. | Ракетки для бадминтона, воланчик | 4 шт. 2 шт. |
| 31. | Ракетки для настольного тенниса, шарики | 10 шт. 50 шт. |
| 32. | Велотренажёр | 2 шт. |
| 33. | Беговая дорожка | 1 шт. |
| 34. | Универсальный тренажёр | 2 шт. |
| 35. | Гантели, набор блинов | 4 шт., 20 шт. |
| 36. | Штанга, набор блинов | 6 шт. 20 шт. |
| 37. | Теннисный стол | 3 шт. |
| 38. | Теннисная сетка | 3 шт. |
| 39. | Кольца баскетбольные | 3 шт. |
| 40. | Велосипед | 2 шт. |
| 41. | Тренажер «гребля» | 1 шт. |

**VI. Ожидаемые результаты.**

* Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
* Каждый ребенок умеет владеть своим телом, выполняет программу по физической культуре.
* Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
* Ученик владеет элементами одного или нескольких видов спортивных игр, умеет сопереживать, вести честную борьбу в спортивной игр
* Увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом.
* Снижение уровня заболеваемости учащихся школы.
* Повышение качества знаний учащихся.
* Улучшение санитарно-гигиенического режима в организации образовательного процесса.
* Улучшение качества питания учащихся.
* Повышение уровня взаимодействия семьи и школы.

**VII. Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление деятельности** | **Критерии оценки (количественные или качественные)** |
| Нормативно – правовое и организационное обеспечение: | Наличие аналитического материала о состоянии и развитии физической культуры и спорта в школе.  Созданы паспорт здоровья класса, паспорт здоровья учащегося.  Разработан годовой плана физкультурно - оздоровительной и спортивно – массовой работы в школе. |
| Кадровое обеспечение. | Пройдены учителями физической культуры курсы повышения квалификации.  Участие преподавателей в семинарах, совещаниях работников физической культуры.  Участие в профессиональных конкурсах, в аттестации педработников. |
| Научно – методическая, информационное обеспечение. | Обновляется спортивный уголок школы.  Подготовлена и размещена информация по вопросам физической культуры и спорта на сайте школы.  Разработаны рабочие программы уроков физической культуры, занятий спортивных секций, клубов.  Организован кадетский класс. |
| Физкультурно – оздоровительная и спортивно – массовая работа | Организованы спортивные секции, клубы.  Организованы внеурочные занятия по физкультуре.  Организованы занятия для детей с ослабленным здоровьем.  Проводятся спортивные соревнования, праздники, школьные олимпиады,  физкультминутки, динамические паузы для учащихся 1 классов, подвижные игры на переменах, спортивные занятия в оздоровительном лагере «Солнышко»  Организуются спортивно – массовые мероприятия для жителей микрорайона. |
| Медицинское обслуживание. | Проводится ежегодный профилактический осмотр всех обучающихся, своевременная необходимая вакцинация. Снижение роста заболеваемости среди учащихся.  Ведется паспорт здоровья класса, паспорт здоровья учащегося. |
| Диагностика и мониторинг состояния здоровья учащихся. | Ведется диагностика физического развития учащихся.  Определяется уровня физической подготовки учащихся.  Ведется диагностика заболеваемости учащихся. |
| Обеспечение санитарно – гигиенического режима. Санитарно гигиеническое просвещение. | Соблюдены санитарно - гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса в школе. |