

**Управление образования  
Администрации Целинного районного муниципального образования.  
МОБУ “Троицкая средняя общеобразовательная школа”.**

**Программа ШСК “УРАЛАН”**

**“Развитие физкультуры и спорта в школе”**

**Автор: Мантаев Дорджи Баяевич  
Учитель физической культуры  
«Почетный работник общего образования РФ»  
«Отличник физической культуры и спорта РФ»  
«Заслуженный учитель РК»**

**с. Троицкое, 2023 г.**

## **Обоснование к программе ШСК «УРАЛАН»**

### **«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА В ШКОЛЕ»**

В последние годы значительно ухудшилось функциональное состояние здоровья учеников. Об этом говорят и журналисты, и учителя, и родители. На это указывают и официальные данные, полученные в результате медицинского осмотра учащихся. Например, по данным БУ РК «РДМЦ им. В.Д. Манджиевой» из 543 обучающихся школы, прошедших профилактический осмотр, у 258 зарегистрированы различные отклонения в здоровье, что составляет 47,5%. 42 ученика страдают заболеваниями органов дыхания, 36 - имеют отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, 58 - страдают плоскостопием. Из 72 учащихся, поступивших в первый класс в 2022-2023 учебном году в школу, не было ни одного ученика с 1 группой здоровья, а 1 ученик отнесен к 4 группе /инвалид/. Гиподинамия, общий психологический социальный дискомфорт, антикультурный характер многих СМИ - вот неполный перечень причин, приведших к ухудшению здоровья не только учащихся, но и учителей. Однако важно не только констатировать факты, но и понять, что можно сделать сейчас. Здоровье - это то, что волнует сегодня педагогический коллектив школы.

Сделаны первые шаги в разработке стратегии сохранения и укрепления физического и психологического состояния обучающихся. По инициативе учителей начальной ступени апробированы здоровьесберегающие технологии.

Изучались факторы, негативно влияющие на состояние здоровья. Используемые диагностики позволяют сконструировать модель здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса. В связи с этим педагогический коллектив рассматривает в учебном процессе не только три компонента: обучающий, развивающий и воспитательный, но и здоровьесберегающий. В соответствии с обозначенной образовательной проблематикой были выделены объект и предмет исследования.

#### **Объект исследования:**

здоровье учащихся школы на всех ступенях обучения.

#### **Предмет исследования:**

факторы образовательной среды школы, способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся.

#### **База экспериментальной работы:**

МОБУ «Троицкая средняя общеобразовательная школа».

Адрес: 359180, Республика Калмыкия, Целинный район, с.Троицкое, ул. 50 лет Победы 75, 75а.

#### **Нормативно-правовое обеспечение:**



1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
2. Конвенция о правах ребенка. 20 ноября 1959 года. Статья 24.
3. ЮНЕСКО «Год здорового ребенка».
4. Закон РК «Об образовании».
5. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором 2008 г
6. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ,
7. Программа стабилизации и развития образования в Республике Калмыкия
8. Программа поддержки физической культуры и спорта в Республике Калмыкия
9. Решение Госсовета РФ «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян»
10. Программа развития МОБУ «Троицкая средняя общеобразовательная школа»
11. Устав МОБУ «Троицкая средняя общеобразовательная школа»

#### **Пояснительная записка к программе.**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольной формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физической культуры и спорта в школе, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, возрождение национальной традиции в памяти подрастающего поколения, приобретение опыта общения.

Наших детей необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.



**Цели:** Широкое привлечение обучающихся и педагогических работников образовательной организации к выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также привлечения обучающихся, родителей и педагогических работников к организации и совершенствованию спортивно-массовой работы в школе, пропаганды здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, повышения их работоспособности и спортивного мастерства.

**Задачи:**

1. Выполнение обучающимися и педагогическими работниками образовательной организации государственных требований к уровню физической подготовленности учащихся «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
2. Активное содействие физическому, духовному и гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся и педагогов, внедрение физической культуры и спорта в их повседневную жизнь, организация работы по укреплению здоровья;
3. Создание условий для привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой, спортом и туризмом;
4. Организация занятий в спортивных кружках и секциях;
5. Укрепление здоровья и физического совершенствования обучающихся образовательных организаций на основе систематически организованных обязательных внеклассных физкультурно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий (проведение спартакиад, массовых спортивных соревнований, спортивных праздников и других мероприятий);
6. Закрепление и совершенствование умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры в соревновательной деятельности (школьного, муниципального и регионального уровня);
7. Воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, коллективизма и целеустремленности;
8. Профилактика правонарушений, асоциального поведения и вредных привычек среди обучающихся;
9. Создание сети физкультурного актива во всех классах школы;
10. Содействие открытию спортивных секций;
11. Агитационная работа в области физкультуры и спорта, информирование общественности о развитии спортивного движения;
12. Проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований среди членов клуба, обучающихся школы и воспитанников других клубов;
13. Создание и подготовка команд воспитанников ШСК по различным видам спорта для участия в соревнованиях различного уровня;
14. Внедрение физической культуры в быт обучающихся, проведение спортивно-массовой и оздоровительной работы в школе;



15. Организация активного спортивно-оздоровительного отдыха (походы, туризм и т.п.).

### **Ожидаемые позитивные результаты:**

Объединение усилий педагогического коллектива и межведомственных организаций, создание здоровьесберегающих условий в школе позволит сформировать у учащихся:

1. ответственное отношение к своему здоровью; выработать способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды; желание вести здоровый образ жизни;
2. Увеличение числа школьников занимающихся в спортивных кружках и секциях;
3. Повышение уровня двигательных умений и навыков школьников и качества знаний в области физической культуры и спорта;
4. Сокращение у обучающихся:
  - острых респираторных заболеваний;
  - числа рецидивов хронических заболеваний;
  - количества психоэмоциональных расстройств.
5. Улучшение материально-технической базы спортивных сооружений;
6. Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.

## **Система физкультурно-оздоровительных мероприятий .**

### **Организационные мероприятия:**

- заключение договоров о межведомственном сотрудничестве по физкультурно-оздоровительной работе: БУ РК «РДМЦ им. В.Д. Манджиевой», республиканский врачебно-физкультурный диспансер, детско-юношеская спортивная школа, школа искусств (хореография).
- укрепление материальной базы тренажерного зала, хореографического кабинета, коррекционно-профилактического кабинета, кабинета логопеда.
- обновление структуры управляющей системы здоровьесберегания.
- обновить функциональные обязанности членов методического объединения ортобиотика (здоровьесберегания).

**I. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, направленные на организацию учебного процесса, повышение работоспособности и профилактику утомляемости обучающихся в процессе учебной деятельности:**

№	Мероприятия	Категория обучающихся	Время проведения	Ответственные
1	2	3	4	5



1.1	Организация и проведение утренней зарядки.	1 – 11 кл	За 15 мин до занятий	Зам.дир по ВР, учителя физкультуры, воспитатели, классные руководители
1.2	Проведение физкультминутки, физкультпаузы	1 – 6 кл	2-6 уроки дня	
1.3	Подвижные перемены	1 – 6 кл	В течение дня	Зам.дир по ВР учителя физкультуры, воспитатели, классные руководители
1.4	Другие формы организации и проведения оздоровительных мероприятий	1 – 11 кл	По согласованию	

## II. Урочные формы занятий по физической культуре:

2.1	Изучение и выполнение комплексной программы физического воспитания, и обеспечение базового уровня физической подготовленности, предусмотренного государственными и региональными стандартами.	1 – 11 кл	Постоянно	Учителя физкультуры, педагоги дополнительного образования, кл.руководители
2.2	Изучение и выполнение программы по физической культуре национально-региональный компонент	1 – 11 кл	Постоянно	Учителя физической культуры
2.3	Определение уровня состояния здоровья и принятие тестовых испытаний	1 – 11 кл	Сентябрь, декабрь, май	Учителя, физкультуры, кл.руководители
2.4	Разработка системы мониторинга физического развития и здоровья занимающихся, введение их в повседневную жизнь	1 – 11 кл	В течение учебных лет	Учителя, физкультуры, кл.руководители

## III. Занятия в специальной медицинской группе, имеющих отклонения в состоянии здоровья:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



3.1.	Проведение ежегодных, обязательных медицинских осмотров	1 – 11 кл	Сентябрь, октябрь	Детская поликлиника, медработники
3.2	Оценка индекса здоровья и индекса психологического благополучия	5 – 11 кл	Сентябрь, октябрь	валеологическая служба
3.3	Формирование групп и проведение занятий	5 – 11 кл	В течение уч.года	Медработники
3.4	Работа с родителями	5 – 11 кл	В течение года	Соц.педагог, кл.руководители
3.5	Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил	5 – 11 кл	В течение года	Зам.дир по АХЧ, ВР, медработники

**IV. Внеклассные формы занятий, ориентированные на укрепление здоровья, координационные способности обучающихся и воспитанников**

4.1	Определение вида спорта и проведение занятий в спортивных секциях и кружках	1 – 11 кл	Сентябрь	Учителя ф/к
4.2	Расширение сети спортивных секций и кружков, способствующих росту спортивного мастерства	1 – 11 кл	Постоянно	Учителя ф/к
4.3	Ежегодное проведение обследования и аттестация спортивных сооружений и площади	Все	Август – октябрь	Учителя ф/к, администрация
4.4	Систематическое проведение спортивно-массовых мероприятий	1 – 11 кл	В течение учебного года	Согласно календарному плану
4.5	Введение в действие необходимого минимума здоровьесберегающих технологий	1 – 11 кл	Постоянно	Администрация
4.6	Организация летнего отдыха детей	1 – 11 кл	Июнь – август	Все заинтересованные службы



**V. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия:**

5.1	Четкая организация и качественное проведение внутришкольных мероприятий среди учащихся	1 – 11 кл	Согласно плану	Совет ШСК «УРАЛАН»
5.2	Ежегодное проведение соревнований семейных команд	Ребенок до 14 лет	Ежегодно	Совет ШСК «УРАЛАН»
5.3	«Малые олимпийские игры»	1 – 4 кл	Согласно плану	Совет ШСК «УРАЛАН»
5.4	«Дни здоровья», «Дни оздоровительного бега»	1 – 11 кл	Согласно плану	Совет ШСК «УРАЛАН»
5.5	Спортивные праздники, посвященные знаменательным датам	1 – 11 кл	Согласно плану	Совет ШСК «УРАЛАН»
5.6	Народные праздники посвященные «Зул», «Цаган Сар»	1 – 11 кл	Согласно плану	Совет ШСК «УРАЛАН»
5.7	«Малая Джангариада»	5 – 11 кл	Согласно плану	Совет ШСК «УРАЛАН»

**VI. Пропаганда здорового образа жизни:**

6.1	Творческий семинар «Усиление межпредметных связей, направленных на ЗОЖ, необходимости занятий физкультурой и спортом»		Октябрь	Администрация учителя ф/к
6.2	Разработать «Памятки для родителей» по приобщению детей с раннего возраста к активным занятиям спортом.		Сентябрь	Администрация учителя ф/к
6.3	Встречи со спортсменами, семьями по пропаганде здорового образа жизни	5 – 11 кл	В течение года	Кл.руководител учителя ф/к
6.4	Конкурсы рисунков, плакатов	5 – 11 кл	В течение года	Кл.руководител учителя ф/к

**VII. Оснащение спортивными инвентарем и другим оборудованием :**



7.1	Приобретение спортивного инвентаря, обеспечение сборной гимназии единой спортивной формой		в течение года	Администрация
7.2	Привести все имеющиеся и запланированные пришкольные спортивные площадки, стадионы в рабочее состояние		в течение года	Учителя ф/к
7.3	укрепление материальной базы тренажерного зала и хореографического кабинета, коррекционно-профилактического кабинета, кабинета логопеда.		в течение года	логопед, хореограф

Эффективность программы в плане оздоровления учащихся заключается в приобщении их к здоровому образу жизни, повышении потребности в двигательной активности и совершенствовании физической и нравственной культуры.

В школе обязателен контроль состояния здоровья учащихся, который проводится на договорной основе с БУ РК «РДМЦ им.В.Д. Манджиевой» и Республиканским врачебно-физкультурным диспансером. Он включает в себя:

- анализ медицинских карт учащихся
- мониторинг физического развития
- учет посещаемости

Существенное значение педагогический коллектив придает профилактике заболеваний учащихся. В данном направлении проводится комплекс мероприятий:

-Организация медицинского всеобуча с родителями методкабинетом медицинских учреждений.

- Соблюдение СанПиНов
- Предупреждение распространения инфекционных заболеваний среди учащихся и учителей (витаминизация третьих блюд, использование фиточая, применение ароматерапии).

Контроль по реализации Программы физического здоровья и развития обучающихся возлагается на координационный совет, утвержденный администрацией гимназии, который осуществляет и анализирует ход выполнения Программы, вносит корректировки, ежегодно информирует заинтересованные лица о ходе выполнения.



**План спортивно-оздоровительных мероприятий  
ШСК «УРАЛАН»  
( 2022 – 2023 учебный год)**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Класс	Ответствен-н
1	Перв-во школы по л-ат. кроссу	16-17.10	3-4 кл. 5-7 кл.	Мантаев Д. Широков Ю.
2	День здоровья	19.09.10	1-11 кл.	Уч.физ-рь
3	Пер-во школы по мини-футболу	12-17.11	5-6, 7-8, 9-11	Совет ШСК «УРАЛАН»
4	Пер-во школы по баскетболу	16-21.11.22	7-8, 9-11	Мантаев Д. Алюшаева Ю.
5	Пер-во школы по пионерболу	02-04.12.23	5-6	Ольдеев С.
6	Пер-во школы по н/теннису	февраль	5-7, 8-9	Мантаев Д.
7	Пер-во школы по волейболу	17-20.02.23	9-11	Ольдеев С.
8	Открытый турнир по баскетболу памяти I директора Школы Санджиева В.М.	по положению	6-7	Совет ШСК «УРАЛАН»
	«Весёлые старты»	по положению	2-4	Широков Ю.
9	Пер-во школы по л/а кроссу	14.03.2023	4-11	Совет ШСК «УРАЛАН»
10	Районный турнир по мини-футболу памяти учителя Тавунова А.Б.	по положению	6-8	Совет ШСК «УРАЛАН»
11	«Папа, мама, я – спортивная семья»	апрель 2023 г.	3-4	Широков Ю.
12	«Президентские состязания»	апрель 2023 г.	5-10	Совет ШСК «УРАЛАН»
13	«Шиповка юных» четырехборье	03.04.2023	6-7	Совет ШСК «УРАЛАН»
14	День здоровья	май 2023 г.	1-11	Совет ШСК «УРАЛАН»
15	«Бег здоровья»	последн. пятницу каждого месяца в теч.года	1-11	Совет ШСК «УРАЛАН»
16	организация выполнения норм ВФСК ГТО.	в течение уч.года	1-11 классы	Совет ШСК «УРАЛАН»
17	Участие в районных и республиканских соревнованиях и турнирах	в течение уч.года		Уч.физ-рь
18	утренняя физзарядка	в течение уч.года	1-11 классы	Совет шск «УРАЛАН»



19	проведение физкультминуток на уроке.	в течение уч.года	1-11 классы	кл. руководители
20	Посещение бассейна	в течение года	1-10 кл.	Совет ШСК «УРАЛАН»
21	Посещение занятий специальной медицинской группы учащимися	в течение года	учащиеся 2-11 классов	
22	посещение офтальмологических тренинг-сеансов	по расписанию	2-5 классы	
23	проведение ароматерапии	на перемене	все классы	кл. рук.