

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Раздольевская основная школа»
Быковского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
Методического объединения
учителей
эстетического цикла
От 27.08.2025г №1
Руководитель ШМО



/Филиппова О.К

Утверждено
Решение педсовета протокол №1
От 28.08.2024
Директор:
А.Б.Калтумбасова



Программа

Спортивно-оздоровительная

«Спарта»

Возраст обучающихся: 11-15лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Карпова П.А.

Раздолье 2025г

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих клубов» от 13 сентября 2013 г. № 1065, с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей» В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр (волейбол, пионербол, шашки, легкая атлетика, гимнастика, веселые старты, эстафеты и т.д). Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

Направления деятельности физкультурно-спортивного школьного клуба «СПАРТА»

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

- Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);
- Выявление лучших спортсменов класса, школы;
- Награждение грамотами, дипломами, жетонами, значками лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях;
- Поощрение лучших спортсменов и активистов клуба; Пропаганда физической культуры и спорта в школе; Участие учеников в спортивных конкурсах.
- Проведение дней здоровья в школе;
- Информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

Условия реализации программы:

Условия набора и режим занятий: Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 11-15 лет. Программа рассчитана на 3 год обучения. Формирование группы производится с учетом способностей и физической подготовленности детей.

Срок реализации программы:

Год обучения -3г.

Периодичность занятий – 3 раза в неделю по 1 часу.

Количество учебных часов – 102ч.

Методические материалы.

коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений; - усвоение учащимися речевого материала, используемого преподавателем клуба на тренировках по физической культуре.
- содействие военнопатриотической подготовке.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и преодолении препятствия — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждое занятие включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к физкультуре.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с группой, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Цели программы:

- организация и проведение спортивно-массовой работы в школе;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:

- Привлечь учащихся школы к педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;
- Обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;
- Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;
- Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе педагогов и учащихся школы.

Образовательные

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучении жизненно важным двигательным навыкам и умениям. Развивающие: • укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитию спортивных навыков, познавательных интересов содействие правильному физическому развитию привитию гигиенических навыков и умений.

Воспитательные:

- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- выработки воли и характера, формирование навыков здорового образа жизни; • воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Планируемые результаты Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

— 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;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— участие детских команд в спортивных соревнованиях по видам спорта на уровне школьного, районного, краевого масштабов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственный
Учебный блок			
1	Заседание ШМО: «Здоровье сберегающие технологии обучения и воспитания»	Ежегодно	Руководитель ШМО
2	Внутри школьный контроль: «Реализация здоровьесберегающих программ школы и классных коллективов»	В течение года	Администрация школы
3	Методическая неделя «Мы за здоровый образ жизни!»	Ежегодно	Члены спорт клуба
4	Вопросы здоровьесбережения на заседании Педагогического совета	Ежегодно	Администрация школы
5	Проведение занятий активно - двигательного характера в течение учебного дня: проведение физ. минуток в классах начальной школы, среднего звена.	В течение года, ежедневно	Учителя школы
6	Проведение занятий физической культуры, уроков ритмики, ОБЖ	В течение года,	Учителя школы
7	Реализация программы ОБЖ через учебные предметы, внеурочную деятельность	еженедельно	Учителя ОБЖ
8	Методический семинар «Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса»	ежегодно	Члены спорт клуба
9	Учет гигиенических критериев рациональной организации урока (приложение – таблица).	В течение года	Учителя школы
10	Подведение итогов работы по спортивно-оздоровительному направлению на совещаниях при директоре	1 раз в четверть	Зам.директора по ВР
11	Обобщение опыта работы учителей по реализации программы здоровья на заседании педсовета.	Согласно плану	Рук.ШМО, зам.директора по УР
Блок спортивно-массовой работы			
1	Выборы и утверждение спортивного актива	Сентябрь	Руководитель клуба
2	Запись учащихся в спортивные секции, оформление наглядной агитации;	Сентябрь	Учителя физкультуры
3	Участие в районном Кроссе нации	Сентябрь	Руководитель клуба
4	Спортивная декада: 1.Товарищеская встреча по волейболу среди учащихся и учителями школы; 2.Соревнования по пионерболу(3-4 классы) 3.Подвижная игра «Снайпер» (1-2), 4.Соревнования по волейболу (6-9), 5.Соревнования по пионерболу с элементами волейбола (5 классы)	Октябрь	Руководитель клуба
5	Школьная олимпиада по физической культуре (5-9 классы) (охват 63 человека- 70 человек)	Октябрь	Руководитель клуба
6	Соревнования по прыжкам в высоту (5-9 классы)	Ноябрь	Руководитель клуба
7	Силовое двоеборье (подтягивание, отжимание) – 1-9 классы	Ноябрь	Руководитель клуба
8	Районная олимпиада по ФК (согласно квоте)	Ноябрь	Руководитель клуба

9	Районные соревнования по мини-футболу (7-9 классы)	Декабрь	Руководитель клуба
10	Тематический Новогодний турнир по баскетболу	Декабрь	Руководитель клуба
11	Подготовка к районной игре «Зарница», «Орленок»	Январь	Руководитель клуба
12	Военно-патриотический месячник: 1.первенство школы по баскетболу (5-9 классы), 2.спортивная эстафета (1-4 классы)	Февраль	Руководитель клуба
13	Участие в районной игре «Зарница», «Орленок»	Февраль	Руководитель клуба
14	Личное первенство «Рекорды школы» (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, прыжки в высоту)	Февраль	Руководитель клуба
15	Участие в районной Лыжне России	Февраль	Руководитель клуба
16	День здоровья «Малые олимпийские игры по-гречески» (1-4, 5-9)	Апрель	Руководитель клуба
17	Районное Игровое троеборье (баскетбол, волейбол, футбол) (7-9 классы)	Апрель	Руководитель клуба
19	Соревнования по легкой атлетике (прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, челночный бег) (5-9)	Апрель	Руководитель клуба
20	Создание презентаций о спорте (в рамках конкурса «Ученик года»)	Апрель	Руководитель клуба
21	Проведение легкоатлетической эстафеты в честь 9-го мая;	май	Руководитель клуба
22	Сдача норм ГТО	Май	Руководитель клуба
23	Колесо безопасности (3-4 классы)	Май	Руководитель клуба
24	Соревнования по волейболу районные каждый месяц (5-9 классы)	В течение года	Руководитель клуба
25	Семейный чемпионат среди семейных смешанных команд по баскетболу	2 раза в год	Руководитель клуба
26	Тематические классные часы	В течение года	Классные руководители
27	Родительский всеобучение	В течение года	Классные руководители
28	Акции по формированию здорового образа жизни	В течение года	Совет клуба
29	Походы в природу совместно с родителями	Сентябрь, Май	Классные руководители
30	Спортивные соревнования совместно с родителями	В течение года	Классные руководители
31	Создание проектов о ЗОЖ	В течение года	Классные руководители
32	Взаимодействие с ведомственными структурами.	В течение года	Руководитель клуба
33	Проведение флешмобов	В течение года	Совет клуба
34	Оформление сменного стенда «Спортивная гордость школы»	В течение года	Совет клуба
Материальный блок			
1.	Проведение косметического ремонта спортивного зала	Июнь-август	Зам. директора

2.	Оборудование школьного стадиона для проведения уроков физкультуры, ОБЖ.	По мере поступления	Директор школы, ОРК
4.	Приобретение спортивного инвентаря	По мере поступления	Администрация школы
5.	Соблюдение санитарно-гигиенического режима в спортзале в соответствии с СанПиНами	В течение года	Администрация, учителя физкультуры
6.	Работа с родителями по обеспечению детей спортивной одеждой и инвентарем	Сентябрь январь	учителя

Список литературы :

1. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в воспитании с специальных школах и организациях обучения и воспитания в специальных школах-интернатах для детей с ограниченными возможностями здоровья: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. -10. — М., 2010.
2. Зайцева В. В. Зачем учиться физкультуре. — М., Вентана Граф, 2002.
3. Кучма В. Р., Сердюковская Г. Н., Демин А. К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. — М., 2000.
4. Сапожникова Р. Г. Гигиена обучения в школе. — М., Педагогика, 1989.
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М., 2002.
6. Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии. — М., 2003.
7. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 1986.
8. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
9. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
10. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
11. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000
12. Физическая культура: учебное пособие/ В.Л.Мустаев; под научной редакцией Н.А.Заруба, консультант по методике Л.А.Коровина. - Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.-140с.
13. Справочник учителя физической культуры/Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.-251с.