

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Набережночелнинская школа №68» для детей с ограниченными  
возможностями здоровья

«Принято»  
Педагогическим советом  
протокол от 29.08.2023 №1  
Введено приказом от  
29.08.2023 №302  
Директор ГБОУ  
«Набережночелнинская школа  
№68»

Доценко Е. Б.  
Подпись Ф.И.О.

Программа организации физкультурно-оздоровительной и  
спортивно-массовой работы в школе для детей с ограниченными  
возможностями здоровья на 2023-2024 учебный год.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ от 29.08.2023 г.  
Подпись Шаяхметова Ф.И.О. Шаяхметова М.Ф.

г. Набережные Челны

2023 г.

## ***Актуальность организации физкультурно-оздоровительной и спортивно – массовой работы в коррекционной школе.***

Анализ детской инвалидности и физиологических особенностей развития организма в раннем онтогенезе показывает непреходящую значимость физической активности ребенка как основы развития его двигательных, координационных и интеллектуальных качеств.

Для детей с умственными и физическими ограничениями независимо от категорий, этиологии и патогенеза для сферы физкультурно-оздоровительной деятельности характерны ограничение их двигательной активности, ухудшение физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, вестибулярной устойчивости, реакции на движущийся объект, скоростно-силовой выносливости, координационных качеств, микро- и макро моторики, зрительно-двигательной реакции и др.

Следовательно, в системе комплексной реабилитации и социальной адаптации детей с выраженной патологией существенно важное место должно быть отведено использованию средств и методов физической культуры, активно-двигательным (мышечные и дыхательные, координационные и развивающие упражнения), гигиеническим и закалявающим мероприятиям.

Значение движений для организма столь велико, что двигательная активность выделена как ведущий признак жизни. Эту актуальность подтверждают статистические показатели:

-25-30% детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания;

-90-92% выпускников средних школ не осведомлены о болезнях, они попросту не знают, что больны;

-только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

Основным средством профилактики заболеваний и осложнений в состоянии здоровья, вызванных гиподинамией и гипокинезией детей с умственными и физическими ограничениями, является нормированная активизация их двигательной, нейромышечной деятельности. Элементарное двигательное действие не заменит ни одна таблетка. Эффективны все виды активной двигательной деятельности : физические упражнения, спортивная

тренировка, прогулки, туристические походы, участие в спортивных соревнованиях и фестивалях. Составляющая физического воспитания в коррекционной школе является: внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа. В рамках этой работы в школе практикуются разнообразные формы: кружки и секции, проводятся игры, соревнования, экскурсии, туристические походы, спортивные праздники и т.д.

Влияние оздоровительно-физкультурных мероприятий на детей-инвалидов является комплексным и выражается в следующем:

а) психическом воздействии посредством повышения тонуса и благоприятного улучшения эмоционального состояния;

б) тонизирующем воздействии посредством улучшения общего жизненного тонуса и достижения оптимального благоприятного состояния органов и систем организма;

в) функциональном воздействии, которое характеризуется повышением физической деятельности организма и его приспособляемости к физической нагрузке. В одних случаях функциональное воздействие может быть непосредственным - в отношении опорно-двигательного аппарата, органов кровообращения, дыхания, в других - косвенным: на органы пищеварения, выделительную и другие системы;

г) структурном или морфологическом воздействии, проявляющемся в стимулировании трофических процессов, предупреждении гипертрофии мышц, улучшении кровообращения в органах и системах;

д) поддерживающем воздействии, для которого характерны повышенная приспособляемость организма к постепенной физической нагрузке и поддержание созданных в результате систематических занятий двигательных навыков и стереотипов. Двигательные навыки инвалид может легко потерять, если тренировочные занятия будут прерваны;

е) компенсационное воздействие выражается в усовершенствовании отдельных органов и систем, что вызывается необходимостью замены некоторых утраченных функций.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием школьника, что дает возможность содействовать всестороннему развитию детей, учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этике, уважению соперника, судей, развивается умение бороться до победы, не проявлять неприязнь к победителям, не теряться при

поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивно-оздоровительные мероприятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу, выгодно экономически здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, в также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетический – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

#### **Основная цель:**

- Сохранения и укрепления здоровья обучающихся
- Дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта
- Формирования навыков здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

Воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью.

Обучающая – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирования и совершенствования двигательных навыков.

Оздоровительная – укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Формирование ответственного отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
2. Введение оптимального режима труда и отдыха детей
3. Повышение уровня физического, а отсюда – психологического и социального здоровья детей.
4. Увеличение двигательной активности.

#### **Основные принципы:**

Демократичность - свобода выбора учащимся внеучебных занятий, планирования работы совместно с родителями, с учащимися, с педагогами.

Равенство - нет дискриминации, оскорбления друг друга, боязни не удач.

Участие - вовлечение большого числа учащихся школы во все спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия школы, реализации и оценки своих действий.

Целостность – спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа школы направлена на укрепление физического, умственного и социального здоровья учащихся.

Интеграция – сотрудничество с другими организациями.

Системность – физическое развитие происходит не хаотично, а по определенной системе.

**Участники:**

- Обучающиеся
- Классные руководители и воспитатели
- Учителя – предметники
- Фельдшер
- Врач педиатр, закрепленный за учреждением
- Школьные специалисты (психолог, соц. педагог)
- Родители
- Администрация школы

## План реализации программы

№	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные за выполнение
<b>1.Организационная работа</b>			
1.1	Разработать и утвердить документы планирования по адаптивной физической культуре (первый и второй вариант); по коррекционному курсу «Ритмика», « Двигательное развитие» и внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»	сентябрь	учителя физической культуры
1.2	Утвердить на педсовете порядок проведения: - утренней гимнастики; - физкультминуток; - подвижных игр на переменах	29 августа	администрация, учителя физической культуры, классные руководители
1.3	Составить и утвердить расписание кружков и занятий внеурочной деятельности оздоровительно – спортивной направленности	сентябрь	учителя физической культуры, тренеры по видам спорта
<b>2.Учебная работа</b>			
2.1	Проведение уроков по адаптивной физической культуре (первого варианта)	3 раза в неделю в 1 – 4 классах; 2 раза в неделю в 5 -9 классах	учителя физической культуры
2.2	Проведение уроков по адаптивной физической культуре (второго варианта)	3раза в неделю: 2В;5Б,5В;6Б;6В;8В	учителя физической культуры
2.3	Проведение уроков коррекционного курса «Двигательное развитие»	1 раз в неделю 2В,5Б; 5В,6Б;6В;8В	учителя физической культуры
2.4	Проведение уроков коррекционного курса «Ритмика»	1 раз в неделю 1-9 классы	учителя физической культуры
2.5	Применение здоровьесберегающих технологий в преподавании адаптивной физической культуры	в течение учебного года	учителя физической культуры
2.6.	Применение современных педагогических технологий в оздоровлении и социальной реабилитации ребенка с проблемами в развитии на уроках физической культуры.	в течение учебного года	учителя физической культуры

2.7.	Внедрение активных форм, средств обучения в процессе физического воспитания (словесное опосредование, самоанализ, самооценка, работа в динамических парах)	в течение учебного года	учителя физической культуры
2.8.	Создание условий, исключающих травмирование учащихся на уроках физической культуры, утомление и переутомления	в течение учебного года	учителя физической культуры
<b>3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</b>			
3.1	Соблюдение питьевого режима (питьевые фонтанчики)	ежедневно	классные руководители
3.2	Проведение утренней гигиенической гимнастики	ежедневно	физорг класса
3.3	Проведение физкультминуток на уроках общеобразовательного цикла	в соответствии с расписанием	учителя предметники, учителя начальных классов
3.4	Проведение единой зарядки для глаз	на третьем уроке	учителя предметники, учителя начальных классов
3.5	Проведение спортивного часа в группе продлённого дня- физические упражнения и игры в часы отдыха (подвижные, спортивные игры, упражнения с мячиками и т.д.);	ежедневно	воспитатели гпд
3.6.	Проведение подвижных игр на переменах	ежедневно	учителя предметники
<b>5. Физкультурно – массовая и спортивная работа во внеурочное время</b>			
4.1	Проведение занятий внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности	по расписанию в 1- 8 классах	учителя предметники
4.2	Проведение занятий кружка « Чемпион»	по расписанию	учитель физкультуры Шепелев Н.А.
4.3	Проведение легкоатлетического кросса	сентябрь – октябрь	учителя физической культуры: Синицина Е.Д., Шепелев Н.А.
4.4	«Играем в шашки!», шахматы.	Октябрь	учителя предметники, библиотекарь
4.5.	«Веселые старты» для детей с тяжелыми множественными нарушениями	октябрь	учителя физической культуры, классные руководители
4.6.	Проведение осеннего дня здоровья 2-9 классы	Октябрь(27.10)	учителя физической культуры, классные руководители
	Работа спортивного зала в	по расписанию	учителя физической

4.7.	каникулярное время		культуры: Синицина Е.Д., Шепелев Н.А.
4.8.	«Веселые старты» 6А и 6Б классы	ноябрь	учителя физической культуры: Синицина Е.Д., Шепелев Н.А.
4.9.	Проведение школьного турнира по настольному футболу	декабрь	спортзал 68 школы, учителя физической культуры: Синицина Е.Д., Шепелев Н.А.
4.10	Предновогодние «Веселые старты»	27.12.23.	учителя физической культуры: Синицина Е.Д., Шепелев Н.А, классные руководители
4.11	Проведение спортивного праздника, посвященного зимним видам спорта 1-2 классы. ( 4Б и 5 А);	январь 2024	учителя физической культуры: Синицина Е.Д., Шепелев Н.А, классные руководители
4.9	Школьные соревнования по настольному теннису	январь 2024	учителя физической культуры: Шепелев Н.А., Синицина Е.Д.
4.10	Проведение военно - спортивной игры зарница	февраль 2024	учителя физической культуры: Шепелев Н.А., Синицина Е.Д.
4.11	Проведение школьной эстафеты: Лыжня России	начало марта	учителя физической культуры: Шепелев Н.А., Синицина Е.Д.,классные руководители
4.12	Проведение весеннего дня здоровья	24.03.24	учителя физической культуры: Шепелев Н.А., Синицина Е.Д.
4.13	Проведение спортивного праздника, посвященного Всемирному дню здоровья 1-4 классы, 5-6 классы	апрель	учителя физической культуры: Шепелев Н.А., Синицина Е.Д.
4.14	Смотр строя и песни, посвященный дню победы.	Май	учителя физической культуры: Шепелев Н.А., Синицина Е.Д.
4.15	Проведение спортивного праздника « Здравствуй лето» 1-9 классы	28.05.24	учителя физической культуры: Шепелев Н.А., Синицина Е.Д.
4.16	Участие сборной команды школы в городских и региональных соревнованиях в рамках программы «Объединенные школы чемпионов» Специальной олимпиады России.	По специальному графику в течение года	учителя физической культуры: Шепелев Н.А., Синицина Е.Д.
4.17	Участие сборной команды школы в	по специальному	учителя физической



	городских и региональных соревнованиях по футболу и настольному теннису в соответствии с планом	графику в течение года	культуры, классные руководители
4.18	Проведение товарищеской встречи по мини-футболу среди воспитанников РЦ «Асылташ» и команды ГБОУ «Набережночелнинская школа № 68», посвящённой Дню отца	октябрь	Заместитель директора по УВР Шаяхметова М.Ф., учитель физкультуры Шепелев Н.А.
4.19	Проведение турнира по настольным шашкам и шахматам среди команд «Папы-дети»	декабрь	Заместитель директора по УВР Шаяхметова М.Ф.
<b>5. Агитационно – пропагандистская работа</b>			
5.1	Оформление уголка физической культуры	сентябрь	учителя физической культуры
5.2.	Проведение классных часов о здоровом образе жизни и на спортивную тематику	по плану	классные руководители
5.3.	Конкурс рисунков «Кто любит спорт, тот здоров и бодр»	апрель 2024	классные руководители
5.4	Участие в городской акции «Мы за ЗОЖ»	сентябрь	Заместитель директора по УВР Шаяхметова М.Ф.
<b>6. Врачебный контроль и медика - санитарный надзор</b>			
6.1	Проведение медицинского осмотра, распределение учащихся по медицинским группам	сентябрь - октябрь	фельдшер, администрация, учителя физической культуры
6.2	Проведение медицинского осмотра перед соревнованиями	в течение года	фельдшер
6.3	Медицинское сопровождение спортивных соревнований и праздников	по плану	фельдшер
<b>7. Хозяйственная работа</b>			
7.1	Продолжение работы по расширению материальной базы для занятий физической культурой, закупке нового оборудования, сохранения уже существующего	в течение года	учителя физической культуры, зам директора по Х.Р.

7.2	Изготовление нестандартного оборудования, инвентаря	в течение года	учителя физической культуры
7.3	Подача заявок на ремонт и приобретение спортивного инвентаря	май - август	учителя физической культуры