



Утверждаю  
Директор  
«МКОУ СОШ №15» ИМОСК  
Н.А.Парохнина

ПРОГРАММА  
физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы  
МКОУ «СОШ №15» ИМОСК  
«Здоровые дети-здоровая Россия»  
на 2024-2025 учебный год

## **Цели:**

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни;
- дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков и развитие мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни.

## **Задачи:**

- создание в средней общеобразовательной школе условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей, обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- дальнейшее развитие системы спортивных секций, объединений и кружков;
- проведение мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- постоянное улучшение условий для организации спортивно-массовой работы;
- оснащение учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарем.

## **Функции:**

- воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- обучающая – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- развивающая – содействие физическому развитию младших школьников, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

### **Пояснительная записка**

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. 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. Недаром в народе говорят: «Здоровому – все здорово». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Ученые определили, что состояние здоровья человека зависит на 50% от образа жизни, а остальные 50 – приходятся на экологию, наследственность, медицину, т.е. на не зависящие от человека причины. В ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной деятельности, которая составляет 30% из 50%. Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать необходимые условия. Это двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, по возможности большая связь с природой, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха.

Одна из важнейших задач учителя физической культуры в школе – повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий и мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества учащихся школы оздоровительными мероприятиями.

### **Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.**

**Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий** – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

**Основная форма спортивно-массовой работы** – Спартакиада, проводимая ежегодно для всех учащихся с 1-го по 11-й класс.

Перед началом любого мероприятия составляется Положение о проведении соревнований (праздника), в котором оговариваются цели и задачи данного мероприятия, сроки и место проведения, программу и ответственных за проведение.

### **Основные принципы программы:**

- демократичность (свобода выбора учащимися внеучебных занятий, совместное планирование работы);
- участие (вовлечение всех субъектов программы в планирование, реализацию и оценку действий);
- целостность (программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья учащихся);
- интеграция (сотрудничество с заинтересованными организациями);
- системность (физическое развитие происходит по определенной системе).

Особое внимание уделяется внедрению в практику здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни. Принцип профильной направленности содержания образования – выявление профессиональных намерений и планов воспитанников реализуется через углубленное изучение программы по физической культуре.

Одной из главных задач работы является укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся. С этой целью используются различные формы: урок физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, подвижные перемены, час здоровья, спортивные праздники, дни семьи, дни здоровья и спорта и т.д. Ведётся совместная работа учителей физической культуры и медицинских работников по отслеживанию состояния здоровья. Составляются графики и диаграммы состояния здоровья учащихся, их анализ, учитывается охват учащихся, занимающихся спортом, проводится анкетирование учащихся.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа отражает необходимый обществу социальный заказ на воспитание всесторонне развитой личности, гражданина своей страны.

Система работы является в настоящее время одной из самых перспективных, т.к. позволяет решить многие проблемы развития личности:

- в социальной сфере: навыки общественной активности, что позволяет стать соучастником происходящего через систему ученического самоуправления;

- в познавательной сфере: позволяет развивать творческие способности, формирует умения самостоятельно добывать знания;
- в сфере физического здоровья: решает занятость детей. Повышает нравственный иммунитет к наркомании, алкоголизму и другим антиобщественным проявлениям.

Через систему физкультурно-массовой и оздоровительной работы программа предполагает воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, умение избегать всего, что может вредить здоровью, адаптироваться и сознательно выбирать здоровый образ жизни.

### **ПЛАН организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школах на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Мероприятия	Срок проведения	Ответственные за проведение
1.	<p style="text-align: center;"><b>Физкультурно-оздоровительное</b></p> <p>1.1 Мероприятие в режиме учебного дня: проведение семинаров для учителей-предметников и учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, планирование и проведение внеклассной работы;</p> <p>1.2 Проведение физкультминуток во время уроков (в 1-х классах дважды за урок)</p> <p>1.3 Провидение подвижных перемен.</p>	<p style="text-align: center;">до 1 сентября</p> <p style="text-align: center;">ежедневно</p> <p style="text-align: center;">ежедневно</p>	<p style="text-align: center;">Заместители директоров по ВР, учителя физической культуры, учителя начальных классов, учителя-предметники</p> <p style="text-align: center;">учителя начальных классов, учителя-предметники</p> <p style="text-align: center;">учителя начальных классов, учителя-предметники</p>
2.	<p style="text-align: center;"><b>Спортивная работа в классах:</b></p> <p>2.1. Составление календаря спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>2.2 Подготовка команд по видам спорта, включенным в окружную спартакиаду.</p>	<p style="text-align: center;">до 10 сентября</p> <p style="text-align: center;">согласно календаря</p>	<p style="text-align: center;">учителя физической культуры преподаватели – организаторы ОБЗР</p> <p style="text-align: center;">учителя физической культуры, преподаватели – организаторы ОБЗР</p>

3.	<p>Внеурочная работа:</p> <p>3.1 Проведение внутришкольной спартакиады;</p> <p>3.2. Проведение тематических «Дней Здоровья»</p> <p>3.3 Участие в соревнованиях «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>согласно календаря ежемесячно</p> <p>согласно календаря</p>	<p>учителя физической культуры преподаватели – организаторы ОБЗР, классные руководители учителя физической культуры преподаватели – организаторы ОБЗР учителя физической культуры преподаватели – организаторы ОБЗР</p>
4.	<p>Агитация и пропаганда ЗОЖ:</p> <p>4.1. Выпуски информационных бюллетеней о спортивных событиях в школе и округе (сайт школы, социальные сети);</p> <p>4.2. Проведение спортивных праздников и соревнований;</p> <p>4.3. Беседы о здоровом образе жизни;</p> <p>4.4. Беседы о профилактике вредных привычек</p>	<p>в течении года</p> <p>согласно плана работы</p> <p>в течении года в течении года</p>	<p>Учителя физической культуры, учителя начальных классов, преподаватели-организаторы ОБЗР, заместители по ВР, советники директоров по ВР</p> <p>классные руководители</p>
5.	<p>Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом:</p> <p>5.1. Включение бесед о ЗОЖ в родительский лекторий;</p> <p>5.2. Консультации родителей по вопросам физического воспитания детей в семье;</p> <p>5.3. Проведение спортивных соревнований совместно с родителями «Мама, Папа, Я – спортивная семья»</p>	<p>в течении года</p> <p>в течении года</p> <p>согласно плана работы</p>	<p>Учителя физической культуры, учителя начальных классов, преподаватели-организаторы ОБЗР, заместители по ВР, советники директоров по ВР, классные руководители</p>

# КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы  
для учащихся МКОУ «СОШ №15 «ИМОСК  
«Здоровые дети -здоровая Россия»  
на 2024-2025 учебный год

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Организация в общеобразовательных учреждениях занятий физической культурой во внеурочное время;
- Формирование у детей и молодёжи потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и непрерывной соревновательной активности;
- Улучшение преподавания физической культуры;
- Определение физической подготовленности в школе;
- Выявление сильнейших спортсменов , для участия в краевых соревнованиях;
- Формирование у детей и молодежи стремления к духовному и физическому совершенствованию;
- Развитие молодежного волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни;

## ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

№ п/п	Наименование мероприятия	класс	Дата проведения	Ответственные за проведение
1	Легкая атлетика (дисциплина – кросс) «Золотая осень»	2-11	сентябрь	Учитель физ.культ.

2	Теннисный турнир	6-11	октябрь	Учитель физ.культ.
3	Соревнования по шашкам	4-8	октябрь	Учитель физ.культ.
4	Соревнования по мини- футболу	4-9	октябрь	Учитель физ.культ.
5	Соревнования по шахматам «Белая ладья»		ноябрь	Учитель физ.культ.
6	Баскетбол (юноши)		ноябрь	Учитель физ.культ.
7	Баскетбол (девушки)		ноябрь	Учитель физ.культ.
8	соревнования по бадминтону		ноябрь	Учитель физ.культ.
9	Соревнования по по волейболу	7-11	ноябрь	Учитель физ.культ.
10	Соревнования по волейболу	5-7	декабрь	Учитель физ.культ.
11	«Веселые старты»	1-5	февраль	Учитель физ.культ.
12	«Вперед мальчишки»	6-8	февраль	Учитель физ.культ.
13	Соревнования по шашкам	5-8	февраль	Учитель физ.культ.
14	Соревнований по волейболу	7- 9	февраль	Учитель физ.культ.
15	Президентские спортивные игры	5-11	март	Учитель физ.культ.
16	Президентские состязания	2-11	март	Учитель физ.культ.
17	Кросс «Весна»	2-11	апрель	Учитель физ.культ.
18	«День здоровья»	2-11	апрель	Классные рук.
19	Соревнования по «Лапте»	6-8	май	Учитель физ.культ.