**Министерство образования и науки РД**

**Отдел образования администрации МО «Шамильский район»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Митлиурибская основная общеобразовательная школа»**

****

**План**

**организации физкультурно – оздаравительной и**

**спортивно-массовой работы в школе**

**на 2017-2018 учебный год**

**с.Митлиуриб 2017г.**

**План организации физкультурно – оздаравительной и**

**спортивно-массовой работы в школе**

**на 2017-2018 учебный год**

С целю повышения двигательного и оздопавительного (адаптивного или востановительного) режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время в виде физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Для полнаценного развития детям нужно двигатся , бегать, прыгать выполнять определнный двигательный режим (суточный и недельный) выявлять и развивать спортиные наклоности у детей среднего и старшего школьного возраста основная задача внеклассной воспитательной работы школы, следует помнить что занятия на свежем воздухе приносять: большой оздоровительный и закаливающий эффект .Разнообразие форм и методов спортивно- тренирровачных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению спортзала , спортивного кружка и ОФП
Цели:

сохранения и укрепления здоровья учащихся;

совершенствования процесса физического воспитания и пропоганды здорового образа жизни

дополнительное образование детей в оласти физическойц культуры и спорта;

формирование навыков и развитие мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни.

Задачи.

Создание в средней общеобразовательной шкле условий. Содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья образа 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, средних и старших школьников, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

***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.

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 была 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. «Создание в школе здоровьесберегающей среды для успешного укрепления здоровья учащихся». В школе функционируют спортивные секции, общефизическая подготовка, пионербол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, по линии Спартакиады «Президентские состязания», организована секция СДЮШОР «Истина» по беговым лыжам, ДЮСШ секция футбола, спортивная секция «Спортландия»

Выделяют следующие группы здоровья: группа I — здоровые, не имеющие хронических заболеваний, с соответствующим возрасту физическим развитием. Редко болеют; группа II — здоровые, с морфофункциональными отклонениями, без хронических заболеваний, но имеющие отклонения в физическом развитии; группа III — больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации; редко болеют острыми заболеваниями, хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность; группа IV — больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, часто болеющие, со сниженной трудоспособностью; группа V — больные хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации. Обычно с такой патологией дети не посещают школу, они находятся в специальных лечебных учреждениях.

Kомплексную оценку состояния здоровья дает врач-педиатр школы. Дети и подростки, отнесенные к разным группам, требуют дифференцированного подхода при занятиях физкультурой или лечебной физкультурой.Для *первой группы* здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких-либо ограничений в соответствии с программами.

Дети *второй группы* здоровья нуждаются в повышенном внимании со стороны врачей как группа риска. С ними необходимо проводить закаливание, занятия физкультурой, диетотерапию, соблюдать рациональный режим дня.

Дети *третьей, четвертой и пятой групп* здоровья должны находиться под постоянным наблюдением врачей. Их двигательный режим ограничен, удлиняется продолжительность отдыха и ночного сна.

**Формы проведения физических занятий с детьми**

1. Проведение утренней прогулки.

2. Проведение физкультпаузы между уроками, на большой перемене и пр.

3. Пребывание на воздухе не менее 3,5 часов.

**Организация физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем**

Правильное распределение детей по медицинским группам для занятий физкультурой является важной частью работы врача-педиатра и учителя физкультуры.

Распределение школьников по медицинским группам производит врач-педиатр на основании «Положения о врачебном контроле за физическим воспитанием населения РФ» Приказ № 826 от 9.11.2006г.». Это позволяет правильно дозировать физические нагрузки в соответствии с состоянием здоровья школьников.

Все учащиеся, занимающиеся физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности делятся на три группы: основная, подготовительная, специальная.

K основной группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии.

K подготовительной группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии.

K специальной медицинской группе относят школьников с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок.

Для школьников подготовительной и специальной медицинских групп предусматривается ограничение объема физической нагрузки. Степень ограничения нагрузки зависит от состояния здоровья каждого школьника, его заболевания и других показателей.

Физическое воспитание школьников специальной медицинской группы проводится по особо разработанной программе.

**Общие рекомендации по физическому воспитанию школьников**

*Основная группа*. 1. Занятия по программе физического воспитания в полном объеме. 2. Сдача каких-либо нормативов. 3. Занятие в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.

*Подготовительная группа*. 1. Занятия по программе физического воспитания при условии более постепенного ее прохождения с отсрочкой сдачи контрольных испытаний (нормативов) и норм на срок до одного года. 2. Занятия в секции общей физической подготовки.

*Специальная медицинская группа*. 1. Занятия по особой программе или отдельным видам государственной программы, срок подготовки удлиняется, а нормативы снижаются. 2. Занятия лечебной физкультурой.

Следует заметить, что перевод из одной группы в другую производится при ежегодном медицинском обследовании школьников. Переход из специальной

медицинскоймедицинской группы в подготовительную возможен при условии положительных результатов лечения и успехов при занятиях физкультурой, закаливании, то есть при наличии положительной динамики.

**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 – школьная Спартакиада, проводимая ежегодно для всех учащихся с 5-го по 9-й класс, в ней также принимают участие учителя и родители.

Перед началом любого мероприятия составляем Положение о проведении соревнований (праздника), в котором оговариваются цели и задачи данного мероприятия, сроки и место проведения, программу и ответственных за проведение. Положение подписывается директором школы. Все спортивно-массовые мероприятия начинаются с торжественного открытия, все знакомятся с условиями проведения соревнований, судейство соревнований возлагается на спортивный актив школы и учителя физкультуры. Итоги и награждения проводятся в торжественной форме на еженедельной общешкольной линейке.

На больших переменах проводятся подвижные игры. Организуют и проводят их старшеклассники.

Игры готовятся заранее, учитывается место проведения, возраст, количество играющих и правила безопасности.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся. Перед учебным заведением возникла задача - создать здоровьесберегающую среду.

С чем же сталкивается в данное время школьник:

Отсутствие достаточной двигательной активности;

Постоянные стрессы, связанные с перегрузками учебных программ;

Нарушение гигиенических требований к организации учебного процесса;

Недостаточный уровень знаний по возрастной психологии и физиологии у педагогов.

Выход – организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе.

**План организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы**

**в МКОУ «Митлиурибская ООШ» на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | МЕРОПРИЯТИЯ | Дата проведения | Ответственные за выполнение |
| 1 | ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:*** 1. Проведение семинара для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и проведения внеклассной работы с младшими школьниками, в том числе по

ФГОС НОО. Обсудить на совещании при директоре порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на больших переменах. | Конец августа  | Зам.директора по ВР Ибрагимов И.М. |
|  | 2)Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, до занятий подвижных игр на больших переменах и физкультминуток. | Ежедневно  | Классные руководители 1-9 классов |
|  | 3) Проводить подвижные игры и занятия с физическими упражнениями на больших переменах. | ежедневно | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Руководитель школьного совета физической культуры |
|  | 4)Организовать кружок Спортивно – оздоровительной направленности «Спортивные игры. Волейбол» | До 15 сентября  | Руководитель кружка «Спортивные игры. Волейбол»Ибрагимов О.М. |
| 2 | ***Спортивная работа в классах и секциях:*** 1. Составление расписания занятий кружков и секций
 | До 15 сент.  | Зам директора по ВР Ибрагимов И.М. |
|  | Организация «Часов здоровья»  | В течении года | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Председатель совета физической культуры  |
|  |  Классные часы «Что такое ГТО». | В течении года | Кл. руководители 1-9 классов |
|  |  Подготовка команд классов по видам спорта, включенным во внутришкольную (районную) Спартакиаду  | В теч. года. | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Проветривание классных помещений  | Ежедневно  | Учителя предметники  |
|  | В классах назначить физоргов ответственные за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команд для участия в соревнованиях | Сентябрь  | Классные руководители 1-9 кл.Учитель физической культуры  |
| 3 | ***Внеурочная работа в школе:*** Первенство школы по легкой атлетике:  |   |  |
|  |  - прыжки в длину с разбега (5-9 классы) | Сентябрь | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | -Бег на 60 метров (5-9 классы) | Октябрь | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | -Прыжки в высоту с разбега (5-9 классы) | Ноябрь | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | -Бег на 30 метров (5-9 классы)-Прыжки в длину с места (5-9 классы) | ДекабрьДекабрь  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культурыОтветственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Олимпиада по физкультуре (5-9 классы) | Октябрь  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Туристический поход (8-9 классы) | Октябрь-май | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Первенство школы Подтягивание на перекладине среди учащихся 5-9 классов | Ноябрь  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | «За здоровый образ жизни» - спортивная игра –викторина. 5-9 кл. | Январь  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | «ПДД и спорт»- веселые старты. (1-4 классы) | Январь  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Месячник в рамках военно -патриотического воспитания :«А, ну-ка мальчики!» (5-9 классы) | Февраль  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М. Организатор по ОБЖ Садуев Ш.Б.Совет физической культурыУчитель физкультуры Ибрагимов И.М. |
|  | Первенство школы по метанию гири (8 кг) | Февраль  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Первенство школы по поднятию гири (8 кг.) (5-9 классы)  | Февраль  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Первенство школы по перетягиванию каната среди учащихся (5-9 классов)  | Февраль  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | «А ну-ка, девочки!» - веселые старты (1-4 классы) | Март  | Классо воды 1-4 классов ст.вожатая Алибегова А.И.Совет физической культуры |
|  | «А ну – ка , девочки!» (среди учащихся 5-9 классов) | Март  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Ст.Вожатая Алибегова А.И. классные руководители 5-9 классов |
|  | «Веселые старты» среди начальных классов | Апрель  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  |  Дни здоровья (соревнования внутри классов, товарищеские встречи, участие в районных соревнованиях) | Апрель  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культурыКл. руководители 1-9 кл.  |
|  | Мероприятия посвященные всероссийскому конкурсу здоровья(1-9 классы) | Апрель  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Соревнования ГТО среди учащихся (5-9 классов) | Апрель  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Спортивный праздник посвященный Дню Победы | Май  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
| 4 | ***Участие в районных соревнованиях*** 1) Соревнования по волейболу | В теч.года *(согласно плану спортивных мероприятий в районе).*  | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Олимпиада по физкультуре | В теч.года *(согласно плану спортивных мероприятий в районе* | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Спортивный праздник «Зарница» | В теч.года *(согласно плану спортивных мероприятий в районе* | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры оранизатор по ОБЖ Судуев Ш.Б.  |
| 5 | ***Агитация и пропаганда здорового образа жизни :*** 1)Организовать проведение бесед и лекций по классам на темы: «утренняя гимнастика школьника», «гигиена школьника», «отказ от вредных привычек».  | В течении года. Каждый месяц | Кл. руководители Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры классные руководители 1-9 кл. |
|  | Выпустить информационный листок спортивных событий в школе- «СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ» в компьютерной обработке, оформление стендов, информационный лист о спортивных событиях в школе и в районе. | В течении года или полугодие | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
| 6 | ***Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом:*** Лекции для родителей на темы: «личная гигиена школьника», «распорядок дня и двигательный режим школьника», «воспитание правильной осанки у детей». | Род.собрания В теч. года | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления их здоровья. | В течение года | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
| 7 | ***Хозяйственные мероприятия:*** 1) Косметический ремонт спортплощадки ,  | Июнь В течении года Январь | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
|  | 2) Слежение за правильным хранением спортинвентаря. 3) Ремонт спортинвентаря. | Июнь В течении года Январь | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |
| 8 | ***Подготовка физкультурного актива:***Проведение семинаров и инструктажей судей накануне соревнований на первенство школы. | В течении года по плану сорев. | Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по физическому воспитанию в школе Ибрагимов О.М.Совет физической культуры |

**Ожидаемые результаты**

1. Формирование отношения детей и родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на следующих этапах жизни.

2. Повышение уровня физического, умственного, психического, социального здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса.

**Использованная литература**

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура после школы. Просвещние. 2005г.

2. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Внеклассная физическая культура. Просвещение. 2005 г.

3. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 5−11 классов. М., Просвещение, 2008г

4. ИКТ ресурс, диск СD, АУ ОУ Организация спортивной работы в школе. Издательство «Учитель», 2010 г.

5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Соблюдая основополагающие принципы.- М.: Школа-Пресс, 2007.

6. Шаулин В.Н. Современный урок физической культуры. - М.: Школа-Пресс, 2007.

7. Болотов В.А., Шаулин В.Н., Комаров А.В. О состоянии и перспективах системы образо-вания. - М.: Школа-Пресс, 2009.

8. Лях В.И. Принципы развития двигательных способностей детей школьного возраста. -М.: Школа-Пресс, 2010.

9. Лях В.И. Развитие двигательных способностей школьников при помощи игр и спортпраздников: Основы тестирования и методики развития. - М.: Школа-Пресс, 2007.

10. Шаулин В.Н. Развивающиее обучение на материале физической культуры. - М.: Школа-Пресс, 2010.

**Составил :**

**Ответственный за организацию и проведению внеклассной работы по воспитанию в школе**

**Ибрагимов О.М.**