

Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области  
«Ростовская специальная школа-интернат №41»

Принято на педагогическом совете.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

ГКОУ РО «Ростовская  
школа-интернат №41»»  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Козлова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Рабочая программа**

на 2002 – 2023 уч. год

**спортивного клуба "Донцы"**

**Девиз:**

***Мы – спортсмены,***

***Мы – Донцы,***

***Нашей школы удальцы!***

Составил программу:  
**учитель АФК**  
**Н.А. Белугин**

2022 уч. год

*Девиз клуба: "Мы – спортсмены, мы - донцы.*

*Нашей школы удалцы"*

### **Пояснительная записка**

В последние годы остро встал вопрос организации досуга детей школьного возраста. Вовлечение их в спортивные секции, клубы, позволит отвлечь подростков от вредных привычек: (курение, алкоголь, наркотики и т. д.).

Здоровый образ жизни должен стать нормой для детей и подростков, занимающихся спортом. Спорт, это способ продления активной жизни и профилактика заболеваний, через достижение душевного равновесия и поэтапного укрепления своего здоровья. Содержание учебно-тренировочной работы должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

Программой клуба предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта.

Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данная программа позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

**Цель программы** - формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Учитывая возрастные особенности данного контингента детей, в предлагаемой нами программе работа была спланирована таким образом, чтобы можно было решить следующие задачи.

#### **Задачи программы:**

➤ **Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей ребенка и направлены на формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных

мышц и др. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

➤ **Образовательные задачи** предполагают:

- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- ✓ развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

➤ **Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у детей воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

➤ **Коррекционно-развивающие задачи** направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомно-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах; сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций; преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи - преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется

умение действовать во внутреннем умственном плане.

Все вышеперечисленные задачи физкультурно - оздоровительной работы в школе-интернате решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию воспитанников, направленному на физическое, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное развитие, психофизическую готовность к производственным условиям и рабочим нагрузкам.

При организации физкультурно – оздоровительной работы с учащимися руководствуемся следующими принципами: системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный и дифференцированный подход.

### ***Права и обязанности***

Члены спортивного клуба школы-интерната обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

### ***Основные направления реализации программы:***

- ✓ разработка системы приёмов, методов;
- ✓ создание базы методических разработок;
- ✓ работа спортивных секций;
- ✓ организация и проведение спортивных общешкольных мероприятий.

Для реализации данной программы в Ростовской школе интернате №41 созданы следующие условия:

- ✓ спортивный зал, оснащенный инвентарем;
- ✓ тренажерный зал, оборудованный современным оборудованием;
- ✓ спортивная площадка;
- ✓ игровая площадка для детей;
- ✓ теннисные столы.

Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:

- ✓ создание системы двигательной активности в течение дня;
- ✓ утренняя гимнастика (ежедневно);
- ✓ прогулки с включением подвижных игр;
- ✓ применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы (на соответствующих занятиях);
- ✓ спортивные досуги, развлечения, праздники, конкурсы, соревнования;
- ✓ спортивные секции.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. При этом составленный план сочетает разные виды деятельности. Воспитанники получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. Для повышения двигательной активности с детьми проводятся спортивные часы, дни здоровья, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данной программы является создание на занятиях, спортивных мероприятиях атмосферы радости, удовольствия, соучастия детей, что могло бы способствовать активизации интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

В программе принимают участие:

- воспитанники школы-интерната;
- члены педагогического коллектива;
- медицинские работники;
- родители.

## **Прогнозируемые результаты**

В процессе реализации физкультурно – оздоровительной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся младших классов должны знать:

- ✓ что такое здоровье, как его охранять;
- ✓ значение образа жизни для личного здоровья;
- ✓ значение физических упражнений и двигательной активности для развития здорового организма.

Обучающиеся младших классов должны уметь:

- ✓ выполнять несложные физические упражнения;
- ✓ владеть отдельными навыками тренировки своего организма;
- ✓ удовлетворять свои двигательные потребности в течение всего дня;
- ✓ организовать игру, соблюдать правила поведения в играх;

Обучающиеся старших классов должны знать:

- ✓ что здоровье – бесценный дар, который постоянно надо беречь и приумножать;
- ✓ значение спорта, физкультуры для организма.

Обучающиеся старших классов должны уметь:

- ✓ составить для себя комплекс утренней гимнастики, физической нагрузки в

течение дня;

- ✓ владеть элементами какого – либо вида спорта.

## Заключение

Сегодня очень актуальны проблемы сохранения здоровья детей и привития им навыков здорового образа жизни. Поэтому одним из приоритетных направлений воспитательной работы школы является физкультурно - оздоровительное направление.

В рамках работы школы значительную роль в оздоровлении детей играют внеклассные мероприятия спортивной направленности. В школе имеется хорошая материальная база для проведения мероприятий по оздоровлению и сохранению здоровья школьников. Универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни остается оздоровительно-педагогическое воздействие на стиль жизни школьников, поскольку уровень и качество жизни каждого ребенка обусловлены материальными возможностями его семьи.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах учебно-воспитательного процесса школы.

## Библиографический список

1. Балашова В.А., Степаненко В.П., Бекешева Л.М. Основные направления программы «Оздоровительная модель общеобразовательного учреждения» // Завуч. - 2000, № 4
2. Бутко Г.А. Организация физкультурно - оздоровительной работы в детском саду для детей с задержкой психического развития. // Коррекционная педагогика. - 2006, № 6.
3. Воропаев М.В. Воспитательные системы образовательных учреждений - основы типологии./ М.В. Воропаев - Тамбов, 2002.
4. Воспитательная система класса: методическое пособие / под ред. Е. Н. Степанова. - Псков, 1998.
5. Воспитательные систем современной школы: опыт, поиски, перспективы / сост. Л. К. Балясная; научн. ред. Л. И. Новикова, Н. Л. Селиванова. - М., 1995.

6. Воспитательная система специальной (коррекционной) школы VIII вида: [Текст]: коллективная моногр. / Н.Е. Разенкова, О.В. Паршукова, С.А. Лагутина, Е.Д. Рукавицина, И.И. Доровских, Т.В. Гребенщикова, С.Л. Савченко - Новокузнецк: РИО КузГПА, 2010.-242 с. Рецензенты: Н.Г. Коновалова д-р мед. наук, профессор ; Л.Ф.Резанова к.п.н., доцент.
7. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития.- М., 2004. - 134 с.
8. Коновалова Н.Г. Оздоровительная физическая активность в воспитательно-образовательном процессе; малые формы: учебно-методическое пособие / Новокузнецк: изд-во МОУ ДПО ИПК, 2005. -66 с.
9. Кучма В.Р., Барсукова Н.К., Храмцов П.И. Приоритетные направления формирования ценности здоровья и здорового образа жизни современных подростков // Вестник образования. - 2004, № 18
10. Мачихина В.Ф. Внеклассная воспитательная работа во вспомогательной школе-интернате: Пособие для учителей и воспитателей. М: Просвещение, 1983. - 104 с.
11. Обсуждаем проблемы воспитания. Методические разработки педагогических советов./ под ред. Е.Н. Степанова, М.А. Александровой. - М., 2004
12. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.-288 с.
13. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьеберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.- М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. -400 с.

Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области  
«Ростовская специальная школа-интернат №41»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ РО  
Ростовской школы-интерната №41  
\_\_\_\_\_ Е.В. Козлова

**План работы СШК «Донцы»  
на 2022-2023 уч. год**

№ п/п	Мероприятия	Ответственные	Дата	Результат
1	Подготовка документации работы спортивного клуба.	Совет клуба	сентябрь	
2	Заседание совета школьного клуба	Совет клуба	1 раз в четверть	протоколы
3	Организация и проведение школьных Дней здоровья.	Совет клуба, администрация школы	сентябрь декабрь март май	Положения, протоколы
4	Участие в районных соревнованиях и обсуждение итогов соревнований	Школьные спортивные команды	В течение года	приказ
5	Участие в городских соревнованиях и обсуждение итогов соревнований.	Школьные спортивные команды	В течение года	приказ
6	Организация и проведение школьных спортивно-массовых мероприятиях.	Совет клуба	По плану школы	Положения, протоколы
7	Выступление на педсоветах и методических объединениях об итогах работы	Совет клуба	В течение года	Отчеты фото
8	Поощрение особо отличившихся учащихся	Совет клуба	В течение года	Вручение грамот
9	Агитационно-просветительская работа	Совет клуба	В течение года	Стенд «Спортивная жизнь»
10	Отчет о работе школьного спортивного клуба на совещаниях и педсоветах	Совет клуба	В течение года	отчеты
11	Итоги работы за год.	Совет клуба	май	протокол



Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области  
«Ростовская специальная школа-интернат №41»

УТВЕРЖДАЮ:  
ГКОУ РО «Ростовская  
школа-интернат №41»»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Козлова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**План спортивной работы.**  
2022-2023 уч. Год

№	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:</b> Разработать график проведения подвижных перемен и физкультминуток. Проведение физкультминуток, подвижных перемен.	сентябрь  в течение года	Белугин Н.А., администрация школы, кл. руководители, совет ШСК
2	<b>Спортивная работа в секциях.</b> Составить расписание секционных занятий. Осуществлять деятельность секционных занятий.	до 01.09.22г.  в течение года	Белугин Н.А.
3	<b>Агитация и пропаганда.</b> Обновить стенд физической культуры. Обновление уголка для грамот, кубков, медалей, призов.	сентябрь  в течение года	Белугин Н.А. Совет ШСК
4	<b>Работа с родителями и педагогическом коллективом.</b> Памятки для родителей на темы: «Личная гигиена школьника»; «Распорядок дня школьника»; «Корректировка осанки у детей»; «Здоровый образ жизни». Консультации для родителей по вопросам организации физического воспитания в семье, методик закаливания и укрепления здоровья. Приглашать родителей на спортивные праздники. Помощь классным руководителям, воспитателям в организации спортивных классных мероприятий.	в течение года	Белугин Н.А. Махуль Талаат (врач-педиатр)
5	<b>Подготовка физкультурно-спортивного актива.</b> Выбор Совета ШСК «Спортивный мир». Утверждение плана работы школьного спортивного клуба. Осуществление работы школьного спортивного клуба.	сентябрь  в течение года	Фино председателя  Совет ШСК
6	<b>Внеурочная деятельность.</b> Организация и проведение спортивно массовых школьных мероприятий согласно плану. Участие в районных и городских соревнованиях.	в течение года	Фино председателя Совет ШСК

**План спортивно массовых мероприятий школы  
2022-2023 уч. год**

<b>№ п/п</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Участники</b>	<b>Название мероприятия</b>
1	сентябрь	1-11 кл.	<b>День здоровья.</b> Легкоатлетические командные эстафеты. Игровые состязания на открытой площадке.
2	октябрь	5-11 кл.	<b>Футбольные встречи.</b> Встречи команд классов
3	декабрь	1-4 кл.	<b>Декады инвалидов.</b> Эстафетные командные состязания в спортивном зале.
4	январь	5-6 кл	<b>Теннисные встречи.</b> Встречи команд классов.
5	февраль	7-11 кл.	<b>Теннисные встречи.</b> Встречи команд классов.
6	февраль	1-4 кл.	<b>Месячник оборонно-массовых мероприятий.</b> Игровые состязания команд классов.
7	март	5-11 кл.	<b>Шашечный турнир.</b> Встречи команд классов.
8	апрель	7-11 кл.	<b>Футбол.</b> Встречи команд классов.
9	май	1-11 кл.	<b>День здоровья.</b> Легкоатлетические состязания на открытой площадке команд 1-4 классов. Легкоатлетические состязания с элементами ориентирования среди команд 5-7 и 8-11 классов

Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области  
«Ростовская специальная школа-интернат №41»

# **Дневник спортивных достижений**

## 2022 год

№ п/п	Участие. (указать наименование мероприятия, количество участников, призеров, победителей)	Достижения и награды. Орган выдавший, награду
1	19.05.2022 г. Турнир по настольному теннису на Кубок Ростовской области. Юноши и девушки.	в личном зачёте: 1 и 3 место, в командном два 1 места, три 2 места и 1 место в командном зачёте – кубок
2	Сентябрь, 2022г. Открытый кубок города по современному пятиборью, г. Ростов на Дону. Стадион «Динамо»	1-е место в командном зачете
3	14.09.2022г. Товарищеский турнир по футболу от спортивной школы, г. Ростов на Дону	Победители товарищеского турнира по футболу; Приглашение на Всероссийский турнир Специальной Олимпиады по юнифайд-футболу 7х7 в г. Сочи
4		
5		
6		
7		
8		

Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области  
«Ростовская специальная школа-интернат №41»

УТВЕРЖДАЮ:  
ГКОУ РО Ростовская  
школа-интернат №41  
\_\_\_\_\_ Е.В. Козлова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ГРАФИК РАБОТЫ**  
**СШК «Донцы»**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**председатель Белугин Н.А.**

	<i>Нагрузка</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i> <i>Воскресенье</i>

**ГРАФИК РАБОТЫ**  
**инструктора физической культуры Белекчи Николая Петровича**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**(январь – март)**

<i>Название кружка</i>	<i>Нагрузка</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i> <i>Воскресенье</i>
Настольный теннис	0,5 ст. 9 ч.	14.30-17.30	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	14.30-17.30	выходной день

**(сентябрь – декабрь, апрель-май)**

<i>Название кружка</i>	<i>Нагрузка</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i> <i>Воскресенье</i>
Футбол	0,5 ст. 9 ч.	14.30-17.30	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	14.30-17.30	выходной день

**ГРАФИК РАБОТЫ**  
**инструктора физической культуры Свешникова Эмиля Эрнестовича**  
**на 2022-2023 учебный год**

<i>Название кружка</i>	<i>Нагрузка</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i> <i>Воскресенье</i>
Шашки	0,5 ст. 9 ч.	14.30-17.30	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	14.30-17.30	выходной день

<i>Название кружка</i>	<i>Нагрузка</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i> <i>Воскресенье</i>
Футбол	0,5 ст. 9 ч.	14.30-17.30	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	14.30-17.30	выходной день

