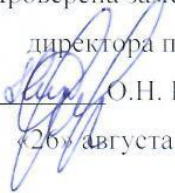




Рассмотрена на заседании методического объединения «26» августа 2022 г.	Проверена заместителем директора по УВР  О.Н. Никитиной «26» августа 2022 г.	Утверждаю директор ГБОУ школы- интерната с. Обшаровка   Т.А. Малинина «26» августа 2022г.
---	---	--

**Внеурочная деятельность
физкультурно-спортивной и оздоровительной
направленности
на 2022- 2023 учебный год.**

Составил
учитель физической культуры:
Хапина Надежда Владимировна

с. Обшаровка, 2022 г.

Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) организация внеурочной деятельности обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса в ГБОУ школе-интернате с.Обшаровка.

Модель формирования физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности обучающихся предполагает формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Цель внеурочной деятельности: всесторонне гармоничное развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

Основные задачи:

- сформировать представления о единстве различных видов здоровья;
- способствовать пониманию важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развивать интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

Принципы организации внеурочной деятельности:

- соответствие возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся,
- опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности школы;
- опора на ценности воспитательной системы школы;
- свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

В реализации Модель внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно - оздоровительной направленности принимают участие педагогические работники школы (учителя, заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР, социальный педагог, библиотекарь).

Координирующую роль на уровне класса выполняет классный руководитель, на уровне школы учитель физической культуры, который взаимодействует с педагогическими работниками, а также учебно-вспомогательным персоналом школы.

Преимущества нашей модели внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно - оздоровительной направленности состоят в минимизации финансовых расходов на создание спортивно-оздоровительного пространства в ГБОУ школы-интерната с. Обшаровка.. Несмотря на то, что в школе - интернате нет современного **спортивного зала** для проведения уроков физической культуры, эффективное функционирование физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной инфраструктуры в школе поддерживают спортивные площадки, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём и оборудованный гимнастический зал, для проведения уроков физической культуры.

Вместе с этим данная модель обеспечит учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся через организацию внеурочной деятельности, которая

осуществляется по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям развития личности, в том числе через такие формы, как экскурсии, кружки, секции, олимпиады, соревнования.

Модель внеурочной деятельности школы определяет состав и структуру физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям формам их организации, объёму внеурочной деятельности для обучающихся на ступенях начального и основного общего образования с учетом интересов обучающихся и возможностей школы.

Школа самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям.

Содержание внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям.

Модель физкультурно-оздоровительной работы в школе-интернате предполагает обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Данная модель включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Модель определяет следующие виды внеурочной деятельности:

- ✓ Игровая деятельность
- ✓ Познавательная деятельность
- ✓ Спортивно-оздоровительная деятельность
- ✓ Туристско-краеведческая деятельность
- ✓ Исследовательская деятельность
- ✓ Проектная деятельность .

Возможные формы деятельности с обучающимися:

- Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья.
- Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация активных оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе
- Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований.
- Оформление уголков по технике безопасности и ПДД, проведение инструктажа с детьми.

- Игры, спортивные конкурсы в классе, викторины.
- Игровые программы по пропаганде ЗОЖ, «Здоровье - плюс».
- Поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса,
- Агитация и запись учащихся класса в спортивные секции.
- Туристические походы.
- Организация горячего питания, уроки здорового питания.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность направлена, в первую очередь, на достижение планируемых результатов освоения соответствующей основной образовательной программы школы-интерната. Модель организации внеурочной деятельности описывает инструменты достижения этих результатов.

Результаты первого уровня: приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; о русских народных играх.

Результаты второго уровня: развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Результаты третьего уровня: школьник может приобрести опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Взаимосвязь форм внеурочной деятельности с уровнями планируемых результатов

Уровень	Предполагаемые формы достижения планируемых результатов
Первый	Занятия спортом; беседы о спорте, здоровье; олимпиады, игры, участие в спортивных и туристических соревнованиях, поездки, и т.д.
Второй	Спортивно оздоровительные акции, социально-значимые акции, туристические походы и т.д.
Третий	Спортивные и оздоровительные акции в школе, районе и т.п.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности работы по реализации модели внеурочной деятельности.

Планируемые личностные результаты:

1. Спортивно-оздоровительное направление:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;

- Сформированное представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- Сформированное представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- Приобщение к разумной физической активности, сформированная потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности Цель

диагностики – выяснить, являются ли и в какой степени воспитывающими те виды внеурочной деятельности, которыми занят школьник. - Диагностика эффективности внеурочной деятельности школьников - Личность самого обучающегося - Детский коллектив - Профессиональная позиция педагога - Методы и методики мониторинга изучения детского коллектива Основные результаты реализации модели внеурочной деятельности обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих сформированность физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного потенциала личности.

- Листы наблюдений (листы здоровья)
- Анкеты
- Спортивные достижения
- Результаты спортивных и туристических соревнований .

Показатели деятельности педагогов по реализации модели внеурочной деятельности

1. Проектная деятельность обучающихся;
2. Участие обучающихся в конкурсах, проектах, соревнованиях и т.п. вне школы;
3. Количество обучающихся задействованных в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
4. Посещаемость спортивных кружков, секций, курсов;
5. Количество обучающихся, с которыми произошел случай травматизма во время образовательного процесса;
6. Участие родителей в мероприятиях;
7. Наличие благодарностей, грамот;
8. Удовлетворенность обучающихся и их родителей внеурочной деятельностью;
9. Презентация опыта на различных уровнях.

Реализация дополнительных образовательных программ

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- программа школы - «Планета здоровья»,
- программы внеурочной деятельности: «Русские народные игры» (1-4 класс), «Азбука правильного питания» (5-6 класс), «Здоровый образ жизни» (5-6 класс).

Сотрудничество с родителями в рамках реализации Модели

Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей должна быть направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- ✓ проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т.п.;
- ✓ привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- ✓ создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

Тематика родительского лектория, круглых столов, родительских собраний по проблемам сохранения здоровья детей согласуется с работниками школы и специалистами по здоровьесохранению;

По результатам работы в данном направлении предполагаются ежемесячные выпуски информационных бюллетеней, стенгазет, организации выставок методической литературы для родителей по вопросам здоровьесбережения

Вместе с этим возможно создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей, разрабатывающих и реализующих школьную программу «Планета здоровья».

План физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в ГБОУ школы-интерната с.Обшаровка

Организация динамических перемен, физкультминутки на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Для снятия утомления и восстановления работоспособности учащихся используются динамические перемены. Они помогают обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, позволяют ребятам активно отдохнуть после умственного труда, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках. Такие перемены предназначены не для решения задач физического совершенствования, они носят главным образом релаксационный, оздоровительный и игровой характер.

Каждая динамическая перемена включает в себя две фазы:

1-я — активная, коммуникативная;

2-я — этап малой подвижности, помогающий развивать произвольную деятельность учащихся.

Подвижные коммуникативные игры повышают энергетический ресурс группы, формируют эмоционально-положительный настрой на продолжение занятий, а также способствуют развитию познавательных форм взаимодействия, проявляющихся в доброжелательном отношении к одноклассникам, умении подчинять свои действия внешним требованиям.

Завершают перемену игры малой подвижности. Они способствуют развитию произвольной регуляции поведения, формируют умение ориентироваться на цель, выполнять действия по образцу; помогают детям настроиться на рабочий лад, быть более организованными и сосредоточенными. Проходят динамические перемены после 3-го урока три раза в неделю. Место проведения - площадка возле школы
Продолжительность — 15 минут.

Построением и организацией учащихся занимается учитель физкультуры.

Динамические перемены могут сопровождаться музыкой, помогающей создавать хорошее настроение.

В начале каждой недели можно менять композицию и комплекс упражнений.

Динамическая перемена проводится в непринужденной форме. В зависимости от сути игры, при делении детей на группы учитываются возрастные и индивидуальные

особенности каждого. В работу должны быть включены упражнения и игры, хорошо знакомые школьникам из уроков физкультуры.

Кроме того различными участниками образовательного процесса формируется банк физкультминуток:

- оздоровительно-гигиенических,
- двигательно-речевых,
- подражательных,
- физкультурно-спортивных,
- танцевально-развлекательных.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН

спортивно-массовых мероприятий в ГБОУ школы-интерната с.Обшаровка
Приволжского района Самарской области
на 2022-2023 учебный год

№ п\п	Форма проведения	Тема	Дата	Класс
1	Спортивный праздник	«День спорта и здоровья»	08.09.22	1-10
2	Турнир по шашкам	«Черное и белое» или «Королевство шашек»	12.10.22	5-10
3	Турнир по дартсу	«Мишень»	24.11.22	6-10
4	Внеклассное занятие	«Три мяча»	17.12.22	9
5	Выставка рисунков	«О! Спорт — ты жизнь».	19.01.23	1-10
6	Лыжные соревнования	«Зимний марафон»	02.02.23	1-4
7	Лыжные соревнования	Февральские старты	16.02.23	5-10
8	Турнир по настольному теннису	«Первая ракетка»	16.03.23	8-10
9	Эстафета	«На спортивной орбите»	11.04.23	5-10
10	Спортивный праздник	“Мы любим спорт”	04.05.23	1-4

Литература

1. Бальсевич В.К. Федеральная программа развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения России. М.: Комитет Р.Ф. по физической культуре, 1994
2. Прокофьев В.П. Поменять систему проведения уроков. Физическая культура в школе. 1998 № 2, с.53 – 53
3. Сергеев В. Урок физического воспитания// Физическая культура в школе. 1998, № 1
4. Антропова М.А., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф».

5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий// Начальная школа – 20005. - № 11 – С. 75-78
7. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы/ В.И. Коваленко. – М.: Вако, 2004.
8. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения (Текст) / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003
10. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе.// Начальная школа, № 1 – 2003
11. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991