

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Попадьинская основная общеобразовательная школа

Утверждаю  
Директор школы *Потемкина* С.В. Потемкина



План  
спортивно-оздоровительной работы  
на 2021-2022 учебный год

Попадьино, 2021г

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Попадьинская основная общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор школы

С.В. Потемкина

План  
спортивно-оздоровительной работы  
на 2021-2022 учебный год

Попадьино, 2021г

**Цель:** сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности.

**Задачи:**

1. Вовлечение каждого ученика школы в воспитательный процесс.
2. Развитие у учащихся самостоятельности, ответственности, инициативы, творчества.
3. Развитие физически здоровой личности.
4. Работа с одаренными детьми.
5. Соблюдение санитарно-гигиенического режима, обеспечение техники безопасности здоровья учащихся.
6. Работа с детьми имеющими отклонения по состоянию здоровья.
7. Организация активного отдыха и пропаганда здорового образа жизни.

**Тема по самообразованию:** Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

**Открытое мероприятие, неделя:** «Неделя спорта» в рамках недели здоровья «Мы за здоровый образ жизни» апрель.

**Темы индивидуальных проектов:**

Олимпийские игры в Токио – 7класс

**Открытые уроки**

| № | Название урока, раздел                                     | класс | дата |
|---|------------------------------------------------------------|-------|------|
| 1 | Урок – игра. Спортивные и подвижные игры в начальной школе | 1-4   | март |

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**

| Месяц   | Мероприятие                                                                       | Участники | Ответственные       | Отметка о выполнении |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|----------------------|
| октябрь | Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре.<br><br>(школьный этап) | 7класс    | Учитель физкультуры |                      |

**Календарный план  
физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий  
на 2021 - 2022 учебный год**

| Месяц                                                                                | №<br>п/п | Содержание<br>мероприятий                                           | Дата          | Ответственны<br>е                                                | Участник<br>и | Отметка о<br>выполнен<br>ии |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| <b>Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа во внеурочное время.</b> |          |                                                                     |               |                                                                  |               |                             |
| сентябрь                                                                             | 1        | Викторина<br>«Олимпийские игры в<br>Токио»                          | 10.09.2021г   | Учитель<br>физкультуры                                           | 1-7класс      |                             |
| октябрь                                                                              | 2        | Игровая программа<br>ЗОЖ                                            | 19.10.2021г   | Учитель<br>физкультуры                                           | 1-7класс      |                             |
| ноябрь                                                                               | 3        | Квест – игра<br>«География спорта»                                  | 23.11.2021г   | Учитель<br>физкультуры                                           | 1-7класс      |                             |
| декабрь                                                                              | 4        | Соревнования по<br>мини - футболу                                   | 21.12.2021г   | Учитель<br>физкультуры                                           | 1-7класс      |                             |
| январь                                                                               | 5        | Игра на местности                                                   | 25.01.22      | Учитель<br>физкультуры                                           | 1-7класс      |                             |
| февраль                                                                              | 6        | Лыжные гонки 1,2км                                                  | 22.02.22      | Учитель<br>физкультуры                                           | 1-7класс      |                             |
| март                                                                                 | 7        | Спортивные<br>соревнования «Папа,<br>мама, Я – спортивная<br>семья» | 15.03.21      | Учитель<br>физкультуры                                           | 1-7класс      |                             |
| апрель                                                                               | 8        | Неделя здоровья                                                     | 04 – 08.04.22 | Учитель<br>физкультуры                                           | 1-7класс      |                             |
| май                                                                                  | 9        | Легкоатлетическая<br>эстафета,<br>посвященная Дню<br>Победы         | 06.05.2022    | Учитель<br>физкультуры                                           | 1-7класс      |                             |
| июнь                                                                                 | 10       | Поход                                                               | июнь 22       | Учитель<br>физкультуры,<br>классные<br>руководители,<br>родители | 1-7класс      |                             |
| август                                                                               | 11       | Спортивный<br>праздник,<br>посвященный Дню<br>физкультурника        | 08.08.22      | Учитель<br>физкультуры                                           | 1-7класс      |                             |

### Работа совета спортивного клуба «Спорт»

| Месяц    | № | Мероприятия                                                                                 | Дата             | Ответственные          |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|
| сентябрь | 1 | Выбор совета физкультуры.                                                                   | до<br>10.09.2021 | Учитель<br>физкультуры |
| сентябрь | 2 | Провести учебу с физоргками классов.                                                        | до<br>15.09.2021 | Учитель<br>физкультуры |
| Октябрь  | 3 | На совете физкультуры заслушать физоргов:                                                   |                  | Учитель<br>физкультуры |
| декабрь  |   | -об участии классов в соревнованиях и привлечении учащихся к занятиям в спортивных секциях; | 10.09.21г        |                        |
| февраль  |   | - о проведении викторины «Олимпийские игры в Токио»;                                        | 19.10.21г        |                        |
| март     |   | -о проведении игровой программы ЗОЖ;                                                        | 23.11.21г        |                        |
|          |   | - о проведении квест – игры «География спорта»;                                             | 21.12.21г        |                        |
|          |   | -о проведении соревнований по мини – футболу;                                               | 25.01.22г        |                        |
|          |   | - о соревновании игры на местности;                                                         |                  |                        |
|          |   | -о проведении соревнований по лыжным гонкам 1,2км;                                          | 22.02.22г        |                        |
| апрель   |   | -о проведении соревнований «Папа, мама Я – спортивная семья»;                               | 15.03.22г        |                        |
| май      |   | - о проведении недели здоровья;                                                             | 04.04-08.22г     |                        |
|          |   | - о проведении легкоатлетической эстафеты, посвященной Дню Победы                           | 06.05.22         |                        |

### План работы учителя физической культуры

| Месяц    | Мероприятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ответственные                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| сентябрь | Подготовить спортивный зал, спортивную площадку к спортивным занятиям.<br>Ознакомиться с физическим состоянием здоровья обучающихся и распределить их на медицинские группы.<br>Организация работы спортивных секций: Спортивные игры, спортивного клуба «Спорт».<br>Составить план работы по физическому воспитанию<br>Провести учебные занятия с активом группы по организации проведения спортивно-оздоровительной работы в школе.<br>Провести занятия по технике безопасности на уроках физического воспитания.<br>Сформировать сборные команды школы и организовать их подготовку по районным соревнованиям по легкоатлетическому кроссу. | Учитель<br>физической<br>культуры |
| октябрь  | Обновлять материалы стендов.<br>Вести мониторинг: а) определение уровня физической подготовки обучающихся.<br>Сдача комплекса норм ГТО;<br>б) отслеживание качества обучения учащихся на уроках физической культуры;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Учитель<br>физической<br>культуры |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|         | Организовать проведение спортивной информации на уроках по физическому воспитанию.                                                                                                                                                                                                                 |                             |
| ноябрь  | Обновлять материалы стендов.<br>Сформировать сборные команды школы и организовать их подготовку по районным соревнованиям по легкоатлетическому кроссу, силовому многоборью, лыжным гонкам, легкой атлетике.<br>Организовать проведение спортивной информации на уроках по физическому воспитанию. | Учитель физической культуры |
| декабрь | Организовать проведение спортивной информации на уроках по физическому воспитанию.<br>Сформировать сборные команды школы и организовать их подготовку по районным соревнованиям по силовому многоборью                                                                                             | Учитель физической культуры |
| январь  | Организовать проведение спортивной информации на уроках по физическому воспитанию.                                                                                                                                                                                                                 | Учитель физической культуры |
| февраль | Обновлять материалы стендов.<br>Сформировать сборные команды школы и организовать их подготовку по районным соревнованиям по лыжным гонкам,                                                                                                                                                        | Учитель физической культуры |
| март    | Организовать проведение спортивной информации на уроках по физическому воспитанию.                                                                                                                                                                                                                 | Учитель физической культуры |
| апрель  | Организовать проведение спортивной информации на уроках по физическому воспитанию.                                                                                                                                                                                                                 | Учитель физической культуры |
| май     | Обновлять материалы стендов. Организовать проведение спортивной информации на уроках по физическому воспитанию.<br>Сформировать сборные команды школы и организовать их подготовку по районным соревнованиям по легкой атлетике.                                                                   | Учитель физической культуры |
| июнь    | Составить отчеты, планы, мониторинг.<br>Подвести итоги круглогодичной спартакиады школьников                                                                                                                                                                                                       | Учитель физической культуры |

### Круглогодичная Спартакиада школьников

Круглогодичная Спартакиада школьников проводится с целью массового привлечения учащихся к регулярным занятиям спортом, улучшения спортивно - массовой и физкультурно - оздоровительной работы в коллективах школ, а также выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды для участия в областной Спартакиаде школьников.

| № | Виды спорта                             | Дата проведения |
|---|-----------------------------------------|-----------------|
| 1 | Осенний легкоатлетический кросс         | 26.09.2021      |
| 2 | Чемпионат района по шахматам и шашкам   | 17.10.2021      |
| 3 | Чемпионат района по силовому многоборью | 05.12.2021      |
| 4 | Чемпионат района по лыжным гонкам       | 06.02.2022      |
| 5 | Чемпионат района по стрелковому спорту  | 10.04.2022      |
| 6 | Чемпионат района по легкой атлетике     | май 2022        |

**Требования к состоянию санитарно-гигиенического режима, обеспечение технике безопасности здоровья учащихся.**

| № | Здоровьесберегающие технологии.                 | Приемы и средства                                                                                                                                           | Результат                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Медико-гигиенические технологии                 | Соблюдение правил и норм СанПин, требований к проведению урока.                                                                                             | Контроль и помощь в обеспечении санитарно-гигиенических условий, просвещение по знаниям гигиены, профилактические мероприятия по охране здоровья.                             |
| 2 | Физкультурно-оздоровительные технологии         | Комплексы на профилактику различных заболеваний, разнообразные формы организации урока. Смена видов деятельности, плотности урока, средств и методов.       | Повышение двигательной активности, работе всех систем организма, устойчивость к неблагоприятным условиям, повышение иммунитета. Формирование физического развития школьников. |
| 3 | Экологические здоровьесберегающие технологии    | Проветривание, влажная уборка. Разнообразие спортивного инвентаря. Наличие зеленой зоны на спортивных площадках, гигиенически удобная одежда.               | Гармоническое отношение с природой, эмоциональный и психический настрой, удовольствие к занятиям, правильное отношение к гигиеническим навыкам                                |
| 4 | Технологии обеспечения жизнедеятельности        | Инструктажи по технике безопасности, правильное применение инвентаря и оборудования. Технически оснащенные опасные участки.                                 | Умение правильно применять правила ТБ, контролировать действия по сохранению своего здоровья, уметь действовать при экстремальных ситуациях.                                  |
| 5 | Социально-адаптирующие и личностно-развивающие. | Соревнования, игры, умения работать в команде, встречи, презентации.                                                                                        | Совершенствовать физическое совершенство, физическую подготовленность, найти свой вид спорта, умение отстаивать свои позиции.                                                 |
| 6 | Лечебно-оздоровительные                         | Средства закаливания, профилактические комплексы на различные системы организма, участие в праздниках здоровья, соревнованиях, повышать физическое развитие | Повышение двигательной активности, работе всех групп мышц, системах организма, уровню физического здоровья.                                                                   |

## **План работы с одарёнными учащимися.**

### **Цель:**

Создание благоприятных условий для развития талантливых обучающихся через структуру школьного и дополнительного образования.

### **Задачи:**

Совершенствование систем выявления, развития и сопровождение одарённых детей.

Выбор оптимальных форм и методов работы.

Создание условий для укрепления и профилактики здоровья.

Расширение возможностей для участия детей в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты:**

- создание условий для выявления, развития сопровождения одаренных детей;
- создание систем подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагога для работы с одарёнными детьми;
- создание условий для укрепления здоровья одарённых детей;
- повышение качества образования и воспитания школьников;
- вовлечение в спортивно массовую работу семьи одарённых детей;
- спортивные достижения.

### **Основные мероприятия:**

Разработка индивидуальной подготовки для одарённых учащихся.

Организация школьного этапа олимпиады и участие в районном уровне.

Участие в спартакиаде школьников Сусанинского района.

Приобретение нового инвентаря.

Создание научной базы для занятий с одарёнными детьми.

Организация взаимосвязи со спортивными клубами района, медработниками, Домом Культуры.

## **План работы с учащимися, имеющими отклонение по состоянию здоровья.**

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности физической культуры.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей является:



- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек;
- отсутствие постоянного медицинского контроля.

**Цель:** восстановить и компенсировать нарушенные функции, совершенствовать опорно-мышечный аппарат, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, подготовка к социализации.

**Задачи:**

Создание систем мотивации учащихся на сохранение и укрепление своего здоровья.

Применение здоровьесберегающих технологий, организация двигательного режима, формирование навыков ЗОЖ.

Внедрение современных методов мониторинга здоровья.

Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий.

Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья.

Привлечение учащихся к внеурочной деятельности, участию в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты:**

1. Сохранить физическое и психическое здоровье учащихся.
2. Учащиеся школы будут владеть знаниями о ЗОЖ, осознавать ответственность за свое здоровье.
3. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья.
4. Реализация системы индивидуального подхода к учащимся.
5. Повышение уровня воспитанности, навыка общения в коллективе.
6. Улучшение социально-психологической ситуации в школе.