

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 23» Находкинского городского  
округа**



**Программа  
по физическому воспитанию и формированию культуры здоровья  
обучающихся  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа №23» Находкинского городского округа  
на 2022 – 2023 гг.**

г. Находка 2022

**НАПРАВЛЕНИЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И  
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ»  
2022-2023 учебный год**

Здоровье молодого поколения - это показатель физического и нравственного состояния общества. Сохранение и улучшение здоровья учащихся является одной из основных задач модернизации российского образования. В настоящее время на фоне неблагоприятной демографической и экологической ситуации, растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, простудными инфекциями и др. Здоровье детей не может рассматриваться без учета адаптации организма к окружающей среде. Одним из частных проявлений неблагоприятной самореализации обучающихся является нарушение физического и психического здоровья, поэтому, такие дети нуждаются в особом эмоционально - психологическом сопровождении.

Таким образом, воспитательная система должна:

- **Способствовать актуализации потребности учащихся в хорошем здоровье, физическом благополучии как средства достижения жизненно важных ценностей, чтобы занять определенное положение в обществе и т.п.**
- **Сделать двигательную и физическую культуру неотъемлемой частью жизни учащихся.** Необходимо развивать не только спортивные, но и физкультурно-оздоровительные достижения детей; в календарь современной школы должны устойчиво войти события, поддерживающие активный образ жизни, ценности здоровья: работа спортивных клубов, организация физкультурных фестивалей; праздников. □ **Осуществлять эффективную пропаганду физической культуры и занятий спортом как составляющей здорового образа жизни:** социальную рекламу, освещение соревнований, спортивных праздников, информационные программы в Интернете и т.д. Занять созидательную позицию в отношении культуры «болельщика», стараться выстроить позитивные модели восприятия спортивных зрелищ.
- **Привлечь к пропаганде здорового образа жизни звезд большого спорта, которые достигли выдающихся успехов благодаря здоровому образу жизни, регулярной двигательной активности, привычке к упорному труду, дисциплине, режиму дня для достижения успеха, осуществления своей мечты.**
- **Активные занятия физической культурой и спортом должны стать популярными, модой для учащихся.**

### **Задачи:**

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- активное внедрение здоровьесберегающих технологий;
- формирование культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек;
- формирование в детской и подростковой среде системы мотивации активного и здорового образа жизни, развития физической культуры и занятий спортом;
- формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни, проведение комплекса мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: способность составлять рациональный режим дня и отдыха;
- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание основ профилактики переутомления и перенапряжения;
- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать: представление о необходимой и достаточной двигательной активности, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;
- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: навыки оценки собственного функционального состояния по субъективным показателям (пульс, дыхание и др.) с учетом собственных индивидуальных особенностей;
- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знание правил этикета, связанных с питанием;
- комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей.

### **Ожидаемые результаты работы программы:**

- Развитие мотивации всех участников образовательного процесса в формировании ЗОЖ; Улучшение условий образовательной среды;
- Создание обоснованного учебного режима;
- Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс; Повышение роли семьи в образовательном процессе;
- Повышение уровня профилактической работы.

## Направление: Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

на 1 четверть 2022-2023 учебного года

№ п/п	Мероприятие	Срок выполнения	Ответственный
1.	<i>Школьный этап Туристическая полоса препятствий и спортивное ориентирование начальная школа</i>	сентябрь	Жук Л.В., Шевченко А.В. классные руководители
2.	<i>Школьный этап «Президентские состязания»</i>	сентябрь-октябрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
3.	<i>Школьный этап ВФСК «ГТО»</i>	сентябрь-октябрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
4.	<i>Первенство школы по мини-футболу среди учащихся 1-4кл</i>	сентябрь-октябрь	Учителя нач.школы и учителя ФК
5.	<i>Первенство школы по мини-футболу среди учащихся 5-8 кл</i>	сентябрь-октябрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
6.	<i>Отборочный тур городской военно-спортивной игры «Зарница»</i>	сентябрь	Жук Л.В., Шевченко А.В., Белова Э.В.
7.	<i>Фестиваль «Золотая ловушка» для учащихся 3-4 классов</i>	сентябрь-октябрь	Жук Л.В.
8.	<i>Городские лично-командные соревнования по спортивному ориентированию</i>	сентябрь	Шевченко А.В.
9.	<i>Финал городской военно-спортивной игры «Зарница»</i>	октябрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
10.	<i>«Кожаный мяч» первенство школы по мини-футболу 9-11 кл</i>	октябрь	Жук Л.В.
11.	<i>Первенство школы по пионерболу среди учащихся 5-7 классов</i>	октябрь	Жук Л.В.
12.	<i>Городская легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Учителя</i>	октябрь	Шевченко А.В.
13.	<i>Городские соревнования «Школа выживания» и «Школа безопасности»</i>	октябрь	Белова Э.В., Жук Л.В.
14.	<i>Первенство школы по русской лапте среди учащихся 6-8 класс</i>	октябрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.

на 2 четверть 2022-2023 учебного года

№ п/п	Мероприятие	Срок выполнения	Ответственный
1.	<i>Городские соревнования по баскетболу старшая группа 9-11 класс</i>	ноябрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
2.	<i>Школьный этап «Президентские спортивные игры» 5-7 класс</i>	ноябрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
3.	<i>Первенство города по мини-футболу среди учащихся 7-8 классов</i>	ноябрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
4.	<i>Первенство Находкинского городского округа «КЭС-БАСКЕТ» среди учащихся 9-11 класс</i>	ноябрь-декабрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
5.	<i>Первенство города по баскетболу средняя группа 7-8 класс</i>	ноябрь - декабрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
6.	<i>Первенство школы по волейболу 8-11 кл.</i>	декабрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
7.	<i>Городские лично-командные соревнования по спортивному ориентированию</i>	декабрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.
8.	<i>Первенство Находкинского городского округа «ЛОКОБАСКЕТ» среди юношей и девушек 7-9 класс</i>	декабрь	Жук Л.В., Шевченко А.В.

на 3 четверть 2022-23 учебного года

№ п/п	Мероприятие	Срок выполнения	Ответственный
1.	<i>Месячник по военно-патриотическому воспитанию Смотр строя и песни 1-4 класс</i>	февраль	Жук Л.В., Шевченко А.В. Косарькова Т.А. классные руководители
2.	<i>Городская военно-спортивная игра «Первый рубеж» для учащихся 3-4 классов</i>	февраль	Шевченко А.В.
3.	<i>Школьный тур по Бейсболу5 для учащихся 5-7 классов</i>	февраль	Жук Л.В.
4.	<i>Городские соревнования «Вперед, мальчишки!»</i>	февраль	Жук Л.В., Шевченко А.В.
5.	<i>Силовое многоборье среди старшеклассников 9-11 класс</i>	февраль	Жук Л.В. Белова Э.В.
6.	<i>Зимнее лично-командное городское первенство по спортивному ориентированию</i>	февраль	Шевченко А.В.

7.	<i>Первенство города по баскетболу младшая группа 5-6 класс</i>	март	Жук Л.В., Шевченко А.В.
8.	<i>Первенство школы по пионерболу (5-7 класс) и волейболу (9-11 класс)</i>	март	Жук Л.В., Шевченко А.В.

на 4 четверть 2022-2023 учебного года

№ п/п	Мероприятие	Срок выполнения	Ответственный
1.	<i>Открытое лично-командное первенство НГО по спортивному ориентированию</i>	апрель	Жук Л.В., Шевченко А.В.
2.	<i>Школьный этап ВФСК «ГТО»</i>	апрель-май	Жук Л.В., Шевченко А.В.
3.	<i>Городские соревнования по стрельбе из пневматической винтовки среди старшеклассников</i>	апрель	Жук Л.В., Белова Э.В.
4.	<i>Всероссийские соревнования по бейсболу</i>	май	Жук Л.В.
6.	<i>Городская легкоатлетическая эстафета</i>	май	Жук Л.В., Шевченко А.В.
7.	<i>Городские соревнования по легкой атлетике «Майдзуру-Находка»</i>	май	Жук Л.В., Шевченко А.В.
8.	<i>Городские соревнования «Безопасное колесо»</i>	май	Белова Э.В.
9.	<i>Фестиваль спортивного ориентирования «Находка-мой компас земной!»</i>	май	Жук Л.В., Шевченко А.В.