

**ПРОГРАММА**  
**Физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на**  
**2023-2024 учебный год**  
**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**  
**ОГПОБУ "Сельскохозяйственный техникум"**

Составил:  
Руководитель физического воспитания  
О.В. Жильцов

Ленинское 2023г.

### Цели:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни;
- дополнительное образование студентов в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков и развитие мотивации студентов к выбору здорового образа жизни.

### Задачи:

- создание в ОГПОБУ "Сельскохозяйственный техникум" условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение взаимодействия учебного и вне учебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей студентов в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование физической культуры личности студента с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- дальнейшее развитие системы спортивных секций, объединений и кружков;
- проведение мероприятий по профилактике асоциального поведения студентов 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 студентов бережного отношения к своему здоровью;
- обучающая – обучение студентов нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- развивающая – содействие физическому развитию студентов, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

## Пояснительная записка

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. Недаром в народе говорят: «Здоровому – все здорово». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Ученые определили, что состояние здоровья человека зависит на 50% от образа жизни, а остальные 50 – приходится на экологию, наследственность, медицину, т.е. на не зависящие от человека причины. В ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной деятельности, которая составляет 30% из 50%. Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать необходимые условия. Это двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, по возможности большая связь с природой, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха. Все это и называется соблюдением ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. Эта проблема актуальна и для нашего учебного заведения.

Одна из важнейших задач преподавателя физической культуры – повышение активности студентов путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеаудиторных занятий и мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность нацелена на формирование у студентов, 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 студентов и учащихся оздоровительными мероприятиями.

### Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Перед началом любого мероприятия составляется Положение о проведении соревнований (праздника), в котором оговариваются цели и задачи данного мероприятия, сроки и место проведения, программу и ответственных за проведение.

Положение утверждается директором образовательного учреждения.

Все спортивно-массовые мероприятия начинаются с торжественного открытия, все знакомятся с условиями проведения соревнований, судейство соревнований возлагается на спортивный актив образовательного учреждения, руководителя физического воспитания, а также учителя физической культуры.

Итоги и награждение проводятся в торжественной форме на линейке.

### Основные принципы программы.

демократичность (свобода выбора вне учебных занятий, совместное планирование работы);

участие (вовлечение всех субъектов программы в планирование, реализацию и оценку действий);

целостность (программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья студентов);

интеграция (сотрудничество с заинтересованными организациями);

системность (физическое развитие происходит по определенной системе).

В образовательном учреждении создана воспитательная система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Спорт, органично включенный в воспитательную систему, дал свои результаты: у ребят повысилась самооценка, они более уравновешены, сосредоточены на занятиях, сохраняют высокий уровень умственной активности в течение всего учебного года, хорошо подготовлены к службе в армии.

Создание в образовательном учреждении необходимых условий для занятий спортом – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди студентов и учащихся.

Особое внимание уделяется внедрению в практику образовательного учреждения здоровые берегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Принцип профильной направленности содержания образования – выявление профессиональных намерений и планов воспитанников реализуется через углубленное изучение программы по физической культуре, в основе которой лежит баскетбол, волейбол.

Одной из главных задач образовательного учреждения является укрепление здоровья и правильное физическое развитие студентов. С этой целью используются различные формы: урок физической культуры, спортивные секции, час здоровья, спортивные праздники, дни семьи, дни здоровья и спорта и т.д. Ведётся совместная работа учителей физической культуры и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья. Составляются графики и диаграммы состояния здоровья студентов, их анализ, учитывается охват студентов, занимающихся спортом, проводится анкетирование.

Вся спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится во внеурочное время (за исключение физкультминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития студентов.

#### Ожидаемые результаты.

Система работы является в настоящее время одной из самых перспективных, т.к. позволяет решить многие проблемы развития личности:

в социальной сфере: навыки общественной активности, что позволяет стать соучастником происходящего через систему ученического самоуправления;

в познавательной сфере: позволяет развивать творческие способности, формирует умения самостоятельно добывать знания;

в сфере физического здоровья: решает занятость студентов и учащихся. Повышает нравственный иммунитет к наркомании, алкоголизму и другим антиобщественным проявлениям.

Через систему физкультурно - массовой и оздоровительной работы программа предполагает воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное

совершенствование личности, формирование у студентов потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, умение избегать всего, что может вредить здоровью, адаптироваться и сознательно выбирать здоровый образ жизни.

#### Механизм реализации программы.

Для решения поставленных задач учитывается сложившееся социально - педагогическое пространство образовательного учреждения. При планировании учитывается положение о смотрах, конкурсах, соревнованиях, походах, слетах.

Программа базируется на организации физкультурно – массовой и спортивной работе образовательного учреждения и социума и используется в системе воспитательной работы как основной документ.

#### Пропаганда физической культуры и спорта.

Большую роль в пропаганде физической культуры и спорта играют соревнования «Старты здоровья». Они являются составной частью всей системы физического воспитания студентов и проводятся с целью пропаганды занятий физической культурой и спортом как важного средства укрепления здоровья, обеспечивают на этой основе разносторонности физического развития каждого студента.

Физическая культура оказывает важное значение для подготовки студентов к службе в армии, выполнению гражданского долга.

Все мероприятия освещаются на сайте ОГПОБУ «Сельскохозяйственный техникум».

#### Организационно – массовая работа.

Работа совета физкультуры.

Организация внеурочной работы.

Работа в общежитии.

Оформление наглядной агитации по проведению соревнований, подведение итогов.

План работы.

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Организаторы</b>
<b>Сентябрь</b>	<i>-Осенняя спартакиада среди студентов и учащихся по лёгкой атлетике и игровым видам спорта (внутри учебного заведения)</i>	<i>Руководитель физического воспитания. Преподаватель физической культуры. Педагог организатор ОБЖ</i>
<b>Октябрь</b>	<i>- Сдача нормативов комплекса ГТО (студенты и Преподаватели)</i>	<i>Руководитель физического воспитания. Преподаватель физической культуры. Педагог организатор ОБЖ Классные руководители.</i>
<b>Ноябрь</b>	<i>-Товарищеская встреча по мини-футболу (среди учащихся ДЮСШ-ОГПОБУ) -Турнир по настольному теннису на кубок директора техникума среди учебных заведений района.</i>	<i>Руководитель физического воспитания. Преподаватель физической культуры.</i>
<b>Декабрь</b>	<i>-Товарищеская встреча по волейболу к празднованию Нового года. (девушки, юноши) (среди учащихся ДЮСШ-ОГПОБУ «СХ т.)</i>	<i>Руководитель физического воспитания. Руководитель секции.</i>
<b>Январь</b>	<i>Соревнования по зимним видам спорта: -Бег на лыжах на коротком отрезке. Турнир по волейболу среди учебных групп (Юноши)</i>	<i>Руководитель физического воспитания. Преподаватель физической культуры.</i>
<b>Февраль</b>	<i>-Военно-спортивная эстафета между сборными юношескими командами ОГПОБУ «Сельскохозяйственный техникум» (В рамках месячника оборонно-спортивной работы) -Турнир по стрит-баскету среди студентов и учащихся ОГПОБУ «Сельскохозяйственный техникум»</i>	<i>Руководитель физического воспитания. Преподаватель физической культуры. Педагог организатор ОБЖ Руководитель секции.</i>

<b>Март</b>	<i>-Весёлые старты среди сборных женских команд отделений техникума к празднованию международного Женского дня.</i>	<i>Руководитель физического воспитания.</i>	<i>физического</i>
		<i>Преподаватель культуры.</i>	<i>физической культуры.</i>
		<i>Преподаватели.</i>	
<b>Апрель</b>	<i>Турнир по гиревому двоеборью среди юношей техникума (Личное первенство)</i> <i>-Турнир на кубок директора ОГПОБУ «Сельскохозяйственный техникум»</i> <i>Среди учащихся школ района.</i>	<i>Руководитель физического воспитания.</i>	<i>физического</i>
<b>Май</b>	<i>-Спартакиада среди студентов и учащихся по лёгкой атлетике и игровым видам спорта (внутри учебного заведения)</i> <i>-Турнир по настольному теннису (внутри учебного заведения)</i>	<i>Руководитель физического воспитания.</i>	<i>физического</i>
		<i>Преподаватель культуры.</i>	<i>физической культуры.</i>
<b>Июнь</b>	<i>Турнир по пляжному волейболу среди студентов ОГПОБУ «Сельскохозяйственный техникум»</i>	<i>Руководитель физического воспитания.</i>	<i>физического</i>
		<i>Преподаватель культуры.</i>	<i>физической культуры.</i>

*Нормативно-правовая база программы*

1. Конвенция ООН о правах ребенка, ч. 1 ст. 29 и 31.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст. 5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании», гл. 5 ст. 50 и 51.