

Утверждено
на заседании педагогического
совета школы-интерната
протокол № 1
от «30» 08 2021г.



Положение о проведении спортивного часа во внеурочное время в ГКОУ школе – интернате пос. Паркового Краснодарского края

1. Общие положения.

1.1. Данное положение является локальным актом, регламентирующим правила проведения спортивного часа в группах во внеурочное время в ГКОУ школе – интернате пос. Паркового Краснодарского края

1.2. Данное положение разработано в соответствии с Уставом школы.

1.3. Спортивный час во внеурочное время не повторяет содержание и методику уроков физической культуры.

1.4. Спортивный час в режиме группы проводится один раз в неделю, но воспитатель может проводить его ежедневно на свежем воздухе во время прогулки.

2. Цели и задачи.

2.1. Целями проведения спортивного часа во внеурочное время являются следующие:

- повышение общей физической подготовки школьников;
- снятие усталости от малоподвижной деятельности на уроках;
- коррекция двигательных нарушений;
- привитие интереса к какому-либо виду спорта;
- развитие навыков закаливания и ежедневных оздоровительных физических упражнений для занятий в школе и дома;
- удовлетворение естественной потребности в движении.

3. Структура спортивного часа.

3.1. Вариант №1. Первая часть – подготовительная (5-10 минут): построение, организационные указания воспитателя; ходьба и медленный бег по

площадке в колонне по одному; общеразвивающие упражнения во время ходьбы или в круге, или в игре.

Вторая часть – основная (20 минут): коррекционные подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения или самостоятельные игры детей в парах, небольшими группами.

Третья часть – заключительная (5-10 минут): общее построение школьников, спокойная ходьба по площадке или несколько упражнений на внимание, чтобы привести организм детей в относительно спокойное состояние.

3.2. Вариант № 2.

а) Начало занятия с медленного бега, чередующегося с ходьбой (3-5 минут).

б) Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики (6-8 упражнений, 4-5 минут).

в) Упражнения или комплекс движений, которые рекомендованы учителем физической культуры как домашнее задание.

- Упражнения для развития выносливости: прыжки через скакалку поочередно на правой и левой ногах, на двух вместе (5-10 минут).

г) Эстафета с элементами полосы препятствий, бег с ускорением.

д) Коррекционные подвижные игры.

Главное условие – все дети должны быть включены в активное движение.

Консультантами воспитателя при подготовке спортивных часов являются учитель физической культуры и школьная медсестра.

4. Обеспечение безопасности.

4.1. Перед началом спортивного часа воспитатель проводит инструктаж детей по правилам техники безопасности и правилам поведения во время проведения спортивных мероприятий.

4.2. Во время спортивного часа воспитатель обеспечивает соблюдение правил ТБ, контролирует действия учащихся, предотвращает любые действия, которые могут привести к травматизму.

4.3. В случае любой травмы, полученной ребенком во время спортивного часа, воспитатель принимает все меры для оказания ему доврачебной помощи, доставляет ребенка в медпункт школы, ставит в известность о случившемся дежурного администратора, родителей (законных представителей) ребенка. В случае необходимости или отсутствия медработника принимает меры по доставке пострадавшего в больницу или вызову скорой медицинской помощи.