УТВЕРЖДАЮ

Директор

государственного казенного

образовательного учреждения

«Специальная (коррекционная)

общеобразовательная

школы-интерната № 1»

Г.Н. Гузий

«01» сентября 2016г

Паспорт

спортивного зала на 2016/2017 учебный год

**Общие сведения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование кабинета. | Расположение (этаж). | Площадь (м2). | Естественное освещение. | Количество окон. | Оконные сетки. | Исскуственное освещение. | Количество ламп. | Электрорезетки | Пожарная сигнализация (дымоуловители). | Наличие батарей. |
| 1. | Спортивный зал. | 1 | 176,3 | Да | 5 | Да | Да. | 6 | - | Да | 10 |
| 2. | Тренажерный зал | 1 | 18,8 | Да | 2 | Нет | Да | 2 | 2 | Да | 2 |

**График работы спортивного тренажерного зала на 2016-2017 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | должность  образование | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| 1 | Л.В.  Губий | учитель,  высшие | 08 – 14,42 | 08 – 14,42 | 08 – 14,42 | 08 – 14,42 | 08 – 14,42 |
| 2 | О. Г.  Кучеренко | учитель,  высшие | 08 - 11 | 08 - 11 | 13 - 15 | 13 - 15 | 08 - 11 |

**Схема спортивного и тренажерного зала.**

**Характеристика кабинета**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Общие сведения о классе** | |
| Расположение (корпус, этаж) | 1 этаж учебного корпуса |
| Площадь помещения | 176,5м2 |
| Высота помещения | 7,00 |
| Отделка помещения | |
| Стены | Побелка, окраска |
| Потолок | Побелка |
| Пол (покрытие пола) | Деревянный окрашен |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Освещение** | |
| Ориентация окон на | Юг, север. |
| Наличие защитных устройств | Защитная сетка |
| Искусственное освещение (общее, местное, комбинированное) | общее |
| Количество светильников | 6 |
| Размещение светильников | по стене рядами |
| Освещения одного светильника, на Вт | 500 |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Микроклимат** | |
| Отопление | центральное |
| Вентиляция | естественная |
| Средняя температура воздуха, С | 21 |
| Влажность, % | 35 – 40% |
| Проветривание | естественное |

**Правила пользования спортивным и тренажерным залом**

1.  Спортивный и тренажерный зал должен быть открыт за 15 минут до начала занятия.

2.  Учащиеся находятся вспортивном и тренажерном зале только в спортивной форме.

3.  Учащиеся должны находиться в спортивном и тренажерном зале только в присутствии преподавателя.

4.  Спортивный и тренажерный зал должен проветриваться после каждого занятия.

5.  Учитель должен организовать уборку спортивного и тренажерного зала по окончании занятий.

**Опись имущества спортивного зала.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование имущества.** | **Количество** |
| **1** | Гимнастическая скамейка | 6 |
| **2** | Гимнастическая стенка | 4 |
| **3** | Баскетбольные кольца | 6 |
| **4** | Козел | 1 |
| **5** | Бревно гимнастическое | 1 |
| **6** | канат | 1 |
| **7** | Сетка волейбольная | 1 |
| **8** | Двери | 1 |
| **9** | Запасной выход | 1 |
| **10** | Система пожарной сигнализации | 1 |
|  | | |

**Опись имущества тренажерного зала.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование имущества.** | **Количество** |
| **1** | Магнитный велотренажер | 1 |
| **2** | Мини - степпер | 1 |
| **3** | Беговая дорожка | 1 |
| **4** | Тренажер «Машина Смита» | 1 |
| **5** | Спортивная скамья со штангой | 1 |

**Оборудование и спортивный инвентарь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование имущества.** | **Кол-во.** |
| 1 | Мат гимнастический 1х2х0,01м | 5 |
| 2 | Скамья гимнастическая 3м. | 3 |
| 3 | Мост гимнастический подкидной | 1 |
| 4 | Мост гимнастический приставной | 1 |
| 5 | Диск обрезн.1,25кг d-50 метал. проф. | 2 |
| 6 | Диск обрезн.10кг d-50 метал. проф. | 4 |
| 7 | Диск обрезн,2,5 кг d-50 метал. проф. | 2 |
| 8 | Диск обрезн. 5кг d-50 метал. проф. | 4 |
| 9 | Диск обрезн.чёрн. 2,5 кг. d-26м метал. | 4 |
| 10 | Диск обрезн.чёрный 2,5 кг. d-26мм. Метал.( круглый) | 2 |
| 11 | кольцо баскетбольное rn165 | 2 |
| 12 | Кольцо баскетб. облег.с сеткой гп 2402 | 4 |
| 13 | Лестница верёвочная Plastep | 24 |
| 14 | Мини степллер 777 ST1балансирующий | 1 |
| 15 | Сетка баскетбольная пара m110 проф класс | 2 |
| 16 | Степ доска APS -02 3-х уровневая | 15 |
| 17 | Турник настенный100 см с системой для подвески спортивных | 2 |
| 18 | Турник настенный ПРО rn 3225 | 1 |
| 19 | Щит баскетбольный проф.с отборт сред | 4 |
| 20 | Теннисный стол «STARLINE ClUB Pro | 1 |
| 21 | Волан пластиковый START UP STN-03 4549 | 15 |
| 22 | Волан пластиковый START В418 | 15 |
| 23 | Дартс Club Classic | 2 |
| 24 | Диск « здоровье» т7601 | 3 |
| 25 | Диск « здоровье» металл.2-х цветный | 3 |
| 26 | Диск « здоровье» с магнитами цв.оранжевый ВВ956В | 1 |
| 27 | Дротики DG81016 латунь | 240 |
| 28 | Дротики DG81301 латунь, покрытие « под вольфрам» | 280 |
| 29 | Игла для мячей | 20 |
| 30 | Коврик для фитнесаYG11(FMG) зел. роз 173\*61\*0,5 | 15 |
| 31 | Мяч баскетбольный TOrfes Blok p7 | 5 |
| 32 | Мяч баскетбольный TOrfes BM 300 p7 | 5 |
| 33 | Мяч баскетбольн. TOrfes Game over p7 | 5 |
| 34 | Мяч баскетбольный TOrfes TT p7BOO127 | 5 |
| 35 | Мяч для атлетическихупражнений3кг.т2211 | 2 |
| 36 | Мяч для атлетических упражнений4кг.т2213 | 3 |
| 37 | Мяч для атлетических упражнен.5кг.т2214 | 3 |
| 38 | Мяч для атлетических упражнен. 6кг.т2215 | 3 |
| 39 | Мяч для волейбола Torres Diq | 5 |
| 40 | Мяч для волейбола VIVA CU0228R | 5 |
| 41 | Мяч для метания 150 гр | 3 |
| 42 | Мяч для метания 200 гр | 5 |
| 43 | Мяч для фитнеса AGB-03-50 c ручками | 5 |
| 44 | Мяч футбольный Torres Main | 5 |
| 45 | Мяч футбольный Torres Street | 5 |
| 46 | Набор бадминтон LARSEN 3160 PRO-STAFF (2рак. в проз. чехле) | 4 |
| 47 | Набор бадминтон Start Up R-220(2 рак. 2валана, чехол) | 20 |
| 48 | Набор для н/т(2 ракет.8 шар.)START UP BR02/1star8008 | 3 |
| 49 | Набор игл Start UP JY-14 B | 2 |
| 50 | Насос START UP 804B12SS | 5 |
| 51 | Насос ножной малый 62023 | 2 |
| 52 | Обруч металлический окрашенный 650 мм. | 20 |
| 53 | Обруч стальной утяжелённый 89 см 850 гр окрашен | 20 |
| 54 | Палка гимнастическая дерево д.28 100 см 469 | 20 |
| 55 | Ролик-каток гимнастический двойной | 4 |
| 56 | Секундамер DT1 | 1 |
| 57 | Секундамер электронный ZS-2B | 1 |
| 58 | Сетка Stiga Champ Ckip c креплением  6360-00 | 1 |
| 59 | Сетка волейбольная с тросомпроф класс m111-1 | 2 |
| 60 | Сетка для тенниса с креплениемSTART UP W203S8091 | 1 |
| 61 | Скакалка 2,8м.с пластиковыми ручками | 70 |
| 62 | Эспандр кистевой с мягкими ручками KD6022 | 5 |
| 63 | Канат ДСК 2,2м.rhК | 2 |
| 64 | Пирамида для гантелей на 8 пар m602 | 1 |
| 65 | Гантели обрезиновые цветные 1 кг. | 2 |
| 66 | Гантели обрезиновые цветные 10 кг. | 2 |
| 67 | Гантели обрезиновые цветные 2 кг. | 2 |
| 68 | Гантели обрезиновые цветные 3 кг. | 4 |
| 69 | Гантели обрезиновые цветные 5 кг. | 4 |
| 70 | Гантели обрезиновые цветные 8кг. | 2 |

***Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:***

• развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

***Достижение целей физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:***

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

На всех уроках идёт развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость. Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания физической работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

В программу включены следующие разделы*:* ***гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.***

**Перечень литературы**

1. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. // Школа здоровья. – М., 1994. - №1. – с. 17.
2. Бабенкова Р.Д., Юрковский Б.И., Захарин В.И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. – М.: Просвещение, 1977.
3. Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся. – Минск, 1976. – 112 с.
4. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. – Красноярск, 1987.
5. Добровольский В.К. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием в школах-интернатах. – Л.: Медгиз, 1963.
6. Козленко Н.А. Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы // Дефектология, 1991. - №2.
7. Коррекционная работа на уроках физической культуры во вспомогательной школе / Б.И. Захарин, В.Д. Бабенкова // Дефектология. – 1970. - №6. – стр. 83.
8. Мозговой В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся // Дефектология. – 1993. - №3.
9. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. Ранняя диагностика и коррекция. – М.: Просвещение, 1992.
10. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательные школы). Раздел "Физическая культура" (1 – 9 классы). – М.: Просвещение, 1990. – стр. 212 – 264.
11. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательные школы). Раздел "Физическая культура" (1 – 9 классы). – М.: Просвещение, 1990. – стр. 212 – 264.
12. Самыличев А.С., Олейник В.М. Мышечная работоспособность учащихся вспомогательной школы // Дефектология. – 1988. - №3.
13. Черник Е.С. Изменение биоэлектрической активности мышц при статическом напряжении у умственно отсталых школьников // Дефектология. – 1973. - №2.
14. Юровский С.Ю. Воспитательная работа с учащимися вспомогательной школы в процессе занятий по физической культуры // Дефектология. – 1985. - №1. – стр. 39.

**Интернет-ресурсы.**

Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования <http://standart.edu.ru/>;

Примерные программы по учебным предметам http://standart.edu.ru/;

Российский образовательный портал. [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)

Официальный сайт УМК “Перспектива” http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/ info.aspx?ob\_no=12371;

Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>

**Инструкция**

**по правилам безопасности для учащихся в спортивном и тренажерном зале**

**I. Общие требования безопасности :**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся занимающихся в спортивном и тренажерном зале

2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить изспортивного и тренажерного зала

3. Не загромождать проходы.

4. Не включать электроосвещение и средства ТСО.

5. Не открывать форточки и окна.

7. Не трогать руками электрические розетки.

**I.** **Травмоопасность в кабинете:**

- при включении электроосвещения

- при включении приборов ТСО

- при переноске оборудования и т. п.

8. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

9.Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Не открывать дверь без учителя.

2. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.

3. Подготовить место для занятий, оборудование инвентарь.

4. Дежурным учащимся проводить влажную уборку после физических занятий.

**III. Требования безопасности во время занятий**

1. Внимательно слушать объяснения и указания учителя.

2. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.

3. Не включать самостоятельно оборудование.

4. Не переносить оборудование

5. Все физические упражнения выполнять после указания учителя.

6. Поддерживать чистоту и порядок

**IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т. д.), покинуть спортивный и тренажерный зал по указанию учителя в организованном порядке, без паники.

2. В случае травматизма обратитесь к учителю за помощью.

3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщите учителю.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Приведите своё рабочее место в порядок.

2. Не покидайте рабочее место без разрешения учителя.

3. Обо всех недостатках, обнаруженных во время занятий, сообщите учителю.

4. Выходите из спортивного и тренажерного зала спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.