

Утверждаю
 и.о. Директора школы
 Турбебекова А.С.
 «31» августа 2026 г.

План действий по реализации направления «Физическая и двигательная активность» в рамках проекта ШСУЗ

КГУ «Акан-Баракская средняя школа» на 2026 – 2027 уч.год

Цели	Задачи	Показатели эффективности / индикаторы	Мероприятия	Ключевой персонал и обязанности	Ресурсы и расходы	Сроки
Повышение ежедневной двигательной активности обучающихся	Включить физическую активность в режим учебного дня	Охват обучающихся ежедневными активностями — не менее 90%	«Утро начинается с движения!» — утренняя зарядка	Администрация — организация; учителя физической культуры — разработка комплексов; классные руководители — контроль участия	Спортивный инвентарь, музыкальное оборудование	Ежедневно, сентябрь 2026 — май 2027
Снижение продолжительности малоподвижного образа жизни	Сократить время непрерывного сидения во время учебных занятий	Двигательные паузы проводятся на всех занятиях согласно расписанию	«Минутка бодрости» — динамические паузы, физкультминутки	Учителя-предметники — проведение двигательных пауз; классные руководители — контроль; администрация — мониторинг	Методические материалы, карточки упражнений, таймеры	Ежедневно
Создание условий для активного отдыха во время перемен	Организовать содержательные активные перемены	Не менее 70% обучающихся участвуют в	«Активная перемена» — подвижные игры, мини-эстафеты,	Учителя физической культуры — организация;	Мячи, скакалки, обручи, ракетки, спортивный инвентарь	Ежедневно

		активных переменых	настольный теннис, бадминтон, национальные игры, танцевальные активности	дежурные педагоги — безопасность; актив обучающихся — помощь		
Организация рекреационной двигательной активности	Создать возможности для восстановления и активного отдыха	Рекреационные занятия проводятся не менее 1–2 раз в неделю	«Ритм здоровой жизни» — оздоровительная гимнастика, стретчинг, дыхательные упражнения, йога, релаксационные упражнения	Учителя физической культуры — проведение; педагог-психолог — рекомендации; медицинский работник — контроль	Коврики, гимнастические мячи, аудиоматериалы	Еженедельно
Повышение активности на свежем воздухе	Использовать прогулки и спортивные площадки для двигательной активности	Не менее 1 организованной активности на свежем воздухе в неделю	«Активный отдых на свежем воздухе» — прогулки, ходьба, спортивные и подвижные игры, эстафеты	Классные руководители — организация и проведение; коллектив школы — участие и помощь в проведении	Спортивная площадка, мячи, скакалки, инвентарь	Еженедельно, сентябрь–октябрь 2026, февраль, апрель–май 2027
Формирование устойчивой привычки к физической активности	Мотивировать обучающихся самостоятельно заниматься физической активностью	Увеличение количества обучающихся регулярно занимающихся физической активностью	«Движение каждый день» — индивидуальные и групповые консультации, беседы	Классные руководители — сопровождение; учителя физической культуры, социальные педагоги — консультации; обучающиеся — ведение учёта	Дневники активности, чек-листы, электронные формы	Ежемесячно, в течение года (2 недели месяца)

Увеличение охвата спортивными и оздоровительными мероприятиями	Привлечь обучающихся к различным видам спорта	Охват физкультурно-оздоровительными мероприятиями — не менее 80%	«В ритме здоровья» — эстафеты, турниры, дни здоровья, спортивные челленджи	Учителя физической культуры — подготовка и проведение; администрация — координация; классные руководители — привлечение участников	Спортивный инвентарь, грамоты, дипломы, призы	Ежемесячно (3 недели месяца)
Расширение спектра двигательной активности	Познакомить обучающихся с различными формами физической активности	Провести не менее 6 видов дополнительных активностей за год	«Попробуй себя в движении» — мастер-классы по фитнесу, танцам, ОФП, спортивным играм и др.	Учителя физической культуры, музыкальный руководитель — проведение мастер-классов	Инвентарь, оборудование, при необходимости услуги специалистов	Ежемесячно (4 недели месяца)
Повышение физической активности во внеучебное время	Обеспечить доступность спортивных секций и кружков	Увеличение количества обучающихся, посещающих спортивные секции; регулярный учёт посещаемости	«Спорт после занятий» — секции, кружки, ОФП, игровые виды спорта	Руководители спортивных секций — проведение занятий и учёт посещаемости; администрация — контроль расписания	Спортивный зал, спортивная площадка, инвентарь	Сентябрь 2026 — май 2027
Вовлечение родителей и педагогов в двигательную активность	Формировать единую культуру активного образа жизни	Не менее 2 совместных мероприятий за учебный год	«Семейный спортивный день», семейные спортивные челленджи, «Учитель — пример здорового образа жизни»	Администрация — координация; классные руководители — взаимодействие с родителями; учителя физической культуры —	Спортивный инвентарь, грамоты, информационные материалы	Ноябрь 2026, апрель 2027 г. (1 раз в полугодие)

Мониторинг эффективности направления	Отслеживать уровень двигательной активности и результативность мероприятий	Мониторинг проводится 4 раза в год; анализируется охват и динамика показателей	«Мониторинг активности ШСУЗ» — анкетирование, учёт посещаемости, активных перемен, рекреационных занятий и секций	спортивная программа Координатор ШСУЗ — сбор и анализ данных; администрация — оценка результатов; педагоги — предоставление информации	Анкеты, электронные таблицы, журналы учёта	Октябрь, декабрь 2026, март, май 2027
Подведение итогов и закрепление эффективных практик	Оценить результаты работы и определить направления дальнейшего развития	Итоговый отчёт; определены мероприятия для продолжения в 2027–2028 учебном году	«Год в движении» — итоговый спортивно-оздоровительный фестиваль, награждение активных участников	Администрация — подведение итогов; учителя физической культуры — организация; координатор ШСУЗ — итоговый отчёт	Грамоты, дипломы, спортивный инвентарь	Май 2027