Комитет по образованию администрации муниципального округа

г. Славгород Алтайского края

МБОУ "Лицей №17"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании УМО гуманитарных дисциплин  Протокол № 1 от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании научно-методического совета  Протокол № 1 от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУ «Лицей № 17» от «30» августа 2024 г. № 262 |



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

спортивно-оздоровительной направленности

«Школьный спортивный клуб»

на 2024-2025 учебный год

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Калинин Николай Николаевич,

учитель физической культуры

высшей квалификационной

категории

Славгород, 2024 год

**Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе:

-Ф-з «Об образовании»;

-Закона РФ «Об общественных объединениях»;

-Положения о школьном спортивном клубе МБОУ «Лицей №17»

**Цели программы**

**-**организация и проведение спортивно-массовой работы в лицее;

- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

**Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:**

* привлечь учащихся лицея, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;
* обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;
* развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;
* привлечение к спортивно-массовой работе в клубе педагогов, родителей учащихся.

Образовательные:

-обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

-воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Оздоровительные:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

-укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

-воспитание индивидуальных психических качеств и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно --игровой деятельности;

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья.

**Целевая группа**

Программа школьного спортивного клуба разработана для обучающихся 1 – 11 классов от 7 до 17 лет.

**Планируемые результаты**

**Личностные**:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметные:**

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Направления деятельности физкультурно-спортивного Клуба**

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

-проведение внутрилицейских спортивных соревнований;

-выявление лучших спортсменов класса, лицея;

-награждение лучших спортсменов, команд – победителей в соревнованиях;

-поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;

-пропаганда физической культуры и спорта в лицее;

-участие обучающихся в спортивных конкурсах, олимпиадах;

-проведение дней здоровья;

-информационное обеспечение спортивной жизни лицея через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

**Формы работы:**

Организация работы по физическому воспитанию обучающихся.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Медицинский контроль.

Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба.

**Организация работы** спортивного клуба «Лидер»

Общее руководство деятельностью спортивного клуба осуществляет учитель физической культуры, медицинский контроль осуществляет фельдшер.

**Ожидаемые результаты реализации программы «Школьный спортивный клуб»:**

* снижение количества заболеваний и функциональных нарушений органов обучающихся;
* привлечение обучающихся лицея, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;
* устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
* формирование системы знаний о здоровье, мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

**Содержание учебного плана**

|  |
| --- |
| **Направления** |
| **Игры народов России** |
| **Спортивные игры** |
| **Волейбол** |

План работышкольного спортивного клуба «Лидер»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Сроки |
| 1 | Выборы состава Совета школьного спортивного клуба | Сентябрь |
| 2 | «День здоровья» (1-11 классы) | Сентябрь |
| 3 | «Кросс нации» (1-11 классы) | Сентябрь |
| 4 | Спортивный праздник «Веселые старты» (3-4 класс) | Сентябрь |
| 5 | Школьный Фестиваль ГТО (III-IV ступень) | Октябрь |
| 6 | Первенство по мини-футболу (5-6 классы) | Октябрь |
| 7 | Первенство по мини-футболу (7-8 классы) | Октябрь |
| 8 | Первенство по мини-футболу (9-11 классы) | Октябрь |
| 9 | Школьный этап «Президентских состязаний» (1-4 классы) | Ноябрь |
| 10 | Школьный этап «Президентских состязаний» (5-6 классы) | Ноябрь |
| 11 | Школьный этап «Президентских состязаний» (7-8 классы) | Ноябрь |
| 12 | Школьный этап «Президентских состязаний» (9-11 классы) | Ноябрь |
| 13 | Школьный этап «Президентских спортивных игр» (3-4 классы) | Декабрь |
| 14 | Школьный этап «Президентских спортивных игр» (5-6 классы) | Декабрь |
| 15 | Школьный этап «Президентских спортивных игр» (7-8 классы) | Декабрь |
| 16 | Школьный этап «Президентских спортивных игр» (9-11 классы) | Декабрь |
| 17 | Зимний Фестиваль ГТО (Iступень) | Январь |
| 18 | Зимний Фестиваль ГТО (IIступень) | Январь |
| 19 | Зимний Фестиваль ГТО (IIIступень) | Январь |
| 20 | Зимний Фестиваль ГТО (IV-Vступень) | Январь |
| 21 | Спортивный конкурс «А ну-ка, мальчики!» (1-4 классы) | Февраль |
| 22 | Спортивный конкурс «А ну-ка, мальчики!» (5-6 классы) | Февраль |
| 23 | Спортивный конкурс «А ну-ка, мальчики!» (7-8 классы) | Февраль |
| 24 | Спортивный конкурс «А. ну-ка, парни» (9-11 классы) | Февраль |
| 25 | Первенство по баскетболу (5-6 классы) | Март |
| 26 | Первенство по баскетболу (7-8 классы) | Март |
| 27 | Первенство по баскетболу (9-11 классы) | Март |
| 28 | Турнир по шахматам (1-4 классы) | Март |
| 29 | Первенство по пионерболу (3-4 классы) | Апрель |
| 30 | Первенство по пионерболу (5-6 классы) | Апрель |
| 31 | Первенство по волейболу (7-8 классы) | Апрель |
| 32 | Первенство по волейболу (9-11 классы) | Апрель |
| 33 | Многоборье спортивно-технического комплекса ГТО | Май |
| 34 | «День Здоровья» (1-11 классы) | Май |
| 1 | *Организационно - педагогическая работа*  Обсуждение и утверждение плана работы на 2024 - 2025 учебный год | Сентябрь |
| 2 | Составление режима работы спортивных секций и занятий по внеурочной деятельности. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на 2024-2025 учебный год. | Сентябрь |
| 3 | Подготовка команд участников городских соревнований. | В течение года |
| 1 | *Учебно – воспитательная работа*  Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей. Привлечение родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки. | В течение года |
| 2 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников. | В течение года |
| 1 | *Методическая работа*  Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ШСК. | В течение года |
| 1 | *Спортивно-массовая работа*  Составление и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий. | сентябрь |
| 2 | Организация и проведение внутришкольных соревнований и праздников. | В течение года |
| 3 | Обеспечение участия команд клуба в городских соревнованиях и соревнованиях среди ШСК. | В течение года |
| 1 | *Контроль и руководство*  Составление и утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год | В течение года |
| 2 | Корректировка работы клуба | В течение года |
| 3 | Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий | Май |

**Тематика классных часов по ЗОЖ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***1 класс***   * Режим дня * Уход за зубами * Забота о глазах * В гостях у Мойдодыра * Один дома * Игры и игрушки. * Жадность и жадины. * Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.   ***3 класс***   * Как предостеречь себя от вредных привычек. * Кто нас лечит? * Прививки от болезней. * Что нужно знать о лекарствах * Осторожно - электричество * Правила поведения на воде * Осторожно – лед. Правила поведения на льду * Почему мы часто говорим неправду? * Надо уметь сдерживать себя. * Правила поведения за столом   ***5 класс***   * Принципы рационального питания. * Здоровые привычки - здоровый образ жизни * Тренировка памяти. * Память и обучение. * Чем заняться после школы. * Как выбирать себе друзей. * Памятные даты моей семьи. * Газеты и журналы моей семьи. * Профессии милосердия и добра.   ***7 класс***   * Питание и восстановление. * Пищевые добавки и витамины * Стрессы и их влияние на здоровье. * Правильное дыхание. * Привычки и здоровье * Токсичные вещества и ПАВ * Умение управлять собой * Ответственность и безответственность. Что прячется за этими словами? * Компьютер в жизни человека. | ***2 класс***   * Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. * Правильное питание * О витаминах * Правильная осанка * Пожарная безопасность в школе и дома * Безопасность в доме * Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах и т.д. * Правила безопасности при катании на велосипеде * Что делать если не хочется идти в школу. * Мы пришли во владения природы   ***4 класс***   * Утомление и переутомление. Учимся отдыхать * Как сделать сон полезным. * Движение – это жизнь * Как организовать свой отдых после уроков. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами * Укусы зверей, змей, насекомых * Оказание первой помощи при простых травмах * Мой компьютер – плюсы и минусы. * Почему мы часто не слушаем родителей? * Как следует относиться к наказаниям. * Культура поведения   ***6 класс***   * От чего зависит рост и развитие организма. * Физические особенности развития мальчика и девочки. * Твоя нервная система * Утомление и переутомление. * Я - дома, я - в школе, я - среди друзей. * Иметь своё мнение – это важно?! * Нехорошие слова. * Обычаи и традиции народов мира. * Мир энциклопедий.   ***8 класс***   * Мальчик или мужчина * Великий женский секрет * Эмоции и двигательная активность. * Как развивать свой интеллект? * Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек * Портрет друга, которого я хотел бы иметь * Люди, на которых хотелось бы быть похожим. * Что меня радует и огорчает в школе. * Страна, в которой мне хотелось бы жить. * Нет терроризму |

***9 класс***

* Видео-диспут по профилактике вредных привычек «Чья сторона»
* Никотин, алкоголь, наркотики.
* Питание и здоровье.
* Кризисные состояния у подростков
* "Экзамены без стресса".
* Чувство взрослости. Что такое?
* Я имею право Чувство взрослости. Что такое?
* Я имею право на …
* Пивной алкоголизм – беда молодых
* Выбор дальнейшего пути: «За» и «Против»

**Используемая литература:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. -77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья/ А.Г.Макеева.-М.:Просвещение, 2014
3. Использование программ занятий с населением в физкультурно-оздоровительных клубах по месту жительства: метод. рекомендации / Д.Н. Гаврилов, Е.В. Антипова, А.В. Малинин, Д.Н. Пухов – Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2017. – 32 с.
4. Рубанович В. Б.  Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 253 с

Интернет-ресурсы:

1.ВФСК ГТО. Официальный сайт <https://www.gto.ru/norms>

2. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» <https://фцомофв.рф/>

## Лист внесения изменений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведе  ния урока планируемая | Дата проведения урока фактическая | Тема урока | Основание для внесения изменений в программу (номер, дата приказа, причина) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Контроль выполнения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Объекты контроля** |  |
| **Запланировано занятий** | |
| **1 четверть** |  |
| **2 четверть** |  |
| **3 четверть** |  |
| **4 четверть** |  |
| **год** |  |
| **Проведено занятий** | |
| **1 четверть** |  |
| **2 четверть** |  |
| **3 четверть** |  |
| **4 четверть** |  |
| **год** |  |
| **Запланировано тем (разделов)** | |
| **1 четверть** |  |
| **2 четверть** |  |
| **3 четверть** |  |
| **4 четверть** |  |
| **год** |  |
| **Выдано тем (разделов)** | |
| **1 четверть** |  |
| **2 четверть** |  |
| **3 четверть** |  |
| **4 четверть** |  |
| **год** |  |