Комитет по образованию администрации муниципального округа

г. Славгород Алтайского края

МБОУ "Лицей №17"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании УМО гуманитарных дисциплинПротокол № 1 от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНОна заседании научно-методического советаПротокол № 1 от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНОприказом 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 проведения 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** |  |