

Комитет администрации города Славгорода Алтайского края по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 17» города Славгорода Алтайского края

Рассмотрено на заседании УМО
гуманитарных дисциплин
МБОУ «Лицей № 17»,
протокол от 29 августа 2023г №
1

Согласовано
на заседании научно-
методического совета МБОУ
«Лицей № 17», протокол от 29
августа 2023г № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей №
17» С.И.Харченко

от 31 августа 2023 г. № 281



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Школьный спортивный клуб»
на 2023-2024 учебный год

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Калинин Николай Николаевич,
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

Славгород, 2023 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Конституции РФ;
- 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, лица;
- 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 лица 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 лица, 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 работы школьного 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 (I ступень)	Январь
18	Зимний Фестиваль ГТО (II ступень)	Январь
19	Зимний Фестиваль ГТО (III ступень)	Январь
20	Зимний Фестиваль ГТО (IV-V ступень)	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
	<i>Организационно - педагогическая работа</i>	
1	Обсуждение и утверждение плана работы на 2023 - 2024 учебный год	Сентябрь
2	Составление режима работы спортивных секций и занятий по внеурочной деятельности. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на 2023-2024 учебный год.	Сентябрь
3	Подготовка команд участников городских соревнований.	В течение года
	<i>Учебно – воспитательная работа</i>	
1	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
	<i>Методическая работа</i>	
	Изучение нормативной документации,	В течение

1	регламентирующей деятельность ШСК.	года
<i>Спортивно-массовая работа</i>		
1	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
<i>Контроль и руководство</i>		
1	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

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.

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.

- 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/>

Контроль выполнения программы

Объекты контроля	Класс						
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							

