

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

|                            |
|----------------------------|
| <b>Направления</b>         |
| <b>Игры народов России</b> |
| <b>Спортивные игры</b>     |
| <b>Волейбол</b>            |

### 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 |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|
|                                     |       |  |  |  |  |  |  |
| <b>Запланировано занятий</b>        |       |  |  |  |  |  |  |
| 1 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 2 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 3 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 4 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| год                                 |       |  |  |  |  |  |  |
| <b>Проведено занятий</b>            |       |  |  |  |  |  |  |
| 1 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 2 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 3 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 4 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| год                                 |       |  |  |  |  |  |  |
| <b>Запланировано тем (разделов)</b> |       |  |  |  |  |  |  |
| 1 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 2 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 3 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 4 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| год                                 |       |  |  |  |  |  |  |
| <b>Выдано тем (разделов)</b>        |       |  |  |  |  |  |  |
| 1 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 2 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 3 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| 4 четверть                          |       |  |  |  |  |  |  |
| год                                 |       |  |  |  |  |  |  |

