

ГБОУ РМ «Новодимовская школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РМ «Новодимовская
школа-интернат»



Ю.Н. Иванов

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба «Вымпел»
для обучающихся 1 – 9 классов
на 2023 – 2026 гг.

Составитель программы:
учитель физической культуры:
Морозов С.С.

с. Новодимово
2023 год

«Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это его личный успех»
В.В. Путин

Пояснительная записка

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие олимпийских видов спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья.

В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива образовательного учреждения. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны. Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения.

Изменить ситуацию возможно только координированной и взаимодополняющей деятельностью всех специалистов, связанных в своей работе с детьми. Педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого зависит здоровье детей, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа перестала быть фактором, наносящим вред здоровью. Но, может быть, не в традиционном понимании, когда обеспечивается соблюдение только гигиенических требований к организации образовательного процесса, а путем создания в образовательном учреждении условий, гарантирующих сохранение и укрепления здоровья. Это не должно пониматься и соблюдаться лишь в отношении «физического благополучия», но и в отношении психического и социального здоровья. Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации программы Школьного спортивного клуба «Вымпел».

Направления деятельности физкультурно-спортивного Клуба

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

Проведение внутришкольных спортивных соревнований;

Выявление лучших спортсменов класса, школы;

Награждение грамотами, дипломами лучших спортсменов в школьных соревнованиях;

Поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;

Пропаганда физической культуры и спорта в школе;

Участие учеников в спортивных конкурсах.

Проведение дней здоровья в школе;

Информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

Актуальность и новизна программы.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них; систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися 1-9-х классов школы; организации спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста;

Приоритетное назначение программы - забота о здоровье обучающихся, осуществляемое через создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Программа составлена на основе общепедагогических принципов: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

Целевая группа

Программа школьного спортивного клуба разработана для обучающихся 1 – 9 классов.

Формы (очно-заочной) работы

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.

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 школы.

Этапы реализации программы деятельности школьного спортивного клуба

I ЭТАП (2023-24 год)

- Подбор и изучение методической литературы.

- Изучение опыта работы других школьных спортивных клубов.
 - Развитие материально-технической базы.
 - Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы школе.
 - Определение уровня физической подготовленности учащихся ОУ.
- II ЭТАП (2024 – 2025 учебный год)
- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой.
 - Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
 - Увеличение количества спортивных учебных групп, секций.
 - Увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.
- III ЭТАП (2025-2026 учебный год)
- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.
 - Создание целостной системы физкультурно-массовой и спортивно-оздоровительной работы в школе.
 - Анализ результативности программы деятельности школьного спортивного клуба. Выявление проблем и определение путей их решения.
 - Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся 1 – 9 классов.

Цели и задачи программы

Цели программы:

- организация и проведение спортивно-массовой работы в школе;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:

Привлечь учащихся школы, 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;

Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе педагогов, родителей учащихся школы.

Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений 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 черт 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;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Ожидаемые 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.

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.

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;

Организация работы спортивного клуба школы:

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель по физической культуре Морозов С.С.. Медицинский контроль осуществляет медицинская сестра.

Структура Совета Клуба

Председатель Совета Клуба: Морозов С.С., учитель физической культуры ГБОУ РМ «Поводимовская школа-интернат».

Заместитель: Иванов Ю.Н., директор ГБОУ РМ «Поводимовская школа-интернат».

Члены Совета Клуба: Болушев Никита Александрович, Новиков Иван Иванович, Карачаров Виктор Сергеевич, Морозкина Дарина Геннадьевна, Левин Кирилл Алексеевич, Полетаева Анатолий Дмитриевич, Юдин Сергей Сергеевич, Ивлиев Игорь Евгеньевич, Арискин Александр Михайлович, Калачин Алексей Сергеевич.

Организация работы Клуба

Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляет директор школы или его заместитель по воспитательной работе.

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 1-9 классов.

Количество членов Клуба, секций, команд не ограничивается.

Председатель Совета Клуба, его заместитель, выбираются из состава членов Клуба.

Судьи (арбитры) назначаются из числа наиболее подготовленных учащихся школы, капитанов команд.

Права и обязанности членов спортивного клуба школы

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

Учёт и отчётность

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;
- журнал по технике безопасности;
- журнал награждений.

Расписание работы клуба

Дни недели	Время	Перерыв
Понедельник	15.00-19.00	
Вторник	15.00-19.00	
Среда	15.00-19.00	
Четверг	15.00-17.00	
Пятница	15.00-19.00	
Суббота	Выходной	
Воскресенье	Выходной	
Итого	18 часов	

Содержание учебного плана

Направления
ОФП (общая физическая подготовка)
Лёгкая атлетика
Баскетбол
Тяжелая атлетика

Шашки, шахматы

Планирование работы клуба

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год.

Программой клуба предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта: легкой атлетике и ОФП.

План утверждает директор и доводит до сведения педагогического коллектива школы.

План работы физкультурно-спортивного клуба «Вымпел»

№	Мероприятие	Сроки
<i>Соревновательная деятельность</i>		
1	Первенство по лыжным гонкам в честь открытия сезона	14 января
2	Командные соревнования по мини-футболу	26 января
3	Кубок республики Мордовия по легкой атлетике	01-02 февраля
4	Бег на шоссе	20 апреля
5	Пауэрлифтинг- троеборье Пауэрлифтинг-жим	26 апреля
6	Традиционный забег	8 мая
7	Первенство республики Мордовия по легкой атлетике	18-19 мая
8	Кросс	14 сентября
9	День Здоровья	в течение года
<i>Внутришкольные мероприятия</i>		
1	Выборы состава Совета спортивного клуба	Январь
2	Лыжные эстафеты (1-4 классы)	Январь
3	Турнир по шахматам (1-9 классы)	Февраль
4	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	Февраль
5	Соревнования «А ну-ка, мальчики!» (5-9 классы)	Февраль
6	Соревнования «А ну-ка, девочки» (1-9 классы)	Март
7	Первенство школы по баскетболу (7-9 классы)	Март
8	«День здоровья» (1-9 классы)	Апрель
9	Школьные соревнования по футболу	Сентябрь
10	Школьные соревнования по легкой атлетике	Ноябрь
11	Спортивный праздник «Веселые старты» (1-4 класс)	Ноябрь
12	Первенство школы по настольному теннису	Ноябрь
13	Первенство школы по волейболу (5-9 классы)	Декабрь
14	Первенство школы по баскетболу (5-9 классы)	Декабрь
<i>Организационно - педагогическая работа</i>		
1	Обсуждение и утверждение плана работы на 2022-2023 учебн. год	Сентябрь
2	Составление режима работы спортивных секций. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на 2022-2023 учебный год.	Октябрь
3	Подготовка спортивного зала и площадок	В течение года
4	Подготовка команд участников. Обеспечение наградного фонда.	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	В течение года

	праздников.	
	Методическая работа	
1	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ШСК	В течение года
	Спортивно-массовая работа	
1	Составление и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий.	сентябрь
2	Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников.	В течение года
3	Обеспечение участия команд клуба в муниципальных соревнованиях и соревнованиях среди ШСК	В течение года
	Контроль и руководство	
1	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий	В течение года
2	Корректировка работы клуба	Март
3	Составление и утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год	Сентябрь
	Финансово – хозяйственная деятельность	
1	Ремонт спортивного зала, инвентаря.	В течение года
2	Подготовка спортивной площадки	Апрель-май

Планируемые результаты

На основании спортивных побед присваиваются награды. Все спортивные грамоты, завоеванные спортсменами, выдаются им на руки, а ксерокопии вывешиваются на стенде клуба.

Тематика классных часов по ЗОЖ

<p>1 класс Режим дня Уход за зубами Забота о глазах В гостях у Мойдодыра Один дома Игры и игрушки. Жадность и жадины. Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.</p>	<p>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</p>
<p>3 класс Как предостеречь себя от вредных привычек. Кто нас лечит? Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах Осторожно - электричество</p>	<p>4 класс Утомление и переутомление. Учимся отдыхать Как сделать сон полезным. Движение – это жизнь Как организовать свой отдых после уроков. Ожоги. Опасность при</p>

<p>Правила поведения на воде Осторожно – лед. Правила поведения на льду Почему мы часто говорим неправду? Надо уметь сдерживать себя. Правила поведения за столом</p>	<p>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</p>
<p>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.</p>	<p>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. Обычай и традиции народов мира. Мир энциклопедий.</p>
<p>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.</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	

Выбор дальнейшего пути: «За» и «Против».