

Утверждаю:  
директор школы  /Мельникова Л.А./  
«15» декабря 2021 года

**Паспорт программы.**

Основные разработчики программы	Руководитель, члены школьного спортивного клуба, заместитель директора по воспитательной работе
Цели	Средствами физической культуры способствовать укреплению здоровья детей и подростков.
Основные задачи программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Активное содействие физическому, гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь.</li><li>• Организация занятий в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности.</li><li>• Проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.</li><li>• Проведение работы по физической реабилитации учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li><li>• Поощрение учащихся, добившихся высоких результатов в физкультурно-спортивной работе.</li><li>• Осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры.</li><li>• Организация взаимодействия с другими образовательными учреждениями, учреждениями физической культуры и спорта, общественными организациями.</li></ul>
Сроки реализации программы	2021-2026 гг.
Исполнители программы	МБОУ «Кугеевская ООШ»
Система управления программой и контроль	Контроль за ходом реализации программы осуществляет администрация МБОУ «Кугеевская ООШ»
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"><li>• увеличение числа систематически занимающихся учащимися школы в спортивных секциях;</li><li>• увеличение количества различных школьных спортивных соревнований, для привлечения большего количества разновозрастных участников;</li><li>• увеличение количества участников в региональных, межрайонных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;</li><li>• осознание обучающимися ценности здорового образа жизни и применение этих знаний на практике.</li></ul>

**Актуальность программы.**

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ни одно другое социальное окружение нашего села не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды.

#### Обоснование.

Приобщение подростков к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач ШСК «Гераклид». Именно поэтому наш педагогический коллектив выбрал её основным направлением работы с подрастающим поколением, которые впоследствии смогут показать пример здорового образа жизни в нашем селе.

Здоровье надо не беречь, а укреплять и преумножать, а это возможно лишь при здоровом образе жизни и активном занятии физической культурой.

Для занятий действует благоустроенная пришкольная спортивная площадка, хотя очень хотелось бы иметь спортзал.

Цель: приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни, через изучение ЗОЖ и пропаганды, через физические упражнения

Для достижения цели определены следующие задачи:

вовлечение молодёжи в активное занятие физической культурой и спортом;

развитие социально и личностно значимых качеств, создавая условия для их проявления в спорте и жизнедеятельности через освоение совокупности правил, норм поведения, обязанностей к самому себе, к другим людям, обществу;

распространение опыта работы спортивного клуба через сайт школы;

организация соревнований по олимпийским видам спорта, конкурсов знатоков олимпийского движения, турниров.

#### **I ЭТАП 2021-2022 уч. год**

Задачи:

- Подбор и изучение методической литературы.
- Изучение опыта работы других школьных спортивных клубов.
- Развитие материальной базы.
- Определение уровня физической подготовленности учащихся с 1 по 9 класс.

#### **II ЭТАП 2022 - 2023 учебный год**

Задачи:

- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
- Увеличение количества спортивных секций
- 

#### **III ЭТАП 2023- 2024 учебный год**

Задачи:

- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.

- Анализ программы развития школьного спортивного клуба. Проблемы и их решения.
- Обработка данных, составление организационно-методических указаний при использовании программы

Направления деятельности.

Этапы деятельности	Организационная деятельность
Анализ исходной ситуации.	Кадровое и финансовое обеспечение. Наличие в клубе спортивного инвентаря, спортивных площадок.
Анкетирование детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мониторинг физического развития по основным физическим параметрам;</li> <li>• психолого-педагогический мониторинг самочувствия и утомляемости учащихся (психофизиологический тест);</li> </ul> тест «Я выбираю здоровье»
Создание школьной спортивной «Радиоволны»	Агитационная работа в средствах массовой информации, по вовлечению обучающихся к занятиям спортом. Оформление буклетов по олимпийской тематике. Оформление стенда «Они будущие олимпийские чемпионы»
Организация детско-взрослого самоуправления (заседаний совета ШСК)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание физкультурно – спортивного совета среди учащихся, родителей и общественности Утверждение документов на управляющем совете школы.</li> <li>• Создание отряда спортивного резерва, школьной спортивной «Радиоволны».</li> <li>• Планирование, организация и проведение мероприятий</li> </ul>
Создание символики ШСК.	Конкурс на название ШСК, сбор предложений по организации физкультурно – массовых мероприятий. Приобретение спортивной формы с логотипом ШСК
Торжественное открытие школьного спортивного клуба « Гераклид»	Праздник здоровья.
Организация физкультурно – массовых мероприятий	Проведение физкультурно – массовых мероприятий: Спартакиады, предметные недели дни открытых дверей, часы спорта, Дни здоровья и отдыха, турниры, акции
Организация занятий по интересам, возрастам, уровню физической подготовленности.	Количество детей, занимающихся постоянно в спортивных секциях ШСК.
Реализация проектов: «Семейный выходной», «1 Сентября - день знаний и здоровья», «Детские рекорды».	Занятость в клубе детей и взрослых (семейные старты, соревнования по волейболу, футболу и.тд)
Летняя спортивно- оздоровительная компания	Проведение физкультурно – массовых мероприятий, походов, экскурсий.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Увеличение количества детей, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся спортом;</li> <li>• уменьшение количества детей, имеющих пагубные привычки;</li> <li>• повышение уровня профилактической работы по предупреждению вредных привычек.</li> </ul>	Мониторинги, анкетирования
Накопление и обобщение накопленного опыта по деятельности клуба	Выступление на заседаниях ШМО.
Участие в проектах и конкурсах	«Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»

#### Основные формы организации и виды деятельности

- работа с большой аудиторией – соревновательная деятельность различного содержания и уровня; беседа; встречи с ветеранами спорта, именитыми спортсменами села; спортивные комплексы, походы;
- работа в классах– творческие конкурсы (рисунков, плакатов, кроссвордов, выпуск «горячих листовок», стихи и др.); игры (коммуникативные, сюжетно-ролевые,);
- командная деятельность – соревнования и состязания в рамках содержания программы.
- учебная деятельность: учебный план предусматривает ведение 3-х часов занятий по физической культуре в 1-9 классах.
- 

Включение олимпийской тематики в содержание урока физкультуры:

- «Легенды и мифы Греции о зарождении олимпийских игр»
- «Олимпийские и неолимпийские виды спорта»
- «Олимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее»
- «Олимпийские символы»
- «Бег вчера и сегодня»
- «Знаменитые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения в лёгкой атлетике»
- «Лыжный спорт. Из истории»

#### Примерная тематика классных часов по ЗОЖ

1 класс

- Режим дня
- Уход за зубами
- Забота о глазах
- В гостях у Мойдодыра

6 класс

- От чего зависит рост и развитие организма.
- Физические особенности развития мальчика и девочки.
- Твоя нервная система

- Один дома
- Игры и игрушки.
- Жадность и жадины.
- Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

#### 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

#### 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

#### 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.

- 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.

#### 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.

#### 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 ранней беременности «Чья сторона»
- Никотин, алкоголь, наркотики.
- Питание и здоровье.
- Кризисные состояния у подростков
- "Экзамены без стресса".
- Чувство взрослости. Что такое?

- Почему мы часто не слушаем родителей?
- Как следует относиться к наказаниям.
- Культура поведения
- Я имею право на ...
- Пивной алкоголизм – беда молодых
- Выбор дальнейшего пути: «За» и «Против».

#### 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.

#### Финансовое обеспечение программы:

МБОУ «Кугеевская ООШ» гарантирует клубу содействие в материально – техническом обеспечении и оснащении образовательного процесса, оборудовании помещений клуба в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями.

#### **Ожидаемые результаты деятельности.**

Образовательные – рост общефизической подготовки обучающихся;

- разнообразие спортивной деятельности во внеурочное время;

- рост показателей спортивных достижений обучающихся;

- ориентация выпускников на поступление в педагогические

учебные заведения спортивной направленности;

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;

Социальные - вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную

деятельность ОУ;

- активное сотрудничество с различными учреждениями и

организациями по вопросам спортивно-оздоровительной

деятельности.

#### **Техника безопасности на уроках физической культуры**

Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что ученики с ней будут ознакомлены еще до того как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения техники безопасности на уроках физкультуры

Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся таких факторов: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности;

К занятиям по физической культуре допускаются только ученики, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;

На уроках по физической культуре участвуют только ученики, которые имеют соответствующих уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;

Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке. После болезни ученики обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;

Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если урок проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;

На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

#### **Положения техники безопасности на уроках физкультуры во время учебного процесса, а также до и после занятий**

Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий

Ученики должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных помещениях. На занятие ученик должен выходить в спортивной форме и обуви;

Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;

С разрешения учителя школьники могут приходить на место проведения урока;

Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя ученики могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;

Услышав команду, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

#### **Инструкция по технике безопасности на уроках физкультуры**

Во время занятий необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;

Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;

Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;

При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты школьник не должен резко останавливаться;

Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;

Перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также нельзя стоять справа вблизи от метящего, находиться в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;

Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;

Ученикам запрещено не санкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;

При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий

При необходимости и с разрешения преподавателя ученики убирают спортивный инвентарь;

Ученики после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;

Учащиеся переодеваются в школьную одежду и обувь;

Школьники хорошо моют с мылом руки и умываются.

Техника безопасности – это важный элемент учебного процесса, поэтому к нему надо относиться серьезно в первую очередь каждому из преподавателей, внимательно проверяя состояние инвентаря и контролируя поведение школьников.



