

Программа обсуждена и принята  
на заседании Управляющего Совета  
« 04 » сентября 2018 г. ( протокол № 1 )



# **ПРОГРАММА**

## **дополнительного образования**

### **«Школьный спортивный клуб «Юниор»**



**Составитель программы: Казиев А.М.**

**Учитель физической культуры**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Государственный заказчик	
Основные разработчики программы	Куратор- заместитель директора по ВР, руководитель совета ШСК «Юниор», педагоги – организаторы, учителя физической культуры, вожатая МКОУ СОШ № 1 сп Плановское
Основная цель программы	<b>Цель:</b> приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни, через изучение ЗОЖ и пропаганды, через физические упражнения
Основные задачи программы	<p><u>Для достижения цели определены следующие задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вовлечение молодёжи в активное занятие физической культурой и спортом;</li> <li>• 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;</li> <li>• распространение опыта работы спортивного клуба через СМИ, педагогические сетевые сообщества, сайт школы, школьную газету;</li> <li>• организация соревнований по олимпийским видам спорта, олимпийских уроков, конкурсов знатоков олимпийского движения, турниров.</li> <li>• создание информационного имиджа МКОУ СОШ № 1 сп Плановское как школы здоровья, добра и радости.</li> </ul>
Сроки реализации программы	2018 -2021 г.г.
Исполнители программы	МКОУ СОШ № 1 сп Плановское руководитель ШСК «Юниор», составлена для обучающихся 1-11 классов
Объем и источники дополнительного финансирования	Источником финансирования программы развития является бюджет образовательного учреждения
Система управления программой и контроль	Контроль за ходом реализации программы осуществляет завуч по ВР .
Ожидаемые конечные результаты	<p>В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащих школы в спортивных секциях с 65 % в 2018 году до 85% в 2023 году.</p> <p><u>Социальный эффект.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК, в районных, областных и всероссийских, спортивно-массовых мероприятиях примут участие свыше 100 учащихся нашей школы.</li> <li>• вовлечение трудных детей школы в секции и мероприятия клуба;</li> <li>• вовлечение родителей в физкультурно – массовые</li> </ul>

	<p>мероприятия школы.</p> <p><u>Образовательный эффект.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков;</li> <li>○ Развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;</li> <li>○ Выпуск бюллетеней на тему олимпийского образования.</li> <li>○ Разработка проектов по каникулярной занятости детей и летнему оздоровительному отдыху.</li> </ul> <p><u>Профессиональный эффект.</u></p> <p>Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• победное участие в районных соревнованиях», «Президентские игры» и «Президентские состязания»;</li> <li>• рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района;</li> <li>• присвоение разрядов лучшим спортсменам школы.</li> <li>• профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);</li> </ul> <p>Деятельность совета ШСК и волонтеров из членов клуба позволит пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, поможет узнать историю олимпийские достижения через связь со СМИ, выпуск буклетов, фотогазет, создание и обновление странички «ШСК«Юниор», на сайте</p>
--	---

**Девиз школьного спортивного клуба :**

*"Нам, смелым, сильным и ловким, со спортом всегда по пути!"*

**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.

## **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. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2015 – 2020 годы», целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта. Популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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 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 «Юниор», Именно поэтому наш педагогический коллектив выбрал её основным направлением работы с подрастающим поколением, которые впоследствии смогут показать пример здорового образа жизни в нашем районе.

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

Для занятий созданы все условия: действуют современный спортивный зал, благоустроена пришкольная спортивная площадка.

Территории спортивного зала распределены на несколько игровых зон: для игры в баскетбол футбол и волейбол. Для спортивного инвентаря созданы снарядные комнаты. Спортивный зал предназначен не только для урочной и внеурочной деятельности, но и для проведения праздников и соревнований муниципального уровня.

### **В школе богатые спортивные традиции:**

- ежегодно проводятся Дни Здоровья, целью которых является популяризация ЗОЖ, организация активного здорового отдыха;
- спортивно-массовые мероприятия, туристические выходы детей, организованные совместно с родителями; соревнования команд: «Веселые старты», «Сильные, смелые, ловкие» и «Папа, мама, я – дружная семья»;
- на протяжении многих лет, наша школа является победителем и призёром районной Спартакиады школьников по многим видам спорта;
- организация плановой внеклассной работы по физической культуре через работу спортивных секций («волейбол», «футбол», «лёгкая атлетика»);
- участие в районных военно-патриотических мероприятиях в рамках проекта «Школа безопасности»;

С учётом данных обстоятельств, администрация МКОУ СОШ № 1 сп Плановское считает наиболее соответствующей требованиям современности идею создания школьного спортивного клуба.

### Основное содержание программы.

Программа ШСК «Юниор», разработана на основании документов, составляющих нормативно-правовую базу для создания и организации деятельности физкультурно - спортивных клубов:

1. Закон «Об образовании» РФ
2. «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от 10.08.2011г.
3. Программа «Формирование культуры безопасного и здорового образа жизни обучающихся» МКОУ СОШ №1 с.п. Плановское;
4. «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

#### Программа развития образования разработана на основе принципов:

- целостности и системности предполагаемых изменений;
- открытости образовательной системы.

ШСК «Юниор», как общественное объединение школы создан на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с Уставом школы и положением о спортивном клубе, утверждённым директором школы.

Физкультурно-спортивный клуб осуществляет свою деятельность совместно с Управляющим советом, родительским комитетом и педагогическим советом школы

#### Условия для создания ШСК «Юниор»

Кадровое	Материально - техническое	Финансовое	Нормативно - правовое (локальные акты)
- В состав Совета ШСК входят: - куратор клуба (заместитель директора по воспитательной работе); - председатель совета ШСК; - учителя физической культуры; - представители общественности	Используются ресурсы: - тренажёрного зала; - спортивного зала; - пришкольные спортивные площадки; - спортивное оборудование; - площадка для проведения уроков на открытом воздухе; - зал хореографии.	- занятия в спортивном клубе осуществляются педагогами в пределах бюджетного финансирования;; - целевые спонсорские средства; - благотворительные пожертвования юридических и физических лиц.	1.Приказ __ от 01.09.2018. «Об открытии школьного клуба» 2.Приказ об утверждении положения __.08.2018г. 3.Должностные обязанности руководителя ШСК, 4.Положение о школьном спортивном клубе МКОУ СОШ № 1 сп Плановское 5.План работы ШСК на 2018 -2019 уч. год 6.Программа ШСК «Юниор» разработана на основе Программы МКОУ СОШ № 1 сп Плановское 7. Программы по футболу, волейболу, лёгкой атлетике.

## Этапы реализации программы

Реализация программы строится на основе 3-х этапов:

**I этап** – подготовительный – 2018 -2019 г.г. ШСК «Юниор – открывает двери»;

**II этап** – системообразующий – 2019 -2020 г.г. ШСК «На старт, внимание, марш!»;

**III этап** – заключительный – 2020- 2021г. г. ШСК «Только вперед».

### Приоритетные направления деятельности.

Этапы деятельности	Виды деятельности. Индикаторы	
<b>I этап</b> – подготовительный – 2018 - 2019 г.г.		
Информационно – агитационная деятельность: «ШСК «Юниор – открывает двери»		
Анализ исходной ситуации.	Кадровое и финансовое обеспечение. Наличие в клубе спортивного инвентаря, спортивного зала, спортивных площадок.	Наличие спортивного инвентаря и оборудования
Анкетирование детей	- Мониторинг физического развития по основным физическим параметрам; - - - психолого-педагогический мониторинг самочувствия и утомляемости учащихся (психофизиологический тест); - тест «Я выбираю здоровье»	Диаграммы, информационные карты
<b>Организационная деятельность:</b>		
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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа творческой группы по созданию клуба.</li> <li>- Создание нормативной базы:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приказ о назначении руководителя клуба, о совете клуба, об утверждении плана работы. Положения, расписание спортивных секций, работы спортивного зала; должностные обязанности руководителя и педагогов, план работы ШСК;</li> <li>- создание направления ШСК «Юниор» на сайте.</li> <li>- протоколы заседаний Совета клуба.</li> <li>- Отчеты о проведении мероприятий.</li> </ul> </li> </ul>
Создание символики ШСК.	Конкурс на название ШСК, эмблемы и девиза, сбор предложений по организации физкультурно – массовых мероприятий.	Атрибутика ШСК, форма

<b>II этап – системообразующий – 2019 - 2020 г.г. «На старт, внимание, марш!»</b>		
Социально - значимая физкультурно - спортивная деятельность:		
Торжественное открытие школьного спортивного клуба «Юниор»	Праздник здоровья.	План проведения, приказ
Организация физкультурно – массовых мероприятий	Проведение физкультурно – массовых мероприятий: Спартакиады, предметные недели дни открытых дверей, часы спорта, Дни здоровья и отдыха, турниры, акции	Создание видео роликов, публикации в газетах Выпуск буклета «Мой спортивный клуб»
Организация занятий по интересам, возрастам, уровню физической подготовленности.	Количество детей, занимающихся постоянно в спортивных секциях ШСК.	Не менее 70% от числа учащихся школы.
Реализация проектов: «1 Сентября - день знаний и здоровья», «Детские рекорды».	Занятость в клубе детей и взрослых (семейные старты, соревнования по волейболу, футболу и .тд)	Фото и видео альбомы, видеоролики, публикации в прессе
Летняя спортивно-оздоровительная компания	Проведение физкультурно – массовых мероприятий, походов, экскурсий.	
Организация взаимодействия с ЦВР и ДЮСШ	Деятельность педагогов доп. образования и учителей на базе ОУ.	Договора и должностные обязанности тренеров.
<b>III этап – заключительный – 2020 – 2021г г. «Только вперед!».</b>		
<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	Результаты анкетирования информация и диагностические карты
Накопление и обобщение накопленного опыта по деятельности клуба	Выступление на заседаниях ШМО.	Протоколы, тексты выступлений.
Участие в проектах и конкурсах	«Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» Районная Спартакиада школьников	Дипломы, публикации в СМИ, фото и видео материалы

## Основные формы организации и виды деятельности

- работа с большой аудиторией – соревновательная деятельность различного содержания и уровня; беседа; встречи с ветеранами спорта, именитыми спортсменами района; спортивные комплексы, походы;
- работа в классах (малых – до 5 участников, средних – до 12 участников) – 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 введение 3-х часов занятий по физической культуре в 1-11 классах.

### Разработка модулей по олимпийской тематике для предпрофильного обучения:

Герои российского спорта  
Олимпийские талисманы.  
Олимпийские столицы.  
Развитие олимпийского движения в России.  
Олимпийские виды спорта

### Включение олимпийской тематики в содержание урока физкультуры:

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

В системе дополнительного образования реализуются следующие программы спортивно - оздоровительной направленности: (мини-футбол, волейбол, лёгкая атлетика). Во внеурочной деятельности реализуются программы «Кавказские народные игры», «Здоровейка», «Подвижные игры»,

### Финансовое обеспечение программы:

МКОУ СОШ № 1 сп Плановское гарантирует клубу содействие в материально – техническом обеспечении и оснащении образовательного процесса, оборудовании помещений клуба в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями.

## 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.

### 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?

### 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.

### 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.

- 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.
- Почему мы часто не слушаем родителей?
- Как следует относиться к наказаниям.
- Культура поведения

#### *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.

- 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?
- Я имею право на ...
- Пивной алкоголизм – беда молодых
- Выбор дальнейшего пути: «За» и «Против».
- *10 класс*
- Профилактика и преодоление вредных привычек.
- Гипертония.
- "Внимание, СПИД!".
- Влюбленность.
- Компания в жизни старшеклассника.
- Прекрасное и безобразное в нашей жизни

#### *11 класс*

- Лекарственные вещества и рекомендации по их приему.
- Пивной алкоголизм - беда молодых
- Как подготовиться к будущим экзаменам?
- Моя будущая профессия. Какой я ее вижу?
- Видео-диспут по профилактике ранней беременности «Чья сторона»