

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской  
Федерации Марченко Антона Александровича»**

Принято  
Педагогическим советом школы  
Протокол от «30» августа 2024 г. №1

Утверждено  
Приказом МОБУ «Красногвардейская  
СОШ имени Марченко А.А.»  
от «30» августа 2021 г. №276  
Директор \_\_\_\_\_ Пачина О.В.

**ПРОГРАММА  
дополнительного образования  
«Школьный спортивный клуб «СПОРТ»**

Составитель  
программы:  
Старших А.В.  
учитель физической  
культуры

**п. Красногвардеец, 2024г.**

### **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. Согласно школьной медицинской статистике с каждым годом увеличивается процент детей, имеющих различные заболевания, в том числе и хронические. Учитывая, в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья детей. Педагогическому коллективу важно перестроить свою деятельность, чтобы проявлялась забота о здоровье учащихся. 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 «Спорт».

### **Направления деятельности ДОО ШСК «Спорт»**

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);

Выявление лучших спортсменов класса, школы;

Награждение грамотами, дипломами, жетонами, значками лучших спортсменов, команд – победителей 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 1-11 - х классов школы;

Организация 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– 11 классов.

### **Формы (очно-заочной) работы**

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Медицинский контроль.

Совместная работа с Советом родителей 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 в 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.
  - Сдача норм ГТО.
  - Анализ результативности программы деятельности школьного спортивного клуба.
- Выявление проблем и определение путей их решения.

Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся с 1 – 11 классы.

#### **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, необходимым 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 Старших А.В. Медицинский контроль осуществляет медицинская сестра Ростовцева И.Д.

### **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 1-11 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.

### **Содержание учебного плана**

**Направления:** Подвижные игры, лёгкая атлетика, волейбол, футбол, гандбол, бокс.

### **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 «Спорт»**

| <b>№</b> | <b>Месяц</b>    | <b>Организационные мероприятия</b>  | <b>Ответственный</b>  |
|----------|-----------------|---|---|
| <b>1</b> | <b>Сентябрь</b> | 1.Заседание совета клуба<br>-Утверждение совета клуба<br>- Составление плана работы на учебный год<br>- Распределение обязанностей<br>2.Организация проведения внутришкольной легкоатлетической эстафеты<br>3. Туристический слёт<br>4.Консультации для родителей по вопросам | Зам. директора по ВР<br>совет спортклуба<br>Учителя физической культуры |

|   |         |   |  |
|---|---------|---|--|
|   |         | физического воспитания детей в семье<br>5. Участие в районном лёгкоатлетическом кроссе  |  |
| 2 | Октябрь | 1.Подготовка и проведение школьных соревнований по пионерболу<br>2.Подготовка и проведение соревнований<br>3.Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье<br>4.Контроль за проведением гимнастики и физкультминуток  | совет спортклуба<br>Учителя физической культуры<br>Классные руководители                           |
| 3 | Ноябрь  | 1.Организация и проведение дня здоровья<br>2.Подготовка и проведение школьных соревнований по волейболу<br>3.Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье<br>4. Круглый стол «Береги здоровье смолоду»<br>5. Организация и проведение дня призывника<br>6. Спортивная площадка                                       | Зам. директора по ВР<br>Педагог-организатор ОБЖ<br>совет спортклуба<br>Учителя физической культуры |
| 4 | Декабрь | 1.Участие в плановых соревнованиях<br>3.Контроль за проведением гимнастики и физкультминуток<br>4.Подготовка и проведение школьных соревнований<br>5.Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье  | Зам. Директора по ВР<br>совет спортклуба<br>Учителя физической культуры                            |
| 5 | Январь  | 1. Заседание совета клуба<br>Подведение итогов за полугодие<br>Отчет спортивно-массового сектора о проведенной работе<br>2.Медико-педагогический контроль<br>3.Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье<br>4. Соревнования по теннису  | Зам. Директора по ВР<br>Педиатр<br>совет спортклуба<br>Учителя физической культуры                 |
| 6 | Февраль | 1.Подготовка и проведение спортивного праздника « А ну-ка, парни!»<br>2.Подготовка и проведение военно-спортивной игры «Зарница»<br>3.Участие в плановых соревнованиях<br>4.Подготовка и проведение соревнований по пулевой стрельбе<br>5.Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье<br>6.Соревнования по шахматам | Зам. Директора по ВР<br>Педагог-организатор ОБЖ<br>совет спортклуба<br>Учителя физической культуры |
| 7 | Март    | 1.Подготовка и проведение викторины «Человек и здоровье»<br>2.Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье<br>3. Подготовка к районной военно-спортивной игре «Зарница»  | Зам. Директора по ВР<br>Педагог-организатор ОБЖ<br>совет спортклуба<br>Учителя физической культуры |



|    |        |   |  |
|----|--------|---|--|
|    |        | 4. Подготовка к областным соревнованиям «Весёлые старты»<br>5. Соревнования по баскетболу   |  |
| 8  | Апрель | 1.Сдача контрольных нормативов<br>2.Участие в плановых соревнованиях<br>3.Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье<br>4. Родительский всеобуч «Здоровый образ жизни»<br>5. Участие в районной военно-спортивной игре «Зарница»<br>6. «Старты надежд» | Зам. Директора по ВР<br>Педагог-организатор ОБЖ<br>совет спортклуба<br>Учителя физической культуры |
| 9  | Май    | 1. Итоговое заседание клуба<br>Подведение итогов года<br>Отчет председателя ШСК<br>Составление плана на следующий учебный год<br>Организация секций на следующий учебный год  | Зам. Директора по ВР<br>совет спортклуба<br>Учителя физической культуры                            |
| 10 | Июнь   | 1.Организация спортивно-массовой работы в летнем лагере с дневным пребыванием детей и подростков  | Зам. Директора по ВР<br>совет спортклуба<br>Учителя физической культуры                            |

### 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.

### Разработка модулей по олимпийской тематике для предпрофильного обучения в 9 классе:

1. Герои российского спорта.
2. Олимпийские талисманы.
3. Олимпийские столицы.
4. Развитие олимпийского движения в России.
5. 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»
- «Лыжный спорт. Из истории»

## Планируемые результаты

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

### 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?
- Надо уметь сдерживать себя.
- Правила поведения за столом

#### 4 класс

- Утомление и переутомление. Учимся отдыхать
- Как сделать сон полезным.
- Движение – это жизнь

#### 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.

#### 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

- Как организовать свой отдых после уроков. Ожоги. Опасность при использовании 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.
- "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»

В системе дополнительного образования реализуются следующие программы спортивно - оздоровительной направленности: (хоккей, футбол, волейбол, гандбол, бокс, легкая атлетика). Во внеурочной деятельности реализуются программы «Русские народные игры», «Подвижные игры».

#### **Финансовое обеспечение программы:**

МОБУ «Красногвардейская СОШ имени Марченко А.А.» гарантирует клубу содействие в материально – техническом обеспечении и оснащении образовательного процесса, оборудовании помещений клуба в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями.