

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 134» г.Перми

РАСМОТРЕНО:

Протокол педагогического совета  
№ 1 от 30.08.2022 года



УТВЕРЖДЕНО:

Директор MAOU «СОШ № 134» г.Перми  
О.А. Ростовщикова  
приказ № 059-08/121-134-01/4-162  
от 06.09.2022 г.

**Программа**  
**школьного спортивного клуба «Зеленый свет»**  
**для обучающихся 1 – 11 классов**  
**на 2022 – 2023 учебный год.**

Составитель программы:  
учитель физической культуры Сидоров П.А..

2022 г.

«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. По 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 «Зеленый свет»

### **Направления деятельности физкультурно-спортивного Клуба**

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 общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.

Этапы реализации программы деятельности школьного спортивного клуба

(2022-23 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.
  - 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.
  - 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.

#### **Структура Совета Клуба**

Председатель Совета Клуба:

Заместитель:

Члены Совета Клуба:

#### **Организация работы Клуба**

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

### Расписание работы клуба

|   |          |                        |             |         |
|---|----------|------------------------|-------------|---------|
| 1 | Футбол   | понедельник            | 12.50-13.50 | 4-5 кл  |
| 2 | Волейбол | Понедельник,<br>среда, | 17.40-20.30 | 6-11 кл |

### Содержание учебного плана

|                    |
|--------------------|
| <b>Направления</b> |
| <b>Шахматы</b>     |
| <b>Волейбол</b>    |
| <b>Футбол</b>      |

### 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 «Зеленый свет»

| №п/п                                | Мероприятие  | срок           | Ответственный    |
|-------------------------------------|--|----------------|------------------|
| <b>Организационная деятельность</b> |  |                |                  |
| 1                                   | Утверждение плана работы ШСК, спортивно- массовых мероприятий                        | сентябрь       | Руководитель ШСК |
| 2                                   | Выбор актива ШСК   | сентябрь       | Руководитель ШСК |
| 3                                   | Составление расписания работы ШСК, спортивных секций                                 | сентябрь       | Руководитель ШСК |
| 4                                   | Оформление стенда клуба, текущей документации, подготовка информации для сайта школы | В течение года | Руководитель ШСК |

|  |  |                       |                      |
|--|--|-----------------------|----------------------|
| 5  | Привлечение родителей для участия в спортивно –массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки | В течение года        | Руководитель ШСК     |
| <b>Методическая деятельность</b>             |  |                       |                      |
| 6  | Участие в конкурсах, семинарах, круглых столах и других форм обмена опытом в районе                                  | В течение года        | Руководитель ШСК     |
| 7  | Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ФСК   | В течение года        | Руководитель ШСК     |
| 8  | Разработка и согласование рабочих программ физкультурно- спортивной деятельности                                     | сентябрь              | Руководитель ШСК     |
| 9  | Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультациях родителей                                     | В течение года        | Руководитель ШСК     |
| <b>Спортивно- массовая деятельность</b>      |  |                       |                      |
| 10   | Организация и проведение соревнований и спортивно- массовых соревнований по плану                                    | В течение года        | Руководитель ШСК     |
| 11   | Обеспечение участия команд клуба в школьных и районных соревнованиях   | В течение года        | Руководитель ШСК     |
| <b>Финансово- хозяйственная деятельность</b> |  |                       |                      |
| 12   | Приобретение призов, наградных материалов.   | В течение года        | Руководитель ШСК     |
| 13   | Подготовка спортивного зала и школьной спортивной площадки   | Сентябрь, апрель- май | Руководитель ШСК     |
| <b>Контроль и руководство</b>                |  |                       |                      |
| 14   | Утверждение рабочих программ спортивных секций   | сентябрь              | Зам.директора по УВР |
| 15   | Анализ выполнения поставленных задач, проведения спортивно- массовых мероприятий, корректировка работы клуба         | В течение года        | Руководитель ШСК     |

### **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**

*1 класс*

*2 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.

### **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

### **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

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.  
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.

Умение управлять собой

Ответственность

безответственность. Что прячется  
этими словами?

Компьютер в жизни человека.

Как развивать свой интеллект?

иЗдоровый образ жизни - главное условие  
запрофилактики 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

### ***9-11 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».