Государственное общеобразовательное учреждение
Республики Коми
«Школа-интернат № 1» г. Воркуты
(ГОУ РК «ШИ № 1» г. Воркуты)

«1 №-а школа-интернат» Воркута карын Коми Республикаса канму общеобразовательнöй учреждение
169906, Республика Коми, г. Воркута, ул. Ленина, д. 33 б
тел./факс: (82151) 3-46-65; e-mail: goshi1@minobr.rkomi.ru

**ПРИНЯТО**
решением педагогического совета

Протокол от «31» августа 2022 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**
И.о ГОУ РК «ШИ №1» г. Воркуты
_____ Е.С. Матюнина
приказом ГОУ РК «ШИ №1» г. Воркуты
от «31» августа 2022 г. № 162

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Золотой резерв» для обучающихся 1 – 9 классов на 2022 – 2025 гг.

Составитель программы:
воспитатель Колеватых А.С.

г. Воркута
2022г.

«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.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 1-9 классов.

Программа «Золотой резерв» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

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 неблагополучной 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 здоровье 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 «Золотой резерв».

**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 1-9-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 – 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 (2022-2023 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 (2023 – 2024 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 (2024-2025 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 – 9 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, 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 воспитатель Колеватых А.С. Медицинский контроль осуществляет медицинская сестра Киселева Зоя Анатольевна.

**Структура Совета Клуба**

Председатель Совета Клуба: учитель физкультуры Максимов А. Э

Заместитель: педагог-организатор Шейко В.С

Члены Совета Клуба:

Ледков Олег ученик 9 класса, физорг класса;

Тайбарей Елена, ученица 8 класса, физорг класса;

Ледков Матвей ученик 7 класса, физорг класса;

Янгасов Николай ученик 6 класса, физорг класса;

Ледков Игнат ученик 5 класса, физорг класса;

Янгасов Роман ученик 4 класса, физорг класса;

Пиналей Руслан ученик 3 класса, физорг класса;

Ледков Валерий, ученик 2 класса, физорг класса.

**Организация работы Клуба**

Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляет Ио директора школы Матюнина Е.С или его заместитель по учебно-воспитательной работе Римашевская О.И

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.

| № | Программа ДО | Ф.И.О. педагога | Расписание занятий | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота |
| 1 | «Мини-футбол» (младшая группа) | | 18.00-19.00 | | | | 18.10-18.00 | |
| 2 | «Мини-футбол» (старшая группа) | | | | 18.00-19.00 | | 18.10-19.30 | |
| 3 | «Волейбол» (девочки) | | | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | | | |
| 4 | «Волейбол» (мальчики) | | | 18.00-19.00 | 18.00-19.10 | | | |
| 5 | «Баскетбол» (мальчики) | | | | | | 18.00-19.00 | 15.30-16.30 |
| 6 | «Настольный теннис» | | 18.20-19.30 | | | 18.20-19.30 | | |
| 7 | «Баскетбол» (девочки) | | | | 18.00-19.00 | | | |
| 8 | «Шашки» | | | 15.00-15.40 каб.5 | 15.00-15.40 каб.5 | 15.00-15.40 каб.5 | | |

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**

## Содержание учебного плана

| Направления |
|---|
| Подвижные игры |
| Волейбол (пионербол) |
| Баскетбол |
| Настольный теннис |
| Мини-футбол |

**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 «Золотой резерв»**

| № | МЕРОПРИЯТИЯ | Дата проведения | Ответственные за выполнение |
|---|---|---|---|
| 1. | ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:*** | | |
| | • Обсудить на педагогическом совете порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями. | До начала учебного года | Администрация школы |
| | • Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток. | До15 сентября | Классные руководители |
| | • Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах. | Ежедневно | Физорги классов |
| | Проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках. | Ежедневно | Учителя- |
| | • Проведение бесед с учителями начальных классов по | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и проведению «Часа здоровья»; | В течение года | предметники |
| 2 | ***Спортивная работа в классах и секциях:*** | | |
| | • В классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях. | До 1 сентября | Классные руководители |
| | • Составить расписание занятий секций, тренировок команд. | | |
| | • Организация секций. | | |
| | • Подготовка команд классов по видам спорта, включенным во внутришкольную спартакиаду. | До 15 сентября | Учитель физкультуры |
| | • Организация «часов здоровья». | | |
| | • Классные часы «здоровый образ жизни». | Еженедельно | Учителя |
| | • Проветривание классных помещений | В течение года | |
| | | Ежедневно | |
| 3. | ***Внеурочная работа в школе:*** | | |
| | • Футбольные и мини футбольные соревнования | | |
| | • Осенний и весенний кросс | | |
| | • Олимпиада по физкультуре | В течение года | Учителя физкультуры, преподаватель – организатор ОБЖ |
| | • Баскетбольные соревнования | (смотреть таблицу) | |
| | • «Веселые старты» среди начальных классов | | |
| | • Лыжный кросс | | |
| | • Лыжные эстафета | | |
| | • Турнир по волейболу | | Клуб «Золотой резерв» |
| | • Военно-патриотическая игра «Зарница» | | |
| | • Легкоатлетические троеборье | | |
| | • День здоровья | | |
| | • Президентские состязания | | |
| | • Туристический поход в лес | | |
| | • Соревнования внутри классов и спортивной секции | | |
| | • Военно-спортивная эстафета к 23 февраля «Сильные, смелые, ловкие» | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | ***Участие в районных соревнованиях***<br>• Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис) для 5-9классов (сентябрь-май).<br>• Осенний и весенний кроссы (сентябрь - май).<br>• Соревнования по мини-футболу (в течение года.)<br>• Спартакиада школьников (май).<br>• Легкоатлетическое многоборье (сентябрь - май).<br>• Президентские состязания (май)<br>• Спортивный праздник «Зарница» (июнь).<br>• Олимпиады по физкультуре (ноябрь)<br>• Туристический слет (май-июнь)<br>• Соревнования по стрельбе из винтовки (апрель) | В течение года(согласно плану спортивных мероприятий в районе). | Учитель физкультуры, преподаватель -организатор ОБЖ<br>Клуб «Золотой резерв» |
| 5. | ***Занятия физическими упражнениями в группах продленного дня***<br>• Спортивный час.<br>• физкультминутки во время выполнения домашних заданий. | ежедневно | |
| 6. | ***Агитация и пропаганда здорового образа жизни:***<br>• Конкурсы рисунков, учащихся 1-4 классов на тему " Мы любим спорт"<br>• Организация цикла бесед и лекций на классных часах по темам:<br>«Утренняя гимнастика школьника», «Гигиена школьника», «Отказ от вредных привычек».<br>• Выпуск информационного листка спортивной жизни в школе - «Спортивный калейдоскоп» в компьютерной обработке.<br>• Оформление стендов «Интересное в мире спорта».<br>• Проведение спортивных вечеров (спортивное воспитательное мероприятие). | Декабрь<br>В течение года.<br>Октябрь-декабрь<br>Каждый месяц | Классные руководители<br>Спортивный актив школы<br>Учитель физкультуры |
| 7. | ***Организация работы по месту жительства***<br>• Организация летнего оздоровительного лагеря<br>• Помощь в проведении соревнований. | в течение года | Учитель физкультуры |
| 8. | ***Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом:***<br>• Здоровье наших детей - в наших делах (итоги медосмотра, анализ состояния здоровья учащихся).<br>• Тематические родительские собрания<br>лекции для родителей на темы: «Воспитание правильной осанки у детей».<br>«Распорядок дня и двигательный режим школьника». | Родительские собрания<br>В течение года | Классный руководитель<br>Учитель физкультуры |

| | | |
|---|---|---|
| • Консультации, беседы для родителей Проведение совместных экскурсий, походов (в течение года).<br>• Проведение спортивных мероприятий с участием родителей (в течение года). | В течение года<br><br>В течение года. | Классный руководитель<br>Учитель физкультуры |
| 9. ***Хозяйственные мероприятия:***<br>• Текущий косметический ремонт спортзала.<br>• Слежение за правильным хранением спортинвентаря.<br>• Текущий ремонт спортинвентаря, лыжных принадлежностей. | Июнь, июль<br>В течение года<br>Январь | Завхоз школы<br>Учитель физкультуры |

**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

- 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.

### 4 класс

- Утомление и переутомление. Учимся отдыхать
- Как сделать сон полезным.
- Движение – это жизнь
- Как организовать свой отдых после

- 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
- 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
- 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.

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