

Утверждаю  
Директор МБОУ «Лорис-Меликовская СОШ»  
\_\_\_\_\_ О.Ю.Зазява

05 сентября 2023 г

**ПРОГРАММА**  
**спортивного клуба «Надежда»**

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основные разработчики программы                  | Русенко Н.В., заместитель директора ,<br>Кинжонов М.М., учитель физической культуры МБОУ «Лорис-Меликовская СОШ»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Основная цель программы                          | <u>Цель:</u> приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни, через изучение и пропаганду ЗОЖ, через физические упражнения, участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Основные задачи программы                        | <u>Для достижения цели определены следующие задачи:</u> <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>• создание информационного имиджа МБОУ «Лорис-Меликовская СОШ » как школы здоровья, добра и радости.</li></ul> |
| Сроки реализации программы                       | 2023-2026 г.г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Исполнители программы                            | МБОУ « Лорис-Меликовская СОШ», руководитель ШСК , обучающиеся 2-11 классов их и родители(законные представители)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Объем и источники дополнительного финансирования | Источником финансирования программы развития является бюджет образовательного учреждения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Система управления программой и контроль         | Контроль за ходом реализации программы осуществляет заместитель директора Русенко Н.В.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ожидаемые конечные результаты                    | В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащихся школы в спортивных секциях с 59 % в 2023 году до 90% в 2026 году.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><u>Социальный аспект.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК;</li> <li>-увеличение количества обучающихся участвующих в школьных в районных, областных спортивно-массовых мероприятиях;</li> <li>-вовлечение обучающихся, состоящих на профилактических учетах в органах системы профилактики в секции и мероприятия клуба;</li> <li>-вовлечение родителей в физкультурно – массовые мероприятия школы.</li> </ul> <p><u>Образовательный аспект.</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>- Разработка проектов по каникулярной занятости детей и летнему оздоровительному отдыху.</li> </ul> <p><u>Профессиональный аспект.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- результативное победное участие в районной спартакиаде школьников в различных видах состязаний, «Президентских играх» и «Президентских состязаниях»;</li> <li>-рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района и области;</li> <li>-присвоение разрядов лучшим спортсменам школы.</li> <li>-профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);</li> </ul> <p>Деятельность Совета ШСК позволит пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, через связь со СМИ, выпуск буклетов, фотогазет, создание и обновление странички «ШСК» на сайте</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **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.

На формирование здоровой личности школьника и модели его образа жизни, оказывают влияние и семья и школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 11 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 «Надежда». Именно поэтому наш педагогический коллектив выбрал её основным направлением работы с подрастающим поколением, которые впоследствии смогут показать пример здорового образа жизни в нашем городе.

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

Для занятий спортом в школе имеются необходимые условия: действуют спортивные залы, лыжная база, хоккейный корт, благоустраивается пришкольная спортивная площадка.

#### В школе богатые спортивные традиции:

- ежегодно проводится неделя спорта, целью которой является популяризация ЗОЖ, организация активного спортивного отдыха,
- спортивно-массовые мероприятия, организованные совместно с родителями; соревнования команд: «Веселые старты», «Королева спорта» ;
- на протяжении многих лет, наша школа является призером и победителем районной Спартакиады школьников и победителем соревнований по многим видам спорта;
- организация плановой внеклассной работы по физической культуре через работу спортивных секций: «волейбол», « Греко-римская борьба» «ОФП»;

С учётом данных обстоятельств, администрация МБОУ « Лорис-Меликовская СОШ » считает наиболее соответствующей требованиям современности идею создания школьного спортивного клуба.

## Основное содержание программы.

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

- Федеральный Закон 273 «Об образовании в РФ»
- «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от 10.08.2011г.
- «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

### Программа разработана на основе принципов:

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

ШСК «Надежда» как общественное объединение 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 родительским комитетом и педагогическим советом школы

### Условия для создания ШСК

| Кадровое                                                                                                                                                                      | Материально - техническое                                                                                  | Финансовое                                                                                   | Нормативно - правовое (локальные акты)                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - В состав Совета ШСК входят:<br><br>- куратор клуба (заместитель директора );<br><br>- председатель совета ШСК;<br><br>- учитель физической культуры;<br><br>- представители | Используются ресурсы:<br><br>- спортивного зала;<br><br>- спортивное оборудование;<br><br>-хоккейный корт; | - занятия в спортивном клубе осуществляются педагогами в пределах бюджетного финансирования; | 1.Приказ №55 от 03.09.2018..<br><br>«Об открытии школьного клуба»<br><br>2.Приказ об утверждении положения .....<br><br>3.Должностные обязанности руководителя ШСК,<br>4.Положение о школьном спортивном клубе МБОУ |

|                |  |  |                                                                                                                                   |
|----------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| общественности |  |  | «Лорис-Меликовская СОШ».<br><br>5.План работы ШСК на 2024 - 2025 уч. год<br>6. Программы по Греко-римской борьбе, волейболу, ОФП. |
|----------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Этапы реализации программы

Реализация программы строится на основе 3-х этапов:

**I этап** – подготовительный – 2023 г.

**II этап** – системообразующий - 2024-2025 г.г.

**III этап** – заключительный – 2025- 2026 г.г.

### Приоритетные направления деятельности.

| Этапы деятельности                                                  |                                                                                                                                                                                                          | Виды деятельности. Индикаторы                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| I этап – подготовительный - 2023.г.                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Информационно – агитационная деятельность: ШСК «Спортивные надежды» |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Анализ исходной ситуации.                                           | Кадровое и финансовое обеспечение. Наличие в клубе спортивного инвентаря, спортивного зала,                                                                                                              | Наличие спортивного инвентаря и оборудования                                                                                                                                                                                       |  |
| Анкетирование детей                                                 | -Мониторинг физического развития по основным физическим параметрам;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Организационная деятельность:                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Организация детско-взрослого самоуправления (заседаний совета ШСК)  | -Создание физкультурно – спортивного совета среди учащихся, родителей и общественности Утверждение документов на Педагогическом совете школы.<br><br>-Планирование, организация и проведение мероприятий | -Работа творческой группы по созданию клуба.<br>-Создание нормативной базы: Приказ о назначении руководителя клуба, о совете клуба, об утверждении плана работы. Положения, расписание спортивных секций, работа спортивного зала; |  |

|                            |                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                                                                          | должностные обязанности<br>руководителя и педагогов,<br>план работы ШСК;<br>-протоколы заседаний Совета<br>клуба.<br>-Отчеты о проведении<br>мероприятий. |
| Создание<br>символики ШСК. | Конкурс на название ШСК, эмблемы и<br>девиза, сбор предложений по<br>организации физкультурно – массовых<br>мероприятий. | Атрибутика ШСК,                                                                                                                                           |

## II этап – системообразующий - 2024-2025 г.г.

Социально - значимая физкультурно - спортивная деятельность:

|                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Торжественное<br>открытие школьного<br>спортивного клуба                                  | Праздник здоровья.                                                                                                                                                         | План проведения, приказ                         |
| Организация<br>физкультурно –<br>массовых мероприятий                                     | Проведение физкультурно –<br>массовых мероприятий:<br>Спартакиады, предметные<br>недели дни открытых дверей,<br>спортивные часы , Дни здоровья<br>и отдыха, турниры, акции | Создание видео роликов,<br>публикации в газетах |
| Организация занятий по<br>интересам, возрастам,<br>уровню физической<br>подготовленности. | Количество детей,<br>занимающихся постоянно<br>в спортивных секциях<br>ШСК.                                                                                                | Не менее 40% от числа<br>обучающихся школы.     |
| Реализация спортивно-<br>оздоровительных проектов                                         | Занятость в клубе детей и<br>взрослых<br>(семейные старты, соревнования<br>по волейболу, футболу и.тд)                                                                     | Фото и видео альбомы,                           |
| Летняя спортивно-<br>оздоровительная<br>компания                                          | Проведение физкультурно –<br>массовых мероприятий, походов,<br>экскурсий.                                                                                                  |                                                 |

## III этап – заключительный – 2025- 2026 г.

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| -Увеличение количества детей, ведущих<br>здоровый образ жизни, занимающихся<br>спортом;<br><br>-уменьшение количества детей,<br>имеющих вредные привычки;<br><br>-повышение уровня профилактической<br>работы по предупреждению вредных<br>привычек. | Мониторинги,<br>анкетирования | Результаты анкетирования<br>информация и<br>диагностические карты |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

|                                                                 |                                                                                                             |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Накопление и обобщение накопленного опыта по деятельности клуба | Выступление на заседаниях ШМО классных руководителей, педагогических совещаниях.                            | Протоколы, тексты выступлений.                    |
| Участие в проектах и конкурсах                                  | «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» Фестиваль ГТО, районной Спартакиаде 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;

- 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 3 часа занятий по физической культуре в 1-2, 10-11 классах, а с 3-9 классы 2 часа

### Примерная 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

#### 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

1. Питание и восстановление.
2. Пищевые добавки и витамины

- 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.
- 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.

3. Стрессы и их влияние на здоровье.
4. Правильное дыхание.
5. Привычки и здоровье
6. Токсичные вещества и ПАВ
7. 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?
- 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?



- Как выбирать себе друзей.
- Памятные даты моей семьи.
- Газеты и журналы моей семьи.
- Профессии милосердия и добра.
- Моя будущая профессия. Какой я ее вижу?
- Видео-диспут по профилактике ранней беременности «Чья сторона»

### **Финансовое обеспечение программы:**

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

### **Нормативное и методическое обеспечение программы**

- Закон РФ “О физической культуре и спорте в РФ”; ФЗ №82 от 19 мая 1995 г. «Об общественных объединениях»
- «Национальная доктрина образования и дополнительного образования»,
- Приказ Министерства образования и науки от 13.09.2013 г. №1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов »,
- Постановление правительства РФ от 31 марта 2014 г. №245,
- Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020г»,