

Приложение  
к приказу МБОУ «Гимназия № 117»  
от «11» января 2021 г. № 1/3

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Гимназия №117»

«11» января 2021 г. И.Б. Рудь



### Программа

Основные разработчики программы	Руководитель, члены школьного спортивного клуба, заместитель директора по воспитательной работе
Цели	Средствами физической культуры способствовать укреплению здоровья детей и подростков.
Основные задачи программы	Активное содействие физическому, гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь. Организация занятий в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности. Проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Проведение работы по физической реабилитации учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Поощрение учащихся, добившихся высоких результатов в физкультурноспортивной работе. Осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры. Организация взаимодействия с другими образовательными учреждениями, учреждениями физической культуры и спорта, общественными организациями.
Сроки реализации программы	2020-2025 гг.
Исполнители программы	МБОУ «Гимназия №117»
Система управления программой и	Контроль за ходом реализации программы осуществляет администрация МБОУ «Гимназия №117»

контроль	
Ожидаемые результаты	увеличение числа систематически занимающихся учащих школы в спортивных секциях; увеличение количества различных школьных спортивных соревнований, для привлечения большего количества разновозрастных участников; увеличение количества участников в региональных, межрайонных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях; осознание обучающимися ценности здорового образа жизни и применение этих знаний на практике.

### 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. Популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ни одно другое социальное окружение нашего города не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, какое может осуществить образовательная организация, 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 «Олимпик». 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 и беречь, и укреплять и преумножать, а это возможно лишь при здоровом образе жизни и активном занятии физической культурой.

**Цель:** приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни, через изучение ЗОЖ и пропаганды, через физические упражнения .

Для достижения цели определены следующие задачи:

- вовлечение молодёжи в активное занятие физической культурой и спортом;

- 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;

- распространение опыта работы спортивного клуба через сайт МБОУ «Гимназия №117»;

- организация соревнований по олимпийским видам спорта, конкурсов знатоков олимпийского движения, турниров.

### **I ЭТАП 2020-2021 уч. год**

#### **Задачи:**

- Подбор и изучение методической литературы.
- Изучение опыта работы других школьных спортивных клубов.
- Развитие материальной базы.
- Определение уровня физической подготовленности учащихся с 1 по 11 класс.

### **II ЭТАП 2021-2022 учебный год**

#### **Задачи:**

- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации.
- Увеличение количества спортивных секций

### **III ЭТАП 2022-2023 учебный год**

#### **Задачи:**

- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации.
- Анализ программы развития школьного спортивного клуба.

#### **Проблемы и их решения.**

- Обработка данных, составление организационно-методических указаний

при использовании программы

### Направления деятельности

Этапы деятельности	Организационная деятельность
Анализ исходной ситуации.	Кадровое и финансовое обеспечение. Наличие в клубе спортивного инвентаря, спортивных площадок.
Анкетирование детей	Мониторинг физического развития по основным физическим параметрам; психолого-педагогический мониторинг самочувствия и утомляемости учащихся (психофизиологический тест); тест «Я выбираю здоровье»
Организация детско-взрослого самоуправления (заседаний совета ШСК)	Создание физкультурно-спортивного совета среди учащихся, родителей и общественности Утверждение документов на управляющем совете школы. Планирование, организация и проведение мероприятий
Создание символики ШСК.	Конкурс на название ШСК, эмблемы и девиза, сбор предложений по организации физкультурно-массовых мероприятий. Приобретение спортивной формы с логотипом ШСК
Торжественное открытие школьного спортивного клуба «Олимпик»	Праздник здоровья
Организация физкультурно-массовых мероприятий	Проведение физкультурно-массовых мероприятий: Спартакиады, предметные недели дни открытых дверей, часы спорта, Дни здоровья и отдыха, турниры, акции
Организация занятий по интересам, возрастам, уровню физической подготовленности.	Количество детей, занимающихся постоянно в спортивных секциях ШСК.
Реализация проектов: «Семейный выходной», «1 Сентября - день знаний и здоровья», «Детские рекорды».	Занятость в клубе детей и взрослых (семейные старты, соревнования по волейболу, футболу и тд)
Летняя спортивно-оздоровительная компания	Проведение физкультурно-массовых мероприятий, походов, экскурсий.
Увеличение количества	Мониторинги, анкетирования

Этапы деятельности	Организационная деятельность
детей, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся спортом; уменьшение количества детей, имеющих пагубные привычки; повышение уровня профилактической работы по предупреждению вредных привычек.	
Накопление и обобщение накопленного опыта по деятельности клуба	Выступление на заседаниях ШМО.
Участие в проектах и конкурсах	«Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»

### Основные формы организации и виды деятельности

- работа с большой аудиторией – соревновательная деятельность различного содержания и уровня; беседа; встречи с ветеранами спорта, именитыми спортсменами села; спортивные комплексы, походы;
- работа в классах (малых – до 5 участников, средних – до 12 участников) – творческие конкурсы (рисунков, плакатов, кроссвордов, выпуск «горячих листовок», стихи и др.); игры (коммуникативные, сюжетно-ролевые.);
- командная деятельность – соревнования и состязания в рамках содержания программы.
- учебная деятельность: учебный план предусматривает ведение 3-х часов занятий по физической культуре в 1-11 классах.

### Включение олимпийской тематики в содержание урока физкультуры:

- «Легенды и мифы Греции о зарождении олимпийских игр»
- «Олимпийские и неолимпийские виды спорта»
- «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»

### Примерная тематика классных часов по ЗОЖ

1 класс

1. Режим дня;
2. Уход за зубами;
3. Забота о глазах;
4. В гостях у Мойдодыра;
5. Один дома;
6. Игры и игрушки;
7. Жадность и жадины;
8. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

## **2 класс**

1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;
2. Правильное питание;
3. О витаминах;
4. Правильная осанка;
5. Пожарная безопасность в школе и дома;
6. Безопасность в доме;
7. Падение с высоты;
8. Опасность открытого окна, катания на перилах и т. д.;
9. Правила безопасности при катании на велосипеде;
10. Что делать если не хочется идти в школу;
11. Мы пришли во владения природы.

## **3 класс**

1. Как предостеречь себя от вредных привычек;
2. Кто нас лечит?;
3. Прививки от болезней;
4. Что нужно знать о лекарствах;
5. Осторожно — электричество;
6. Правила поведения на воде;
7. Осторожно – лед. Правила поведения на льду;
8. Почему мы часто говорим неправду? Надо уметь сдерживать себя;
9. Правила поведения за столом;

## **4 класс**

1. Утомление и переутомление. Учимся отдыхать
2. Как сделать сон полезным.
3. Движение – это жизнь Как организовать свой отдых после уроков.
4. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами
5. Укусы зверей, змей, насекомых
6. Оказание первой помощи при простых травмах
7. Мой компьютер – плюсы и минусы.
8. Почему мы часто не слушаем родителей?
9. Как следует относиться к наказаниям.
10. Культура поведения

## **5 класс**

1. Принципы рационального питания.
2. Здоровые привычки – здоровый образ жизни
3. Тренировка памяти. Память и обучение.

4. Чем заняться после школы.
5. Как выбирать себе друзей.

#### **6 класс**

1. От чего зависит рост и развитие организма.
2. Физические особенности развития мальчика и девочки.
3. Твоя нервная система
4. Утомление и переутомление.
5. Я - дома, я - в школе, я - среди друзей.
6. Иметь своё мнение – это важно?!
7. Нехорошие слова.
8. Обычай и традиции народов мира.
9. Мир энциклопедий.

#### **7 класс**

1. Питание и восстановление.
2. Пищевые добавки и витамины
3. Стрессы и их влияние на здоровье.
4. Правильное дыхание.
5. Привычки и здоровье
6. Токсичные вещества и ПАВ
7. Умение управлять собой
8. Ответственность и безответственность. Что прячется за этими словами?
9. Компьютер в жизни человека.

#### **8 класс**

1. Мальчик или мужчина
2. Великий женский секрет
3. Эмоции и двигательная активность.
4. Как развивать свой интеллект?
5. Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек
6. Портрет друга, которого я хотел бы иметь
7. Люди, на которых хотелось бы быть похожим.
8. Что меня радует и огорчает в школе.
9. Страна, в которой мне хотелось бы жить. Нет терроризму

#### **9 класс**

1. Видео-диспут по профилактике ранней беременности «Чья сторона»
2. Никотин, алкоголь, наркотики.
3. Питание и здоровье.
4. Кризисные состояния у подростков
5. "Экзамены без стресса".
6. Чувство взрослости. Что такое?
7. Я имею право на ...
8. Пивной алкоголизм – беда молодых
9. Выбор дальнейшего пути: «За» и «Против».

#### **10 класс**

1. Профилактика и преодоление вредных привычек.

2. Гипертония.
3. "Внимание, СПИД!".
4. Влюбленность.
5. Компания в жизни старшеклассника.
6. Прекрасное и безобразное в нашей жизни  
Памятные даты моей семьи.  
Газеты и журналы моей семьи. Профессии милосердия и добра.

#### **11 класс**

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

В системе дополнительного образования реализуются следующие программы спортивно - оздоровительной направленности: (мини-футбол, баскетбол, общая физическая подготовка). Во внеурочной деятельности реализуется «Уроки здоровья».

#### **Методическое обеспечение программы:**

1. «Стратегии развития физической культуры и спорта 2009-2020»
2. «Национальная доктрина образования и дополнительного образования»

#### **Ожидаемые результаты деятельности.**

##### **Образовательные:**

- рост общефизической подготовки обучающихся;
- разнообразие спортивной деятельности во внеурочное время;
- рост показателей спортивных достижений обучающихся;
- ориентация выпускников на поступление в педагогические
- учебные заведения спортивной направленности;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;

##### **Социальные:**

- вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность

##### **ОУ:**

- активное сотрудничество с различными учреждениями и организациями по вопросам спортивно-оздоровительной деятельности.