

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа – детский сад» г. Емвы

«Принята»  
педагогическим советом  
28.12.2022 г.  
Протокол №5  
от 28.12.2022г.

«Утверждена»  
приказом №133 -О/д от  
  
и.о. директора  
\_\_\_\_\_ Тырина В.Н.

**ПРОГРАММА**

**школьного спортивного клуба «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

Составители программы:

- учитель начальных классов Жилина Г.Л.
- зам. дир. по УВР Тырина В.Н.

**г. Емва**

**2022 г.**

## Введение

Программа школьного спортивного клуба была рассмотрена на педагогическом совете 28.12.2022 г., протокол №5, утверждена приказом и.о. директора ОУ от 28.12.2022г. №133 - О/д.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровья», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно – нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Одна из задач педагогов – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

В основу программы Школьного спортивного клуба положены принципы:

– *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

– *доступности*. В соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

– *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ

отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

- *последовательности*. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- *системности*. Определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- *сознательности и активности*. Направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

### **Направления деятельности ШСК «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»**

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** 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 1-4-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.

## **Целевая группа**

Программа **школьного спортивного клуба** разработана для обучающихся 1 – 4 классов.

## **Формы работы**

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

Работа по укреплению материально-технической базы школьного спортивного клуба школы.

## **Этапы реализации программы деятельности школьного спортивного клуба**

### **I ЭТАП (2022-23 учебный год)**

- Изучение опыта работы других школьных спортивных клубов.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
- Увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.

### **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; активное привлечение родителей в спортивные мероприятия.
- Сдача норм ГТО.

### **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.

## **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 ШСК 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;

- 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;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

### **Организация работы школьного спортивного клуба**

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель начальных классов Жилина Галина Леонидовна.

#### **Организация работы ШСК**

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

Члены школьного спортивного клуба - учащиеся 1-4 классов.

Количество членов Клуба, секций, команд не ограничивается.

#### **Права и обязанности членов школьного спортивного клуба**

Члены спортивного клуба школы имеют право:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;

## Планирование работы ШСК

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год. План рассматривается на педагогическом совете школы и утверждается директором МАОУ «НШ-ДС» г. Емвы.

### Календарный план школьного спортивного клуба «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!» на 2022-23 учебный год

№	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
1	Участие в акции «КРОСС НАЦИЙ- 2022»	1 – 4 классы	сентябрь 2022г.	Жилина Г.Л.
2	Работа осеннего школьного лагеря с дневным пребыванием детей (отдельный план)	1 – 4 классы	октябрь - ноябрь 2022г.	Литвиненко Т.Н.
3	«Осенний старты» /спортивно-игровые/	1 – 4 классы	ноябрь 2022г.	Жилина Г.Л. Родионычева О.В.
4	Зимний День здоровья «Зимние забавы»	1 – 4 классы	6 января 2023г.	Жилина Г.Л.
5	Участие в районных лыжных соревнованиях	2- 3 классы	февраль – март 2023г.	Соколова В.Р. Жилина Г.Л.
6	Школьный смотр строя и песни (Месячник оборонно - массовой работы военно-патриотического воспитания) (по отдельному плану)	1-4 классы	февраль 2023г.	Жилина Г.Л.
7	Весёлые старты – «Я бы в армию пошел!»	1 – 4 классы	февраль 2023г.	Жилина Г.Л.
8	Масленица – «Весенние весёлые старты» (на улице)	1-4 классы	март 2023г.	Норец А.В.
9	Работа весеннего школьного лагеря с дневным пребыванием детей (отдельный план)	1 – 4 классы	20-24 марта 2023г.	Литвиненко Т.Н.
10	Школьный конкурс рисунков «МЫ за ЗОЖ»	1-4 классы	апрель 2023г.	Жилина Г.Л.
11	Анкетирование «Мы за ЗОЖ»	4 класс	апрель 2023г.	Тырина В.Н.
12	Весенний день здоровья – День прыгуна.	1- 4 классы	май 2023г.	Соколова В.Р.
13	Спортивно-развлекательное мероприятие "Здравствуй, лето!» - начало работы летнего школьного лагеря с дневным пребыванием детей"	1-4 классы	июнь 2023г.	Тырина В.Н.
14	Работа летнего школьного лагеря с дневным пребыванием детей, 1 смена (отдельный план)	1 – 6 классы	июнь 2023г.	Литвиненко Т.Н.

## Планируемые результаты

- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований;
- увеличение % участников в районных спортивно-массовых мероприятиях.

## Система управления и контроль за реализацией программы

Управление реализацией программы осуществляется заместителем директора по УВР, руководителем ШСК, которые ежегодно информируют участников образовательного процесса о ходе выполнения Программы.

## Тематика классных часов по ЗОЖ на 2022-23 уч.г.

<p><i>1 класс</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Режим дня</li><li>• Уход за зубами</li><li>• Забота о глазах</li><li>• В гостях у Мойдодыра</li><li>• Один дома</li><li>• Игры и игрушки.</li><li>• Жадность и жадины.</li><li>• Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.</li></ul>	<p><i>2 класс</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.</li><li>• Правильное питание</li><li>• О витаминах</li><li>• Правильная осанка</li><li>• Пожарная безопасность в школе и дома</li><li>• Безопасность в доме</li><li>• Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах и т.д.</li><li>• Правила безопасности при катании на велосипеде</li><li>• Что делать если не хочется идти в школу.</li><li>• Мы пришли во владения природы</li></ul>
<p><i>3 класс</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Как предостеречь себя от вредных привычек.</li><li>• Кто нас лечит?</li><li>• Прививки от болезней.</li><li>• Что нужно знать о лекарствах</li><li>• Осторожно - электричество</li><li>• Правила поведения на воде</li><li>• Осторожно – лед. Правила поведения на льду</li><li>• Почему мы часто говорим неправду?</li><li>• Надо уметь сдерживать себя.</li><li>• Правила поведения за столом</li></ul>	<p><i>4 класс</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Утомление и переутомление. Учимся отдыхать</li><li>• Как сделать сон полезным.</li><li>• Движение – это жизнь</li><li>• Как организовать свой отдых после уроков. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами</li><li>• Укусы зверей, змей, насекомых</li><li>• Оказание первой помощи при простых травмах</li><li>• Мой компьютер – плюсы и минусы.</li><li>• Почему мы часто не слушаем родителей?</li><li>• Как следует относиться к наказаниям.</li><li>• Культура поведения</li></ul>



