Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Марий Эл

« Политехнический лицей-интернат»

**ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ**

« ЛИДЕР »

Руководитель клуба:

Чучалина Тамара Николаевна

учитель физической

культуры

Председатель совета клуба:

Мочаева Анна

Пояснительная записка

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 города, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно лицей должен стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны. Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения.

Согласно лицейской медицинской статистике с каждым годом увеличивается процент детей, имеющих различные заболевания, в том числе и хронические. Следует учесть, что в школьном возрасте происходит становление большинства физиологических функций, поэтому необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровье детей. Одна из задач педагога - формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру. Педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого зависит здоровье детей, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы не только обеспечить соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса, но и создать в лицее условия, гарантирующие сохранение и укрепления здоровья.

Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации **программы Школьного спортивного клуба**

ПРОГРАММА

спортивного клуба «Лидер»

ГБОУ РМЭ «Политехнический лицей-интернат»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная цель реализации программы | | -организация и проведение спортивно-массовой работы во внеурочное время – стремление к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, отсутствие вредных привычек.  - формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и **здоровому** образу жизни. |
| Основные задачи программы | | - активизация физкультурно-спортивной  работы и участие всех обучающихся в спортивной жизни лицея -укрепление здоровья и физического совершенствования обучающихся на основе систематически организованных обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий ; - закрепление и совершенствование умений и навыков обучающихся полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств; - воспитание у обучающихся общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей; - привлечение родителей обучающихся к физкультурно-оздоровительной работе |
| Функции клуба | - обеспечение систематического проведения внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с обучающимися. - проведение лицейских соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами; - организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;  проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в лицее;  - формирование сборных команд для участия в соревнованиях более высокого ранга (городские, республиканские соревнования | |
|  |  | |
| Обязанности членов спортивного клуба лицея | - посещать спортивные секции по избранному виду спорта; - принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях лицея; - соблюдать рекомендации лицейского врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены; - ежегодно сдавать нормативы по физической культуре; - принимать активное участие в судействе; | |
| Организация работы и контроля за реализацией спортивного клуба лицея | Контроль за ходом реализации программы осуществляют администрация   в лице заместителя директора по ВР. Общее руководство деятельностью Спортивного клуба лицея осуществляет Учитель физкультуры, Председатель клуба и актив спортивного клуба. | |
| Учёт и отчётность | - журнал учета работы спортивного клуба лицея и календарь спортивно- массовых мероприятий на учебный год; - журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки; | |
| Ожидаемые конечные результаты | * Сохранение контингента учащихся, занимающихся  в спортивных секциях; * увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников; * увеличение % участников в  региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях; * повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах. | |

**Введение**

        Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. 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, 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).

В основу программы 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  обучающим 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, информационного поиска.

–  *положительного ориентирования.*В соответствии с этим принципомуделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье.– *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.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у обучающихся представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего  собственного  организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья  средствами физической культуры и спорта.

**Стратегическая цель:** формирование интересов обучающихся, совершенствование в избранном виде спорта, широкое привлечение учащихся, родителей, педагогических работников образовательного учреждения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития учащихся

**Тактическая цель**: Создание образовательного пространства, способствующего образованию спортивно- массовых групп для профилактики вредных привычек, борьбы с наркоманией, курением, организация совместной деятельности подростков, развитие у них коммуникативных качеств.

**Тематическое планирование  школьного спортивного клуба**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание деятельности** | **Сроки** | **Ответственный** |
| **Учебный блок** | | | |
| 1. | Заседание МО:  «Здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания» | Ежегодно | Руководитель МО |
| 2. | Внутришкольный контроль: «Реализация здоровьесберегающих программ лицея и классных коллективов» | В течение года | Администрация лицея |
| 3. | Спортивная неделя «Мы за здоровый образ жизни!» | Ежегодно | Зам.директора по ВР,УР |
| 4. | Проведение занятий активно -  двигательного характера в течение учебного дня: проведение физ. минуток | В течение года,       ежедневно | Учителя и физорги класса |
| 5. | Проведение занятий физической культуры,    уроков ритмики, ОБЖ | В течение года, | Учителя лицея |
| 6. | Реализация программы ОБЖ через учебные предметы, внеурочную деятельность | еженедельно | Учителя ОБЖ, биологии, химии, географии |
| 7. | Тематические классные часы «Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса» | ежегодно | Зам.директора  по УР, |
| 8. | Подведение итогов работы по спортивно-оздоровительному направлению на совещаниях при директоре | 1 раз в четверть | Зам.директора по ВР и УР. |
| **Блок спортивно-массовой работы** | | | |
| 1. | Выборы и утверждение спортивного актива | Сентябрь | Руководитель клуба |
| 2. | Запись обучающихся в спортивные секции, составление расписании занятии | Сентябрь | Учителя физкультуры |
| 3. | Обсуждение и утверждения плана работы на год | Сентябрь. октябрь | Актив клуба, учитель физкультуры , физорги класса |
| 4. | Обучение инструкторов-судей ,секретарей | В течении года | Учитель физкультуры |
|  |  |  |  |
| 5. | Регулярно проводить заседание СФК с повесткой для составления и утверждения плана и разработки положения о соревнованиях | Раз в месяц | Руководитель клуба |
| 6. | Первенство лицея по футболу (8-11 классы ) | Сентябрь , октябрь | СФК, физорги , учитель физкультуры |
| 7. | Осенний легоатлетический кросс «Золотая осень | Октябрь | Физорги , СФК, учитель физкультуры. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 8. | День здоровья « К здоровью через движение  ( спортивная игра ) | Октябрь | Руководитель клуба и учитель физкультуры. |
| 9. | Школьная олимпиада по физической культуре (8 и 11классы) | Октябрь | Учитель физкультуры. |
| 10. | Силовое двоеборье (подтягивание, отжимание) 8-11 классы | Ноябрь | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 11. | Районная олимпиада по ФК (согласно квоте) | Ноябрь | Учитель физкультуры |
| 12. | Первенство лицея по баскетболу (8-11 классы ) | Октябрь – ноябрь | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 13. | Конкурс штрафных бросков и 3 х очковых бросков | Ноябрь | Физорги ,СФК, учитель физкультуры |
| 14. | Первенство лицея по силовой гимнастике | Декабрь. | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 15. | Первенство лицея по волейболу (10-11 классы) | Февраль, март | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 16. | Спортивная эстафета (8-9 классы) | Февраль | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 17. | Личное первенство «Рекорды школы» (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, гибкость ) | Февраль | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 18. | Участие в Лыжне России и лыжне Марий Эл | Февраль | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 19. | Первенство лицея по шахматам и шашкам | Март | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 20. | Лыжные гонки (8-11 классы)  1.(на выявление сильнейших спортсменов - любителей лыжного спорта школы .)  2. Гонка преследования (1,2,3 места) | Март | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 21. | День здоровья «Веселые старты | Апрель | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 22. | Первенство лицея из пневматической винтовки | Апрель | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 23. | Соревнования по легкой атлетике (прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, челночный бег, гибкость) | Апрель | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 24. | Первенство лицея по спортивным танцам | Апрель | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 25. | Проведение легкоатлетической эстафеты в честь 9-го мая; | май | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 26. | Сдача норм ГТО | Май | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 27. | Участие в городских и республиканских соревнованиях | В течение года | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 28. | Тематические классные часы | В течение года | Классные руководители |
| 29. | Акции по формированию здорового образа жизни | В течение года | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 30. | Спортивные соревнования совместно с родителями | В течение года | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| 31. | Создание проектов о спорте в рамках ФГОС | В течение года | Учитель физкультуры |
| 32. | Взаимодействие с ведомственными структурами и представителями спортивных клубов других образовательных учреждений | В течение года | Физорги , СФК, учитель физкультуры. лицеисты |
| 33. | Проведение флешмобов | В течение года | Физорги , СФК, учитель физкультуры |
| **Материальный блок** | | | |
| 1. | Проведение косметического ремонта спортивного зала | Июнь-август | Зам. директора      по  АХЧ |
| 2. | Оборудование школьного стадиона для проведения уроков физкультуры, ОБЖ. | По мере поступления | Администрация лицея |
| 3. | Приобретение спортивного инвентаря | По мере поступления | Администрация лицея |
| 4. | Соблюдение санитарно-гигиенического режима в спортзале в соответствии  с СанПинами | В  течение года | Администрация, учителя физкультуры |
| 5. | Работа с родителями по обеспечению детей спортивной одеждой и инвентарем | В течении года | Администрация, ОРК |