




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры»

<p>Согласовано на заседании Педагогического Совета ГАОУ ТО Гимназии русской культуры</p> <p>Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по ВР</p> <p> Викулова О.С.</p> <p>«28» августа 2023 г.</p>	<p>Утверждаю Директор гимназии</p> <p> Э.В. Загвязинская</p> <p>Приказ № 261-од от «30» августа 2023 г.</p> 
--	---	--

**Рабочая программа**  
**школьного спортивного клуба**  
**«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

Тюмень, 2023 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Основные разработчики программы	О.С. Викулова. заместитель директора по ВР и педагог по физической культуре С.Х. Сандова
Основная цель программы	Цель: приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни, через изучение и пропаганду ЗОЖ, через занятия в секциях дополнительного образования и внеурочной деятельности, участие в спортивных соревнованиях.
Основные задачи программы	<p><b>Для достижения цели определены следующие задачи:</b></p> <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.</li> <li>➤ организация соревнований по олимпийским видам спорта, олимпийских уроков, конкурсов знатоков олимпийского движения, турниров, олимпиад сдача норм ВФСК ГТО.</li> <li>➤ создание информационного имиджа ГАОУ ТО "Гимназия российской культуры" как школы спорта, здоровья, добра и радости.</li> </ul>
Сроки реализации программы	2022-2025 г.г.
Исполнители программы	ГАОУ ТО "Гимназия российской культуры", руководитель ШСК С.Х. Сандова и обучающиеся 1-11 классов, 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 по ВР О. С. Викулова
Ожидаемые конечные результаты	<p>В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащимся гимназии в спортивных секциях, увеличится число обучающихся, участвующих в соревнованиях и сдающих нормы ГТО.</p> <p><b>Социальный аспект.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК;</li> <li>➤ увеличение количества обучающихся участвующих в школьных в городских, региональных спортивно-массовых мероприятиях;</li> <li>➤ вовлечение обучающихся, состоящих на профилактических учётах в секции и мероприятия клуба;</li> <li>➤ вовлечение родителей в физкультурно – массовые мероприятия гимназии.</li> </ul> <p><b>Образовательный аспект</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков;</li> <li>➤ Развитие у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;</li> <li>➤ Разработка и реализация образовательных проектов по физической культуре и спорту.</li> </ul> <p><b>Профессиональный аспект</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ результативное участие в спартакиаде школьников в различных видах состязаний, городских соревнованиях,</li> </ul>

	<p>«Перестрелка», в фестивалях «ГТО».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне гимназии, города, области, России.</li> <li>➤ присвоение разрядов лучшим спортсменам школы.</li> <li>➤ профориентация старшекласников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);</li> </ul> <p>Деятельность Совета ШСК и волонтеров из членов клуба позволит сдавать нормы ГТО, пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, поможет узнать историю олимпийские достижения 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 «Будь здоров». 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 гимназии имеются необходимые условия: действуют спортивный зал, лыжная база, хоккейный корт, пришкольная спортивная площадка, спортивные тренажеры.

#### **В гимназии сложились свои традиции:**

- ежегодно проводятся Дни Здоровья, целью которых является популяризация ЗОЖ, организация активного здорового отдыха.
- спортивно-массовые мероприятия, туристические выходы детей, организованные совместно с родителями; соревнования команд: «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- на протяжении многих лет, гимназия занимает призовые места на городском, региональном уровнях
- организация плановой внеклассной работы по физической культуре через работу спортивных секций внеурочной деятельности и дополнительного образования.
- участие в соревнованиях на различных уровнях.

### **Основное содержание программы**

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

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ 273-ФЗ от 29.12.2012»;
2. Указ Президента РФ № 599 от 07.05.2012 г. "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";
3. Государственная программа РФ "Развитие физической культуры и спорта", утверждённая постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г № 302
4. Поручение Правительства Российской Федерации от 10 декабря 2014 года АД-П-12-197 пр.

### Программа разработана на основе принципов:

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

ШСК «Быстрее! Выше! Сильнее!», как структурное подразделение, создан на основании приказа директора гимназии и функционирует в соответствии с Уставом гимназии и Положением о спортивном клубе, утверждённым директором гимназии.

Физкультурно-спортивный клуб осуществляет свою деятельность совместно с родительским комитетом и педагогическим советом гимназии.

### Условия для создания ШСК

Кадровое	Материально-техническое	Финансовое	Нормативно-правовое (локальные акты)
В состав Совета ШСК входят: – руководитель ШСК; – учителя физической культуры; – представители общественности; – педагоги дополнительного образования	Используются ресурсы: – спортивного зала; – пришкольная спортивная площадка; – спортивное оборудование; – хоккейный корт; – лыжная база.	– занятия в спортивном клубе осуществляются педагогами в пределах бюджетного финансирования; – целевые спонсорские средства; – благотворительные пожертвования юридических и физических лиц.	1. Приказ № 181-од от 29.12.2016 г. «Об открытии школьного клуба» 2. Приказ об утверждении положения 3. Должностные обязанности руководителя ШСК, 4. Положение о школьном спортивном клубе 5. План работы ШСК на текущий учебный год 6. Программы по действующим секциям.

### Этапы реализации программы

Реализация программы строится на основе 3-х этапов:

**I этап** – подготовительный - 2022-2023 г.г.

**II этап** – системообразующий - 2023-2024 г.г.

**III этап** – заключительный – 2024-2025г.г.

### Приоритетные направления деятельности

Этапы деятельности	Виды деятельности. Индикаторы	
<b>I этап – подготовительный - 2022-2023 г.г.</b>		
Информационно-агитационная деятельность: ШСК «Будь здоров»		
Анализ исходной ситуации.	Кадровое и финансовое обеспечение. Наличие в клубе спортивного инвентаря, спортивных залов, спортивных площадок и т.д.	Наличие спортивного инвентаря и оборудования
Анкетирование детей	Мониторинг физического развития по основным физическим параметрам; психолого-педагогический мониторинг самочувствия и утомляемости учащихся (психофизиологический тест); тест «Я выбираю здоровье»	Диаграммы, инф карты
Проведение PR-кампании	Агитационная работа в средствах массовой информации по популяризации ШСК, по вовлечению обучающихся к занятиям спортом. Оформление буклетов по ЗОЖ тематике.	
<b>Организационная деятельность:</b>		
Организация детско-взрослого самоуправления (заседаний совета ШСК)	Создание физкультурно-спортивного совета среди учащихся, родителей и общественности Утверждение документов на Педагогическом совете школы. Планирование, организация и проведение мероприятий	Работа творческой группы по созданию клуба. Создание нормативной базы: Приказ о назначении руководителя клуба, о совете клуба, об утверждении плана работы. Положения, расписание спортивных секций, работы спортивных залов и площадки; должностные обязанности руководителя и педагогов, план работы ШСК; Создание направления ШСК «Быстрее! Выше! Сильнее!» протоколы заседаний Совета клуба. Отчеты о проведении мероприятий.
Создание символики ШСК.	Конкурс на название ШСК, эмблемы и девиза, сбор предложений по организации физкультурно-массовых мероприятий. Приобретение спортивной формы с логотипом ШСК	Атрибутика ШСК, форма
<b>II этап – системообразующий - 2023-2024 уч.г.г.</b>		
Социально-значимая физкультурно-спортивная деятельность:		
Торжественное открытие Школьного спортивного клуба	Праздник ЗОЖ	План проведения, приказ

Организация физкультурно-массовых мероприятий	Проведение физкультурно-массовых мероприятий: Спартакиады, предметные недели, спортивные часы, Дни здоровья и отдыха, турниры, акции.	Создание видео роликов, публикации в СМИ
Организация занятий по интересам, возрастам, уровню физической подготовленности.	Количество детей, занимающихся постоянно в спортивных секциях ШСК.	Не менее 50% от числа обучающихся школы.
Реализация спортивно-оздоровительных проектов: ЗОЖ	Занятость в клубе детей и взрослых	Фото- и видеоальбомы, видеоролики, публикации в СМИ
Летняя спортивно-оздоровительная площадка.	Проведение физкультурно-массовых мероприятий, веселые старты, дни здоровья, походов, экскурсий.	
<b>III этап – заключительный – 2024-2025 г.</b>		
Увеличение количества детей, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся спортом; уменьшение количества детей, имеющих вредные привычки; повышение уровня профилактической работы по предупреждению вредных привычек.	Мониторинги, анкетирования	Результаты анкетирования информация и диагностические карты
Накопление и обобщение накопленного опыта по деятельности клуба	Выступление на заседаниях ГМО классных руководителей, педагогических совещаниях.	Протоколы, тексты выступлений.
Участие в проектах и конкурсах	Фестивали ВФСК ГТО, олимпиады.	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; встречи с ветеранами спорта, именитыми спортсменами города; спортивные комплексы, походы;
- работа в классах 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 2 часа занятий по физической культуре в 1-11 классах.

## 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
- 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

### 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

- 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
- "Подарок из Швеции?"

### 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.

- 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.
- Как выбирать себе друзей.
- Памятные даты моей семьи.
- Газеты и журналы моей семьи.
- Профессии милосердия и добра.

- 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?
- Моя будущая профессия. Какой я ее вижу?
- Видео-диспут по профилактике ранней беременности «Чья сторона»

#### **Финансовое обеспечение программы:**

ГАОУ ТО "Гимназия российской культуры" гарантирует клубу содействие в материально-техническом обеспечении и оснащении образовательного процесса, оборудовании помещений клуба в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями.