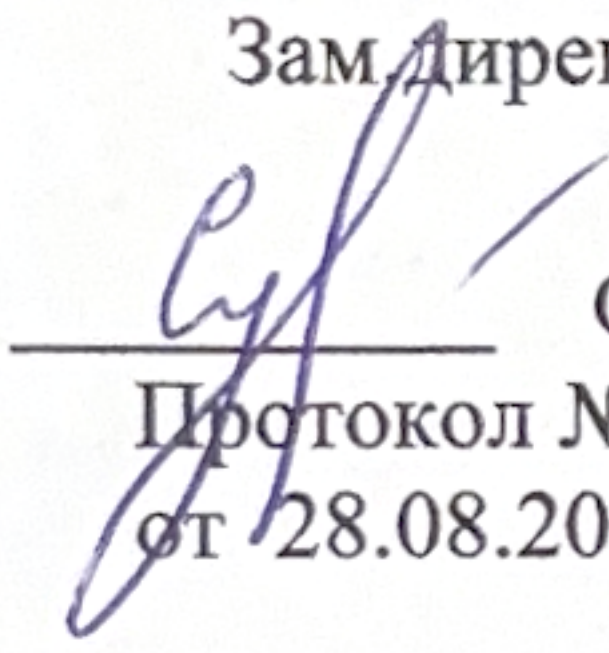


«Согласовано»

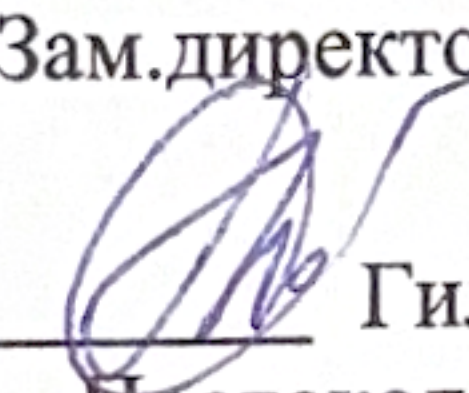
Зам. директора по УР

 Султанова Р.Р.

Протокол №1
от 28.08.2025г.

«Согласовано»

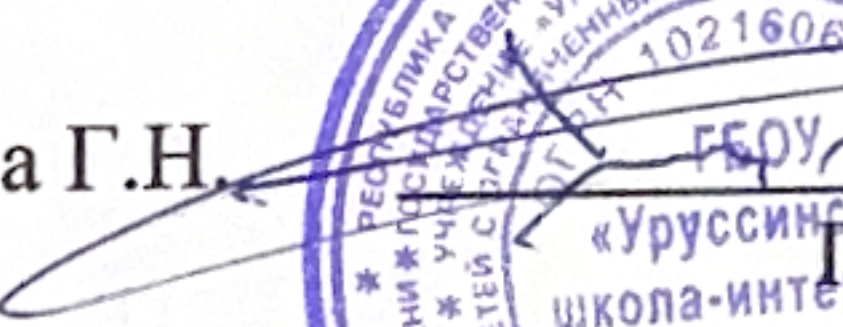
Зам. директора по ВР

 Гильманова Г.Н.

Протокол №1
от 28.08.2025г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ

 Дусалимов И.М.

Приказ №80
от 28.08.2025г.



**Рабочая программа
Школьного спортивного клуба
«Старт»
в ГБОУ «Уруссинская школа-интернат»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Программу составила:
Марданшина А.В.

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие олимпийских видов спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья.

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 неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна 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, которое находится вблизи химического предприятия ОАО «Дорогобуж». Согласно школьной медицинской статистике с каждым годом увеличивается процент детей, имеющих различные заболевания, в том числе и хронические. Учитывая, в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья детей. Педагогическому коллективу важно перестроить свою деятельность, чтобы проявлялась забота о здоровье учащихся. Изменить ситуацию возможно только координированной и взаимодополняющей деятельностью всех специалистов, связанных в своей работе с детьми.

Педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого зависит здоровье детей, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа перестала быть фактором, наносящим вред здоровью. Но, может быть, не в традиционном понимании, когда обеспечивается соблюдение только гигиенических требований к организации образовательного процесса, а путем создания в образовательном учреждении условий, гарантирующих сохранение и укрепления здоровья. Это не должно пониматься и соблюдаться лишь в отношении «физического благополучия», но и в отношении психического и социального здоровья. Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации программы Школьного спортивного клуба «Старт»

Направления деятельности физкультурно-спортивного Клуба «Старт»

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

Проведение внутришкольных спортивных соревнований (спортивные команды);

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 и новизна программы.

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 1-9-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.

Программа составлена на основе общепедагогических **принципов**: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

Целевая группа

Программа **школьного спортивного клуба** разработана для обучающихся 5 – 9 классов.

Формы (очно-заочной) работы

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Медицинский контроль.

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

Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.

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 клубе педагогов, родителей учащихся школы.

Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых 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;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Организация работы спортивного клуба школы

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет социальный педагог Марданшина А.В. Медицинский контроль осуществляет медицинская сестра.

Организация работы Клуба

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

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 5-9 классов;

Количество членов Клуба, секций, команд- 15 человек;

Судьи (арбитры) назначаются из числа наиболее подготовленных учащихся школы, капитанов команд.

Права и обязанности членов спортивного клуба школы

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

Учёт и отчётность

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;
- журнал по технике безопасности.

Содержание учебного плана

Направления:
Подвижные игры
Лёгкая атлетика
Шашки
Настольный теннис
Лыжная подготовка
Бадминтон

Планирование работы клуба

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год.

План работы школьного спортивного клуба «Старт»

№ п/п	Мероприятие	Кол-во часов	Сроки
1	Подвижные игры	6	Сентябрь
2	Лёгкая атлетика	6	Сентябрь
3	Ходьба, бег и беговые упражнения, общеразвивающие упражнения.	6	Сентябрь
4	Упражнения для укрепления силы и выносливости мышц.	6	Октябрь
5	Упражнения для формирования координации движений.	2	Октябрь
6	Промежуточная аттестация	2	Октябрь
7	Упражнения для формирования навыков правильной осанки.	2	Октябрь
8	Определение уровня знаний и навыков по легкой атлетике.	2	Ноябрь
9	Шашки	2	Ноябрь
10	Правила игры. Основы судейства.	2	Ноябрь
11	«Шашки», «Шашки 100 клеток». Запись игры	2	Ноябрь
12	Итоговое занятие (знания, умения и навыки).	2	Ноябрь
13	Лыжная подготовка	2	Декабрь

14	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ОФП.	2	Декабрь
15	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости	2	Январь
16	Техника ходов.	2	Январь
17	Отработка техники лыжных ходов. Развитие выносливости	2	Январь
18	Настольный теннис	2	Февраль
19	Основные правила игры «Настольный теннис». Отработка техники приемов подачи, отражения мяча и ударов соперника с целью победы. Успешное ведение игры.	2	Февраль
20	Начальный контроль	2	Март
21	Совершенствование и отработка теории техники отражения ударов соперника «Настольный теннис». Изучение биографий и пути становления известных спортсменов РФ и мира.	2	Март
22	Подведение итогов модуля «Настольный теннис».	2	Март
23	Бадминтон	2	Апрель
24	Бадминтон. История. Правила игры. Нормы безопасности.	2	Апрель
25	Совершенствование и отработка техники исполнения «Бадминтон».	2	Май
26	Подведение итогов модуля «Бадминтон».	2	Май
	<u>Организационно - педагогическая работа</u>		
1	Обсуждение и утверждение плана работы на 2024- 2025 учебный год		Сентябрь
2	Составление режима работы спортивных секций. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на 2024-2025 учебный год.		Октябрь
3	Подготовка спортивного зала и площадок		В течение года
4	Подготовка команд участников. Обеспечение наградного фонда.		В течение года
	<u>Учебно – воспитательная работа</u>		
1	Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей. Привлечение родителей для участия		В течение года

	в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки.		
2	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников.		В течении года
	<u>Методическая работа</u>		
1	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ФСК		В течении года
	<u>Спортивно-массовая работа</u>		
1	Составление и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий.		сентябрь
2	Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников		В течении года
3	Обеспечение участия команд клуба в районных соревнованиях и соревнованиях среди ФСК		В течении года
	<u>Контроль и руководство</u>		
1	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий		В течении года
2	Корректировка работы клуба		Март
3	Составление и утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год		Сентябрь
4	Первенство школы по шашкам (5-9 классы)		май
	<u>Финансово – хозяйственная деятельность</u>		
1	Ремонт спортивного зала, инвентаря.		В течении года
2	Подготовка спортивной площадки		Апрель-май

ИТОГО: 72 ч.

Планируемые результаты

На основании спортивных побед присваиваются награды. Все спортивные грамоты, завоеванные спортсменами, выдаются им на руки, а ксерокопии вывешиваются на стенде клуба.

Список литературы:

1. П. В. Квашук « Легкая атлетика», 2000.
2. Р. Ренг «Зачем мы бегаем? Теория, мотивация, тренировки», 2018.
3. В. Шлангер, Б. Гросс «Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира», 2011.
4. Г. Барчукова « Настольный теннис для всех», 2008.
5. В. Команов, Г.Барчукова «Начальная подготовка в настольном теннисе», 2017.
6. Н. Калиниченко «Шахматы для начинающих: правила, навыки, тактики», 2018.
7. А. Карпов «Школьный шахматный учебник. Начальный курс дебютов» М., 2010.
8. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности //Под общ. ред. Н.А. Алексеева. – М.: ГЦОЛИФК, 2006.
9. З.И. Цирик «Шагечный эндшпиль», 2010.