

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 34 города Кирова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.Б. Клубукова



План работы

школьного спортивного клуба «Сокол»

Составитель:

Кондратьев Э.В.,

учитель физической культуры

Введение

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 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.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Направления деятельности школьного спортивного клуба

- организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся, развитие социальной активности обучающихся посредством занятий физической культурой и спортом;

- проведение работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья, привлечение их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование команд по различным видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях разного уровня;
- пропаганда в ОУ основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
- подготовка учащихся к сдаче норм ГТО;
- поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе;
- информирование обучающихся о проводимых спортивных, физкультурных

Содержание программы школьного спортивного клуба

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственный
Блок спортивно-массовой работы			
1.	Выборы и утверждение спортивного актива	Сентябрь	Руководитель клуба
2.	Запись учащихся в спортивные секции	Сентябрь	Учителя физкультуры
3.	Участие в осенней легкоатлетической эстафете	Сентябрь	Руководитель клуба
4.	Эстафеты с элементами баскетбола среди классов (5 классы)	Октябрь	Руководитель клуба
5.	Школьная олимпиада по физической культуре (5-9 классы)	Октябрь	Учителя физкультуры
6.	Соревнования по баскетболу (9,10,11 классы)	Ноябрь	Учителя физкультуры
7.	Соревнования по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа (2-4 классы)	Ноябрь	Руководитель клуба
8.	Соревнования по прыжкам в длину с места (по классам 6,7,8 класс)	Ноябрь	Руководитель клуба
9.	Соревнования по мини-футболу (3-5 классы)	Декабрь	Руководитель клуба
10.	Новогодний турнир по броскам в кольцо (конкурс штрафных бросков) 10-11 класс	Декабрь	Руководитель клуба
11.	Соревнования по лыжным гонкам «Самый быстрый» (2 классы)	Январь	Руководитель клуба
12.	День здоровья (2-4, 5-8, 9-11 классы)	Январь	Руководитель клуба
13.	Соревнования по прыжкам на скакалке (5-7 класс) на выносливость	Февраль	Руководитель клуба
14.	Личное первенство по классам «Рекорды школы» (соревнования по подтягиванию) (все классы).	Февраль	Руководитель клуба

15.	Соревнования по пионерболу (3-4 класс)	Март	Учителя физкультуры
16.	Соревнования по пионерболу с элементами волейбола (5 классы)	Март	Учителя физкультуры
17.	Соревнования по волейболу (10-11 класс)	Март	Руководитель клуба
18.	Соревнования по вису на перекладине (2 класс-личное первенство)	Апрель	Учителя физкультуры
19.	Самый сильный – перетягивание каната (3-5 класс)	Апрель	Руководитель клуба
20.	Самый умный- соревнования по шашкам – первенство школы	Апрель	Руководитель клуба
21.	Сдача норм ГТО (по ступеням)	Май	Руководитель клуба
22.	Соревнования по футболу (4-5 класс)	Май	Учителя физкультуры
23.	Участие в городской легкоатлетической эстафете	май	Учителя физкультуры