

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно - тематическое планирование:	6
Календарно-тематическое планирование	7
Содержание изучаемого курса.....	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в молодежной среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Для того чтобы быть успешным в современном мире необходима и сила, и выдержка, и выносливость, и умение работать в команде. Помочь в этом подрастающему поколению должны именно педагогические работники, в том числе преподаватели, учителя физической культуры.

Здоровье - одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников есть актуальная педагогическая задача.

В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%. Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома, из-за чего почти не остается времени побыть на свежем воздухе. Это приводит к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к различным заболеваниям.

Очень важным аспектом в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья, организации детского досуга стало участие нашей школы в Региональной программе. Школьный спортивный клуб — общественная организация учителей, учащихся и родителей, способствующая развитию физической культуры, спорта и туризма в школе. Школьный спортивный клуб «Юниор» создан с целью организации и проведе Физкультурно-оздоровительное и туристическое направление всегда было обязательной частью плана воспитательной работы нашей школы. Создание школьного спортивного клуба «Юниор» позволило вовлечь в это направление работы ещё большее число детей. В том числе - стоящих на внутри школьном учёте, из асоциальных и неблагополучных семей. В школе созданы условия для деятельности ШСК: работает тренажёрный зал, секции по мини футболу, волейболу, баскетболу, самбо и дзюдо, шашки, шахматы. Воспитанники ШСК регулярно участвуют в массовых спортивных мероприятиях внутри школьного, районного и городского уровня.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только

успешные люди. Успешные - значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное - приобщить учащихся к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности (Школьный спортивный клуб «Юниор»), разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2009г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Цели программы: Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Научить учащихся быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи: Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика. Профилактика вредных привычек. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта. Формирование у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья школьников.

Одной из главных задач деятельности клуба является удовлетворение потребности обучающихся школы и их родителей в более широком спектре предоставляемых им физкультурно-спортивных услуг, а так же повышение массовости занятий физической культурой и спортом.

Деятельность клуба построена с учетом интересов детей, высокого уровня организационной деятельности педагогического коллектива и показателей в спортивно-массовой работе на уровне района.

Физкультурно-спортивное направление представлено работой учителей физической культуры школы и педагогами дополнительного образования, которые ведут различные спортивные объединения во внеурочное время.

ОСНОВНЫМИ функциями школьного спортивного клуба являются:

- обеспечение систематического проведения внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
- организация постоянно действующих спортивных секций и групп общей физической подготовки для учащихся;

- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами согласно календаря спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
- проведение спортивных праздников, показательных выступлений ведущих спортсменов школы, района, города;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
- расширение и укрепление материально-технической базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря);
- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (городские, районные и окружные соревнования).

Важно отметить взаимодействия педагогов школьного спортивного клуба «Юниор» и родителей. Это проявляется в участии в спортивных играх: «Папа, мама, я - спортивная семья», «Отцы и дети», игровом пятиборье «Если вы еще мужчины».

Некоторые родители выезжают вместе с детьми на соревнования по спортивному ориентированию в воскресные дни и активно участвуют в учебно-тренировочном процессе, совместно с детьми. Становится хорошей традицией участие семей ШСК «Юниор» в школьных «Семейных спартакиадах» в номинациях полная семья, мама и ребенок, и папа и ребенок.

Проведение дней Здоровья, спортивных соревнований и праздников, сюжетно-ролевых занятий и мероприятий способствует более широкому развитию различных форм деятельности по физическому воспитанию, удовлетворяют возможности и желание детей заниматься физическими упражнениями, спортом. А так же предлагает учащимся различные виды активного отдыха в свободное от учебных занятий время.

Школьники овладевают жизненно важными прикладными навыками, у них развиваются необходимые двигательные качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, реакция и др.

Учебно - тематическое планирование

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Отв. за проведение
1	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</p> <p>а) обсудить на педсовете порядок проведения гимнастики до занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах, б) назначить отв. за проведение оздоровительных мероприятий в школе и провести для них инструктаж, в) провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики до занятий, физкультминуток и подвижных игр на переменах, г) провести семинар для учителей по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня школьников, планировании и проведении уроков и внеклассных мероприятий со школьниками. д) определить каждому классу место для проведения гимнастики до занятий и проведения подвижных игр на переменах,</p>	<p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p>	<p>Преподаватель физической культуры, классные руководители, Совет Клуба.</p>
2	<p>Занятия физическими упражнениями и игры в начальных классах</p> <p>физкультминутки во время выполнения домашних заданий; прогулки и экскурсии; физические упражнения и игры в час отдыха (подвижные, спортивные, упражнения с мячами и т.д.);</p>	<p>В течение года</p>	<p>Классные руководители, преподаватель физической культуры.</p>
3	<p>Спортивная работа в классах и секциях:</p> <p>а) составить расписание работы кружка ОФП б) организовать работу - настольный теннис, - подвижные игры для учащихся начальной школы</p>	<p>Сентябрь</p>	<p>Преподаватель физической культуры, Совет Клуба</p>
4	<p>Агитация и пропаганда</p> <p>а) оформить уголок физической культуры, стенд «Лучшие спортсмены школы», рекорды школы, учебные нормативы, правила техники безопасности на занятиях и уроках физической культуры, фотомонтажи, б) создать лекторскую группу из числа учащихся и организовать беседы с учащимися на темы: «Утренняя гимнастика школьника», «Олимпийские игры», «Гигиена школьника», и т.д. в) выпускать информационный листок спортивных событий.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Преподаватель физической культуры, Совет Клуба, мед. работник</p>
5	<p>Работа с родителями и педагогическим коллективом школы</p> <p>а) лекции для родителей на темы: «Личная гигиена школьников», «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Воспитание правильной осанки у детей», б) консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливание и укрепление их здоровья, в) приглашать родителей для участия в соревнованиях, г) помощь учителям начальной школы в планировании работы по физической культуре, д) помощь классным руководителям в организации спортивной работы в классе,</p>	<p>В течение года</p>	<p>Преподаватель физической культуры, Совет Клуба, мед. работник</p>
6	<p>Хозяйственная работа</p> <p>а) организация и проведение генеральных уборок зала, б) ремонт спортивного инвентаря и оборудования.</p>		<p>Совет Клуба, мед. работник</p>

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Наименование мероприятий	Место проведения	Классы	Ответственные за проведение
Сентябрь	День здоровья " Осенний марафон".	На природе	5-11 классы	Преподаватель физической культуры, классные руководители, Совет Клуба, родители школьников
	Районные соревнования "Веселые старты"	СОК «Строитель» г. Россошь	5 классы	Преподаватель физической культуры, классные руководители, Совет Клуба
	Кросс Нации-	Пл. Ленина г. Россошь	6-11 класс	Преподаватель физической культуры, классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
	Районная осенняя туриада и соревнования "Школа безопасности".	МКУ ДОЛ "Березка" в селе Архиповка Россошанского района	5-6 класс	Преподаватель физической культуры, классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
Октябрь	Легкоатлетический кросс СОК	«Строитель», сосновый массив, г. Россошь	5-11 классы	Преподаватель физической культуры, классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
	Соревнования по многоборью среди молодежи допризывного возраста.	СК "Химик" г. Россошь	9 классы	Преподаватель физической культуры, классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
Ноябрь	Внутри школьные соревнования по баскетболу	Спортзал	5-11 классы	Преподаватель физической культуры,

				кл. руководители, Совет Клуба
	Внутри школьные соревнования по настольному теннису	Спортзал	5-11 классы	Преподаватель Физической культуры, классные руководители, Совет Клуба
	Внутри школьные соревнования по волейболу	Спортзал	5-11 классы	Преподаватель физической культуры, классные руководители, Совет Клуба
Декабрь	Открытие районных соревнований по настольному теннису	Спортзал	5-11 классы	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
Февраль	Игра "Лазертаг"	Сосновый бор г. Россошь	8-9 классы	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
	Игра "Зарница", посвященная Дню Защитника Отечества	Территория школы	5-11 классы	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
Март	Спортивный праздник « А, ну-ка, девушки!»	Спортзал	9-11 классы	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
	Внутри школьные соревнования по стрельбе из винтовки	Спортзал	5-11 классы	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
	Районные соревнования, открытый турнир по настольному теннису на кубок Н.А Белозорова	Спортзал	8-11 классы	Преподаватель физической культуры,

				Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
Апрель	Внутри школьный весенний кросс	Школьная спортивная площадка	5-11 классы	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
	Зональные соревнования по лапте. Школьная	спортивная площадка	5-11 классы	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
	Районная весенняя туриада и соревнования "Школа безопасности".	МКУ ДОЛ "Березка" в селе Архиповка Россошанского района	5-8 классы	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
	Реализация проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	на базе стадиона «Локомотив» г. Россошь	5-11 класс	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
	Военно-спортивные игры "ЛАЗЕРТАГ"	Сосновый бор г. Россошь	5-6 класс	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
Май	Майская эстафета (посвященная к 70 летию ПОБЕДЫ)	Школьная спортивная площадка	5-11 классы	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся
	День здоровья "Весенний На природе марафон".		5-11 классы	Преподаватель физической культуры, Классные руководители, Совет Клуба, родители учащихся

Содержание изучаемого курса;

- воспитание у детей и подростков устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом, к здоровому образу жизни;
- укрепление и сохранение здоровья при помощи регулярных занятий в спортивных кружках и секциях, участие в оздоровительных мероприятиях;
- организация здорового досуга учащихся;
- организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в школе;
- комплектование групп общей физической подготовки осуществляется с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности, спортивной направленности, по желанию детей. Занятия в группах ОФП проводятся в соответствии с программами, учебными планами, разработанными физкультурно-спортивной организацией МКО, и проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.
- Медицинский контроль за всеми занимающимися в спортивных секциях осуществляется руководителем (председателем) клуба, педагогом основного образования (тренером) во взаимодействии с медицинским персоналом школы, поликлиникой.
- Организацию и проведение занятий в группах ОФП осуществляют педагог основного образования.