



Утверждаю

Директор МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

Т.И. Симонова

Приказ от 01.09.2020 № 204/1

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОГО КЛУБА
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»
МБОУ ЛФПГ г.о. Самара
на 2020-2021 учебный год**

Цели программы

- Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Пропаганда среди лицеистов и приобщение их к здоровому образу жизни.
- Воспитание потребности и умения лицеистов самостоятельно заниматься физической культурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха.
- Воспитание обучающихся в народных традициях.

Программа включает в себя четыре основных направления развития спортивно-оздоровительной системы работы.

1 НАПРАВЛЕНИЕ

Содержание учебного материала

На уроках физической культуры решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости);

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическим упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выполнения предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

Для закаливания детей проводятся уроки физической культуры на открытом воздухе.

Главная цель уроков на свежем воздухе: закаливание и повышение уровня общей физической подготовки учащихся.

Для всестороннего развития личности программа предусматривает секции по: спортивным играм и легкой атлетике.

2 НАПРАВЛЕНИЕ

Массовая физкультурно-оздоровительная работа.

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Спортивные соревнования должны способствовать тому, чтобы привлечь к занятиям физкультурой как можно больше детей, подростков и взрослых.

Увеличить число занимающихся физкультурой возможно через расширение спортивных кружков и проводимых соревнований, через привлечение к соревнованиям детей разного возраста, а также родителей и активное участие в соревнованиях болельщиков. Подвижные игры - необходимая, жизненно-важная разрядка, удовлетворяющая естественную потребность детей в активном движении, жажда деятельности, соревнования.

Спортивные игры - важное средство развития ловкости, быстроты, силы, настойчивости, умения действовать в интересах коллектива, умения ориентироваться в сложной ситуации. Игровая деятельность участников соревнований вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими и смелыми, способствует сплочению коллектива учителей и учеников, передача опыта старшего поколения младшим, дает возможность по-новому оценить свое отношение к учебе, своему умственному и физическому развитию.

Реализация данного направления

- Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис) для 5-11 классов (сентябрь - май).
- Осенний и весенний кроссы (сентябрь - май).
- Лицейские соревнования по мини-футболу (в течение года).
- Районные соревнования по спортивным играм (в течение года).
- Спартакиада школьников (май).
- Районные соревнования по легкой атлетике (май).
- Спортивные состязания: «Веселые старты» (раз в четверть), «А ну-ка, мальчишки», «А ну-ка, парни» (февраль).
- Спортивный праздник, посвященный окончанию учебного года «Проведение походов в лесной массив» (сентябрь).
- Олимпиады по физкультуре.

3 НАПРАВЛЕНИЕ

Пропаганда здорового образа жизни среди детей.

Основная задача - довести до детей, что здоровье - это драгоценность, ради которой действительно стоит не только не жалеть сил, времени, но и отказаться от пагубных привычек. Каждый ребенок должен знать, что здоровый образ жизни - самое надежное средство сохранения и укрепления здоровья.

Реализация данного направления

- Конкурсы рисунков, учащихся 1-4 классов на тему «Мы любим спорт» (ноябрь).

- Олимпиада по физкультуре (декабрь).
- Конкурсы газет и плакатов среди учащихся 5-11 классов на тему «Спорт - это жизнь» (январь).
- Оформление уголка с фотографиями лучших спортсменов лицея. Поднятие статуса ответственных за организацию спортивной работы в классе, развитие этого направления работы в каждом классе (в течение года).
- Чествование лучших спортсменов, создание имиджа «спортсмена - здорового человека» (в течение года).

4 НАПРАВЛЕНИЕ

Совместная работа семьи и лицея для воспитания здорового поколения.

Вспомним слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное». Поэтому необходимо вовлечение родителей в работу по обеспечению здоровья учащихся.

Взаимоотношения семьи и лицея важны на всех этапах школьной жизни, но особую остроту, особое значение они имеют в первые годы пребывания ребенка в учреждении. Между лицеем и семьей необходимо наладить дружеские, партнерские отношения.

Лицей и семья в тесном взаимодействии должны не только обучать и воспитывать своих детей, но и заботиться о том, чтобы создать все условия для радостной, творческой и здоровой их жизни.

Реализация данного направления

- Здоровье наших детей - в наших делах (итоги медосмотра, анализ состояния здоровья учащихся).
- Тематические родительские собрания (в течение года).
- Консультации, беседы для родителей (в течение года).
- Проведение совместных экскурсий, походов (в течение года).
- Проведение спортивных мероприятий с участием родителей (в течение года).

Приложение 1
к Программе спортивного клуба

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Вид спортивного состязания	Возрастная категория	Сроки проведения												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май				
Настольный теннис	5-11		08.10											
Мини-футбол	5-11	24.09										22.04		
Шашки-шахматы	5-11					21.01						18.03		
Легкая атлетика	5-11	30.09						19.11						13.05
Веселые старты	5-11		22.10				17.12					25.03		15.05
Лыжный кросс	1-4										18.02			