

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №20
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 10 от 26.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 20»
_____ О.Н. Солодовникова



O="МБУ ""Школа №
20""", CN=""
Солодовникова
Оксана Николаевна
, директор", E=
school20@edu.tgl.ru
00 dc ad 39 14 22
dd 11 9f
2025.05.26 16:23:24
+04'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Школьный спортивный клуб «Старт»»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Класс: 4-10 лет (1-4 класс)

Срок реализации: 4 года

Составитель: Девятаева Ю.В., учитель физической культуры

Тольятти,
2025

**Паспорт
программы деятельности школьного спортивного клуба
«Старт»**

<p>Нормативно-правовая база</p>	<p>-Конституция Российской Федерации; -Гражданский кодекс Российской Федерации; -Федеральный закон от 19мая 1995г. №82-ФЗ «Об общественных объединениях»; -приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов» (зарегистрирован приказом Минюста России от 22 октября 2013 года регистрационный № 30235); -Федеральный закон от 05октября 2015г. №274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p>
<p>Статус школьного спортивного клуба (ШСК) «Старт»</p>	<p>Спортивный клуб «Старт» является подразделением ШСК «Лидер» и объединяет обучающихся 1-4 классов (начальное общее образование)</p>
<p>Основные принципы организации деятельности ШСК «Старт»</p>	<p>Деятельность школьного спортивного клуба базируется на принципах добровольности, свободного физкультурного образования, равноправия всех его участников, самоуправления, приоритетах общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья обучающихся, гражданственности и любви к Родине, общедоступности и адаптивности реализуемых физкультурно-оздоровительных программ к уровням и особенностям здоровья, физического развития детей младшего школьного возраста.</p>
<p>Основные направления деятельности ШСК «Старт»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий; - воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся, развитие социальной активности обучающихся 1-4 классов посредством занятий физической культурой и спортом; -осуществление подготовки членов ШСК к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО; -организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на реализацию комплекса ГТО; - 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 основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни; - поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе; - информирование обучающихся о проводимых спортивных,

	физкультурных и оздоровительных мероприятиях.
Особенности организации деятельности ШСК «Старт»	В целях реализации дополнительных общеобразовательных программ, организации внеучебного времени обучающихся и создания наиболее благоприятного режима для их обучения ШСК «Старт» осуществляет свою деятельность в течение всего учебного года, включая каникулы, в соответствии с утвержденным расписанием занятий, а также планом проведения массовых спортивных мероприятий.

Направление программы: физкультурно-спортивное.

Цель программы: широкое привлечение обучающихся 1-4 классов, их родителей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование установок на здоровый образ жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития детей и взрослых, а также участие и успешная сдача норм ГТО.

Задачи программы:

- вовлечение обучающихся 1-4 классов, родителей в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- оказание содействия обучающимся, членам спортивных команд в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
- организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья;
- создание условий для развития различных видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся;
- профилактика асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- пропаганда и внедрение Комплекса «ГТО».

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, на развитие различных видов спорта огромное влияние оказывает школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении первых четырех школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья, установка на ведение здорового образа жизни.

Новизна программы:

Новый подход организации физкультурно-оздоровительной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО». Ежегодно составляется план физкультурно-оздоровительных мероприятий, где учитываются интересы и пожелания обучающихся и родителей. Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале или на стадионе. В программе учитываются все виды деятельности, направленные на укрепление здоровья участников образовательной деятельности, формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

Формирование:

- активной жизненной позиции;
- чувства патриотизма, гражданственности, культуры умственного труда;
- устойчивой мотивации к достижению поставленных целей в творческой работе и в процессе обучения.

Метапредметные:

Формирование:

- умения понимать учебную задачу, стремиться её выполнить и оценивать свои достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- коммуникативных навыков, навыков сотрудничества;
- креативного видения мира.

Предметные:

- рост общефизической подготовки обучающихся;
- разнообразие учебной и внеучебной деятельности;
- рост показателей спортивных достижений, обучающихся на уровне школы, района, округа, страны;
- снижение пропусков уроков по болезни;
- профилактика простудных заболеваний.

Содержание программы

Увеличение физической и двигательной активности обучающихся

1. Организация двигательной активности

А) **Уроки физической культуры.** В 1-3 классах в соответствии с учебным планом проводятся 3 раза в неделю. В 4 классах – 2 раза в неделю. Организация двигательной активности в 4 классах в необходимом объеме осуществляется за счет реализации программ внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности. Кроме того, в 1 классах, также в соответствии с учебным планом, предусмотрено проведение динамических пауз – 2 раза в неделю - в дни, когда нет уроков физической культуры.

Уроки физкультуры проводятся на свежем воздухе при благоприятных погодных условиях. При проведении уроков применяется следующий подход: физруки из числа подготовленных обучающихся самостоятельно или под руководством учителя проводят разминку, объясняют и показывают технику выполнения упражнений, руководят проведением спортивных игр и т.д. Дополнительное образование в рамках программы ШСК заключается в том, что физруки выбираются из числа обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, а также прошедшие подготовку на занятиях школьного спортивного клуба «Лидер» (старшее звено). При этом учителем физкультуры особое внимание уделяется на уроках воспитанию взаимовыручки, лидерских качеств, командного духа.

Ежедневно на уроках предусматривается проведение физкультпауз, направленных на повышение общей физической активности, профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов зрения. Физкультпаузы также проводятся самими обучающимися – членами школьного спортивного клуба.

Б) **Прогулки в режиме ГПД, уроки на свежем воздухе.** В рамках режима дня ГПД запланированы прогулки на свежем воздухе. Во время проведения прогулок реализуется программа, предусматривающая организацию физкультурной деятельности: гимнастика, подвижные игры, спортивные соревнования.

Таким образом, недельный объем двигательной активности школьников составляет 5 часов в младшем звене (в течение учебного дня).

В) **Занятия в спортивных секциях.** В начале учебного года проводится агитационная работа с обучающимися по привлечению их к занятиям спортом в школьных и городских секциях. Агитационную работу также проводят обучающиеся, занимающиеся спортом.

Г) **Реализация программ спортивно-оздоровительного направления во внеурочной деятельности:**

Наименование программы	Формы реализации программы	Сроки реализации/классы
«ОФП»	Спортивные занятия	1-4
«Неболейка»	Клуб	2-4
«Детский фитнес»	Спортивная секция	2-4
"Динамическая пауза"	Физкультурные занятия, игры	1
«Ритмика»		1е,д, 2д,3д

Д) **Подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и организация сдачи нормативов комплекса ГТО.**

Е) **Проведение спортивных праздников, соревнований, турниров.** План физкультурно-оздоровительной работы на учебный год составляется с участием членов ШСК – представителей классов. Определяются виды спортивных соревнований, игр, сроки проведения. Впоследствии обучающиеся также принимают участие в разработке положения физкультурно-оздоровительного мероприятия, правил проведения.

Работа с обучающимися на спортивном стадионе

№ п/п	Вид деятельности	Ответственный	Сроки
1.	Уроки физической культуры	Учителя физкультуры МБУ «Школа № 20»	В течение учебного года
2.	Работа спортивных занятий секции «Детский фитнес», «ОФП»	Учителя физкультуры МБУ «Школа № 20»	Сентябрь, апрель, май (в соответствии с реализуемой программой)
3.	Динамические паузы (1 классы)	Классные руководители 1 классов	Сентябрь, апрель, май
4.	Прогулки в режиме ГПД с выполнением комплекса физических упражнений и подвижными играми (1-4 классы)	Классные руководители 1-4 классов	В течение учебного года
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</i>			
5.	Дни здоровья	Учителя физкультуры МБУ «Школа № 20»	В течение учебного года (не менее 5)
6.	Спортивные соревнования	Учителя физкультуры	В течение учебного года
7.	Спортивные праздники и игры («Зарница», «Зимние забавы», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.)	Учителя физкультуры МБУ «Школа № 20», классные руководители 1-4 классов	В течение учебного года в соответствии с планом работы на год
8.	Работа лагеря дневного пребывания в каникулярное время (проведение утренней гимнастики, спортивных состязаний, праздников, турниров)	Учителя физкультуры МБУ «Школа № 20», классные руководители 1-4 классов	Каникулы в соответствии с годовым календарным графиком

2. Материальная база.

Для занятий физической культурой и спортом в корпусе Б МБУ «Школа № 20» имеется 2 спортивных зала: большой – 273,5м², малый– 77,8м². Залы оборудованы спортивными снарядами и инвентарем. На спортивной площадке оборудованы поле для игры в футбол, игровая детская площадка.

Для занятий школьников и дошкольников в спортивном зале имеется детский гимнастический городок, который также используется при проведении спортивных состязаний.

Проведение работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья

Первым шагом к успешному решению задачи по выбору правильной дозировки физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную. Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в конце учебного года. Окончательное решение врач производит после дополнительного осмотра в начале предстоящего учебного года. Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо еще установление диагноза с обязательным учетом степени нарушений функций организма.

К специальной группе А (III группа здоровья) относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Для отнесенных к этой группе организуются занятия оздоровительной физкультурой по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии), согласованным с органами здравоохранения и утвержденным директором, под руководством учителя физической культуры, окончившего специальные курсы повышения квалификации.

В процессе занятий физическим воспитанием у обучающихся СМГ формируется комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развиваются основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем, развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики. Основная цель физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

К специальной группе Б (IV группа здоровья) относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия. Для отнесенных к этой группе проводятся занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий оздоровительной физкультурой, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений - домашних заданий, умению и навыкам элементов ЗОЖ, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей.

В рамках работы школьного спортивного клуба большое внимание уделяется двигательной рекреации, позволяющей удовлетворить потребности обучающихся с

отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Таким образом, в процессе адаптивного физического воспитания в условиях реализации программы ШСК «Старт» используются элементы лечебной физической культуры с целью коррекции и профилактики вторичных нарушений; рекреативные занятия — для развития, переключения, удовлетворения потребности в игровой деятельности; элементарные спортивные состязания.

Овладение гигиенически рациональными формами поведения

А) Валеологическое образование

Важнейшей составляющей работы школьного спортивного клуба является медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся – членов ШСК, а также формирование у них установок на ведение здорового образа жизни, приобретение необходимых валеологических знаний.

В соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями организуется образовательный процесс: составляется расписание уроков и дополнительных занятий.

Формирование навыков личной гигиены и гигиены общения предусмотрено через:

- систему классных часов;
- реализацию программы агитбригады «Будь здоров!» (5 -9 классы), направленную на проведение оздоровительных мероприятий с обучающимися 1-4 классов;
- работу с родителями;
- санитарно-просветительскую работу;
- реализацию программы внеурочной деятельности оздоровительного направления «Неболейка».

В соответствии с планом воспитательной работы МБУ «Школа № 20» традиционно запланированы в ноябре проведение месячника здоровья, в рамках которого проходят акция «Умей сказать «нет» (о вреде курения)»; в апреле - мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья.

В течение учебного года намечено проведение также следующих мероприятий:

Наименование мероприятия	Форма проведения	Месяц проведения
<i>О необходимости ревакцинации</i>		
Подготовка и проведение бесед:		
«Прививка – реальная защита против инфекций»	Классный час	октябрь
«Как избежать ОРВИ»	Классный час	ноябрь
«Прививка против гриппа»	Классный час	январь
«Профилактика туберкулеза»	Классный час	март
«Профилактика кори»	Классный час	апрель
«Осторожно, клещи!»	Классный час	май
<i>Профилактика социально-значимых заболеваний</i>		
Реализация программы внеурочной деятельности агитбригады «Будь здоров!»	Выступление агитбригады	В течение года
Профилактические осмотры участников образовательной деятельности	Медицинские осмотры, антропометрические измерения и наблюдения	В течение года (в соответствии с графиками профилактических осмотров)

Анкетирование, социологические опросы обучающихся по вопросам здорового образа жизни, формирования вредных привычек	Анкетирование, социологические опросы	В течение года
Беседы медицинского работника школы «Туберкулез – коварное заболевание», «Гепатит и здоровье человека»		Сентябрь-октябрь
Оформление стенда «Будь здоров!»		Ежемесячно

Гигиеническое обучение проводится с обязательным участием в подготовке мероприятий участников ШСК «Старт».

Соблюдение гигиены питания осуществляется через организацию горячего питания учеников, проведение санитарно-просветительских мероприятий по правильному питанию членами ШСК.

Б) Снижение психоэмоционального напряжения и тревожности

Создание эмоционально-комфортных условий на уроках и во внеурочное время призваны обеспечить субъект-субъектные отношения, дифференцированный подход к обучению, технологизация процесса обучения, внедрение и широкое применение здоровьесберегающих технологий.

Для детей с ОВЗ организуются занятия с психологами, реализуются программы коррекционно-развивающей области:

Наименование программы	Классы
Развитие психомоторики и сенсорных процессов	1е,д, 2д, 3д, 4д
Психокоррекционные занятия	1е,д, 2д, 3д, 4д
Педагогическая коррекция по предметам	1е,д, 2д, 3д, 4д

В) Медицинское сопровождение

Наблюдение и анализ динамики физического здоровья обучающихся осуществляется медицинским фельдшером и врачом-педиатром. В системе предусмотрено проведение профилактических медицинских осмотров детей совместно с ГБУЗ СО «ТГП № 2» АТПК-4. Ученики осматриваются комиссионно, с привлечением узких специалистов: хирурга, ЛОРа, окулиста, невропатолога, эндокринолога. Проводятся лабораторные обследования обучающихся. Перед осмотром проводятся антропометрические измерения, определяется острота зрения, измеряется артериальное давление. Обучающиеся с выявленной патологией направляются на дообследование.

Одним из главных направлений в профилактической работе является проведение прививочной работы. Плановая иммунизация предусматривается от полиомиелита, дифтерии, гриппа, гепатита, краснухи, паротита, столбняка и т.д. в соответствии с графиком вакцинации.

В школе организуется ранняя диагностика туберкулеза - проводятся диаскинтесты.

Учебный план

Срок одного учебного года	Содержание – направление деятельности
1 сентября – 31 мая	Проведение работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья
1 сентября – 31 мая	Увеличение физической и двигательной активности обучающихся 1-4 классов
1 сентября – 31 мая	Овладение гигиенически рациональными формами поведения

Календарный учебный график (план спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год)

№ п/п	Мероприятия	Время проведения	Ответственные
1.	Торжественное открытие школьного спортивного клуба «Старт»	Сентябрь	Учителя физкультуры
2.	Легкоатлетические игры для младших школьников	Октябрь	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер»
3.	День здоровья (обучающиеся 1-4 классов)	Ноябрь	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер»
4.	Акция «За жизнь без барьеров»	Ноябрь	Учителя физкультуры. Классные руководители 1-4 классов
5.	17.11 – международный день отказа от курения. Акция «Умей сказать «нет» (о вреде курения)»	Ноябрь	Классные руководители 1-4 классов
6.	Акция «Красная лента»		Классные руководители 4 классов
7.	«Веселые старты» (обучающиеся 1-4 классов)	Ноябрь	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер». Классные руководители 1-4 классов.
8.	Игры «Зимние забавы» (обучающиеся 1-4 классов)	Декабрь	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер». Классные руководители 1-4 классов
9.	Дни здоровья (по параллелям 1-4 классов)	Декабрь	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер». Классные руководители 1-4 классов

10.	День здоровья. Состязания «Папа, мама, я – спортивная семья»	Январь	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер». Классные руководители 1-4 классов
11.	Игра «Зарница»	Февраль	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер». Классные руководители 1-4 классов
12.	Фестиваль «Детский фитнес»	Март	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер». Классные руководители 1-4 классов
13.	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	Апрель	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер». Классные руководители 1-4 классов
14.	День здоровья	Май	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер». Классные руководители 1-4 классов
15.	Мероприятия в рамках Дня защиты детей	Июнь	Учителя физкультуры. Члены ШСК «Юниор», «Лидер». Классные руководители 1-4 классов
16.	Работа лагеря дневного пребывания в каникулярное время (проведение утренней гимнастики, спортивных состязаний, праздников, турниров)	Июнь	Учителя физкультуры. Классные руководители 1-4 классов
17.	Подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и организация сдачи нормативов комплекса ГТО	В течение учебного года	Учителя физкультуры
18.	Работа с обучающимися на спортивном стадионе: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, занятия спортивных секций	В течение учебного года	Учителя физкультуры. Классные руководители 1-4 классов
19.	Реализация программ спортивно- оздоровительного направления во внеурочной деятельности	В течение учебного года	Учителя физкультуры. Классные руководители 1-4 классов

**Планируемые мероприятия
лечебно-профилактической работы
на учебный год**

1. Просветительская работа: выступления на родительских собраниях, проведение Уроков здоровья (занятия в рамках реализации программы агитбригады «Будь здоров!»), профилактических бесед, оформление стенда «Будь здоров!», реализация программы «Неболейка».
2. Профилактический осмотр обучающихся с привлечением узких специалистов в условиях поликлиники и в школе.
3. Индивидуальная оценка физического развития школьников (антропометрические измерения).
4. Тесты для выявления нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушений осанки, выявления истинного сколиоза, плоскостопия.
5. Выявление предмиопии.
6. Профилактика ОРЗ, ОРВИ, гриппа:
 - прививки от гриппа;
 - ежедневная влажная уборка помещения с дезинфицирующими средствами;
 - своевременная изоляция больных (ежедневный учет отсутствующих);
 - организация проветривания.
7. Занятия с психологом (дети с Дз «эмоциональная лабильность», ОВЗ).
8. Проведение туберкулинодиагностики.
9. Проведение плановых профилактических прививок.

Адресат программы:
обучающиеся 1-4 классов.

Срок освоения программы:
4 учебных года (учебный год с 1 сентября по 31 мая), период работы лагеря летнего пребывания.

Формы и методы работы ШСК:

- занятия спортивных секций, кружков общей физической подготовки;
- подготовка команд по различным видам спорта, обеспечение их участия в соревнованиях, проводимых районными, городскими, областными физкультурно-спортивными организациями;
- проведение спартакиад, спортивных соревнований и праздников в школе,;
- организация соревнования на лучшую постановку массовой физкультурной и спортивной работы между классами и подведение их итогов.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- диагностика уровня воспитанности;
- мониторинг личностного развития обучающихся;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.