

# **Программа деятельности по предупреждению здоровьеразрушения и пропаганде здорового образа жизни детей и подростков МОАУ «СОШ № 15»**

## **Краткая аннотация.**

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что успешность обучения в школе определяется уровнем здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс. Малоподвижный образ жизни, многочасовое сидение у телевизора и компьютера, учебные перегрузки, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неправильное питание, неблагоприятная экологическая ситуация, и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей. В связи с этим в число основных приоритетов современной школы входит – оптимизация образовательного процесса с целью сохранения физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся. Для решения данной проблемы, необходимо обеспечить максимально полный охват обучающихся систематическими занятиями физической культурой и спортом, как в режиме учебного дня, так и во внеурочное время.

По данным медицинских осмотров 70% детей имеют значительные отклонения в здоровье, 20% детей уже приходит в школу с букетом хронических заболеваний и только 10% выпускников медицина признаёт здоровыми. Это объясняется недостаточно высокой культурой в области здоровьесбережения. Поэтому, каждому современному человеку необходимо обладать, хотя бы, минимальным набором знаний о сохранении здоровья. Привитие таких навыков необходимо начинать с раннего детства, научить принципам безопасного и здорового образа жизни, готовности к соответствующему поведению на основе полученных знаний и умений.

## **1. Пояснительная записка.**

В данной программе мы рассматриваем не именно здоровье, что само по себе достаточно важно, а здоровье – в глубоком понимании этого идеала, вбирающего в себя физические, психические, духовно-нравственные ценности. Программа предусматривает внедрение ЗОЖ во внеклассную работу, рассчитанную на 5 лет ( 5-11 классы) и дополняет знания, полученные на уроках, СМИ. Между здоровьем и образом жизни существует тесная связь, и наиболее полно она выражается в понятии здоровый образ жизни.

В понятие ЗОЖ мы включили следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек (наркомания, таксикомания);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;

- закаливание;
- личная гигиена;
- музыкотерапия, положительные эмоции.

Таким образом, здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять своё здоровье.

Научные и практические задачи, стоящие в настоящее время перед общеобразовательной школой, связаны с высшим предназначением образовательной системы – созданием необходимых условий для развития личности. Закон «Об образовании» в качестве принципов государственной политики провозглашает «приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека», а значит, одной из основных задач современной школы является подготовка ребенка к самостоятельной жизни, воспитание его нравственно и физически здоровым. Стандарты второго поколения, будучи отражением социального заказа, рассматриваются как общественный договор, согласующий требования к образованию, предъявляемые семьей, обществом и государством. И родители, и общество, и государство желают, чтобы их выпускник не только получил определенный набор знаний, но при этом был успешен и здоров. Жизнедеятельность школьника протекает в условиях целого комплекса социально-экономических (малообеспеченные семьи, дороговизна продуктов питания, неполноценный рацион питания) факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье.

К сожалению, вышеизложенные факты, несомненно, отражаются на уровне здоровья наших учащихся, о чем свидетельствуют данные ежегодных медицинских осмотров. Здоровье наших детей ухудшается. Но к вышеназванным причинам нужно добавить ещё и большую учебную нагрузку. Большая часть родителей недостаточно осведомлены в вопросах сбережения здоровья детей, непопулярны в семье идеи здоровьесберегающих стереотипов поведения.

Поэтому, сегодня я, как учитель физической культуры, вижу основную цель своей работы в том, чтобы создать такую модель образования, которая способствовала бы формированию осознанной потребности в здоровье, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, освоению практических навыков здорового образа жизни.

В связи с этим, мы разработали и внедрили программу спортивного «Клуба ЗОЖ».

Наша задача - вооружить учащихся знаниями по вопросам здоровьесбережения, на основе которых будут сформировано ценностное отношение к здоровью.

«Клуб ЗОЖ» работает под девизом «Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!».

Программа Клуба ЗОЖ сориентирована на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов и имеет подпрограмму основной медицинской группы, подготовительной группы, СМГ, ЛФК, для детей с ОВЗ и программу УУД.

Работа спортивного «Клуба ЗОЖ» сориентирована на трёх основных позициях:

- во-первых, как средство ценностной ориентации личности школьника,
- во-вторых, как способ организации досуга и отвлечение подростков от улицы,
- в-третьих, как средство совмещения физических, психических и духовно-нравственных ценностей личности.

Важным этапом профилактической работы «Клуба ЗОЖ» является:

- формирование мотивации к потребности ведения здорового образа жизни,
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
  - развитие способностей учиться, чтобы научиться быть полезным себе и обществу, уважать себя и общество,
- взаимодействие в коллективе, ученическом сообществе.

«Клуб ЗОЖ» физкультурно-оздоровительного направления включает:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия (гимнастика до учебных занятий 1-4 кл., подвижные игры на удлинённых переменах, «Час здоровья» в группах продлённого дня, комната психологической разгрузки);
- внеклассная работа (группы ОФП, спортивные секции и кружки по баскетболу, спортивному ориентированию, аэробике, подготовка к сдаче норм нового комплекса ГТО);
- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (Дни здоровья и спорта, подвижные игры и внутри школьные соревнования, туристические слёты, походы, конкурсы, викторины, спортивные праздники),
- профилактическая деятельность (инструктажи по ТБ, тематические классные часы по ЗОЖ),
- санитарно-просветительная деятельность (оформление стендов по ЗОЖ),
- работа с родителями (родительский всеобуч, спортивные мероприятия).

Всё это должно обеспечить необходимый объём двигательной активности учащихся, укрепить их здоровье в глубоком понимании этого ИДЕАЛА, привить интерес к занятиям физической культурой и спортом, поможет сформировать внутреннюю самодисциплину, чувство ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Только систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в школе и дома, даст желаемый результат,

поможет овладеть не только прочными знаниями, но и осознанными умениями, обеспечит формирование позитивных установок по охране своего здоровья.

### **Содержание программы «Клуба ЗОЖ»**

«Воспитание ценностного отношения к здоровью, как условие успешной социализации выпускника».

ШСК «ЗОЖ» физкультурно-оздоровительного направления является структурным подразделением общественной организации и работает при широкой инициативе общественности: учащихся, учителей и родителей. Работа ШСК строится в соответствии с Уставом ШСК, принципами государственной системы физического воспитания. Деятельность Клуба регламентируется локальными актами общеобразовательного учреждения.

ШСК, выполняя свои уставные задачи, действует на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона "Об общественных объединениях", Гражданского кодекса Российской Федерации, Закона РФ "Об образовании", Закона РФ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", настоящего устава, руководствуется общепризнанными международными принципами, нормами и стандартами.

Программа деятельности ШСК по предупреждению здоровьеразрушения и пропаганде здорового образа жизни детей и подростков МОАУ «СОШ № 15» работает по теме: «Современное олимпийское движение как условие формирования новой культурной матрицы обучающихся».

**Цель:** формирование мотивации к потребности ведения здорового образа жизни, подготовка к сдаче норм ГТО, совмещение физических, психических и духовно-нравственных ценностей.

#### **Задачи:**

- создать условие для обеспечения охраны здоровья школьников и полноценного физического развития;
- формировать мотивацию к потребности ведения здорового образа жизни;
- развивать различные формы профилактической работы среди детей и подростков;
- просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- совместная работа с другими организациями и специалистами, правовыми органами,
- призванными профессионально заниматься вопросами данного направления;
- подготовка к сдаче норм нового комплекса ГТО.

**В работе ШСК «ЗОЖ» задействованы:**

Зам. дир. по ВР – Наливкина Ж.П.

Учителя физкультуры – Исеналинов Ж.М., Дреева Т.Б.

Фельдшер школы Синицина Т.Б.

Учитель ОБЖ – Кулинко Е.А.

Соц.педагог – Пономарёва А.Г.

Психолог – Бережнова Н.С.

Вожатая, классные руководители, ученический Совет ШСК, попечительский Совет, родители, обучающиеся.

***Прогнозируемый результат:***

Здоровый ученик физически, психически, духовно-нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни, личность, осознающая, что только здоровый человек сможет продолжить историю человеческого вида, широко познать все проявления жизни, природы, раскрыть свои таланты, оставить после себя здоровое поколение.

***Совет «Клуба ЗОЖ»:***

- председатель ШСК - учитель физкультуры Дреева Т.Б.,
- зам. председателя Клуба - учитель физкультуры Исеналинов Ж.М.,
- заместитель директора по ВР - Наливкина Ж.П.
- учитель ОБЖ – Кулинко Е.А.,
- фельдшер школы, социолог, психолог, вожатая, классные руководители, обучающиеся 9-11 кл., родители.

# ПОЛОЖЕНИЕ О СОВЕТЕ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО «КЛУБА ЗОЖ».

## 1. Общее положение

1.1 Совет школьного спортивного клуба является выборным органом самоуправления клуба.

1.2 Совет школьного спортивного клуба действует на основании законодательства РФ, Устава (обр. учреждения),

Устава школьного спортивного клуба и настоящего Положения.

## 2. Цели и задачи

2.1 Целями деятельности Совета школьного спортивного клуба являются:

\*усиление роли воспитанников в решении вопросов спортивной жизни школы;

\*воспитание школьников в духе демократической культуры, социальной ответственности и гражданской активности.

Задачами деятельности Совета школьного спортивного клуба являются:

представление интересов воспитанников в процессе управления спортклубом;

поддержка и развитие инициатив воспитанников в школьной и общественной жизни;

защита прав воспитанников;

привлечение воспитанников к участию в спортивных мероприятиях района, округа и т.д.

## 3. Функции Совета школьного спортивного клуба:

\* привлекает воспитанников к решению вопросов спортивной жизни школы: изучает и формулирует

мнение школьников по вопросам спортивной жизни школы, представляет позицию воспитанников в органах

управления школы, разрабатывает предложения по совершенствованию учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы школы;

\* формулирует мнение воспитанников по вопросам, рассматриваемым в Совете Клуба;

\* содействует реализации инициатив воспитанников во внеучебной деятельности: изучает интересы и потребности школьников в сфере внеучебной деятельности, создает условия для их реализации, привлекает воспитанников к организации воспитательной и спортивной работы школы;

\* содействует разрешению конфликтных вопросов: участвует в решении проблем школы, согласовании интересов воспитанников, педагогов и родителей, организует работу по защите прав воспитанников, укреплению дисциплины и порядка;

\* информирует воспитанников о деятельности окружной и городской системы самоуправления, содействует организации спортивных программ и проектов как на территории школы и вне ее.

#### **4. Права Совета спортивного Клуба .**

Совет спортивного клуба имеет право:

- проводить на территории школы собрания, в том числе закрытые и иные мероприятия не реже 1 раза в месяц;
- размещать на территории школы информацию (на стендах) и в школьных средствах информации, получать
- время для выступлений своих представителей на классных часах и родительских собраниях;

направлять в администрацию школы письменные запросы, предложения и получать на них ответы;

знакомиться с нормативными документами школы, спортивного клуба, центра дополнительного образования

и их проектами, вносить к ним свои предложения;

получать от администрации школы информацию по вопросам жизни школы и центра дополнительного

образования;

представлять интересы учеников в администрации школы, на педагогических советах, собраниях,

посвященных решению вопросов жизни спортивного клуба;

проводить среди воспитанников опросы и референдумы;

направлять своих представителей для работы в коллегиальных органах управления школы;

организовывать работу общественных приемных совета школьного спортивного клуба, сбор предложений воспитанников, ставить вопрос о решении поднятых воспитанниками проблем перед администрацией школы, другими органами и организациями;

принимать решения по рассматриваемым вопросам, информировать воспитанников, администрацию школы о принятых решениях;

пользоваться организационной поддержкой должностных лиц школы, отвечающих за воспитательную и спортивно-массовую работу, при подготовке и проведении мероприятий совета спортивного клуба;

вносить в администрацию школы предложения по совершенствованию учебно-воспитательного и физкультурно-спортивного процесса школы;

вносить в администрацию школы предложения о поощрении и наказании воспитанников, при рассмотрении администрацией вопросов о дисциплинарном воздействии по отношению к воспитанникам давать заключение о целесообразности его применения;

опротестовать решения администрации и других органов управления школы, действия работников школы,



противоречащие Уставу школы;

опротестовать решения администрации школы, касающиеся воспитанников, принятые без учета предложений

Совета спортивного клуба;

создавать печатные органы;

вносить предложения в план воспитательной, спортивной и физкультурно-массовой работы школы,

дополнительными источниками средств ШСК могут быть добровольные взносы от физических лиц на

добровольных началах.

## **5. Порядок формирования и структура Совета школьного спортивного клуба.**

5.1. Совет школьного спортивного клуба формируется на выборной основе, сроком на 5 лет;

5.2. В состав совета школьного спортивного клуба могут избираться по одному человеку от спортивных секций.

5.3. В Совет школьного спортивного клуба входят представители от Совета школы и Ученического совета.

5.4. Председателем Совета школьного спортивного клуба является руководитель ШСК.

5.5. Выборы заместителя председателя Совета школьного спортивного клуба осуществляется на первом заседании Совета клуба.

5.6. Решение принимается простым большинством из числа присутствующих Совета клуба.

## **6. План реализации программы Клуба .**

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья обучающихся.

2. Медицинская диагностика:

3. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.
4. Организация оздоровительного социально-значимого досуга.
5. Оздоровительная физкультурно-массовая работа.
6. Для организации и проведения оздоровительной физкультурно-массовой работы имеется спортивная площадка, где есть возможность проведения занятий по лёгкой атлетике, ОФП и спортивным играм (волейбол и баскетбол) на свежем воздухе, кроме этого имеется спортивный зал и малый зал.
7. Для проведения занятий по лыжной подготовке имеется лыжная база.
8. Для организации внеклассной работы (туристических слетов, соревнований на свежем воздухе, выходов на природу) школа оснащена инвентарем:
  - лёгкая атлетика и ОФП, для которых используется следующий инвентарь : секундомеры , набор гранат, рулетка, ограничительные ленты, эстафетные палочки, гири, диски для метания;
  - гимнастика с использованием следующего инвентаря : планка, скакалки, обручи, гимнастические палки,
  - для организации занятий по лыжной подготовке имеются пластиковые и деревянные лыжи,
  - для организации занятий по спортивным играм имеются волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи
9. Участие в конкурсах, рефератов, плакатов, презентаций, оздоровительных акциях, проводимых как внутри школы, так и в городе и области.
10. Встречи с интересными людьми города, области; работниками медицинских учреждений.
11. Взаимодействие с ДООУ, медицинскими и другими учреждениями.
12. Условия для занятий обучающихся физической культурой и спортом.

## ***Школьный спортивный клуб «ЗОЖ»***

***ШСК «ЗОЖ» физкультурно-оздоровительного направления является структурным подразделением общественной организации и работает при широкой инициативе общественности: учащихся, учителей и родителей. Работа ШСК строится в соответствии с Уставом ШСК, принципами государственной системы физического воспитания.***

***ШСК, выполняя свои уставные задачи, действует на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона "Об общественных объединениях", Гражданского кодекса Российской Федерации, Закона РФ "Об образовании", Закона РФ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", настоящего устава, руководствуется общепризнанными международными принципами, нормами и стандартами.***

***Программа деятельности ШСК по предупреждению здоровьеразрушения и пропаганде здорового образа жизни детей и подростков МОАУ «СОШ № 15» работает по теме: «Современное олимпийское движение как условие формирования новой культурной матрицы обучающихся».***

***Цель: формирование мотивации к потребности ведения здорового образа жизни, подготовка к сдаче норм ГТО.***

***Задачи:***

- создать условие для обеспечения охраны здоровья школьников и полноценного физического развития.***
  - формировать мотивацию к потребности ведения здорового образа жизни.***
  - развивать различные формы профилактической работы среди детей и подростков***
    - просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.***
- совместная работа с другими организациями и специалистами, правовыми органами, призванными профессионально заниматься вопросами данного направления,***
  - подготовка к сдаче норм нового комплекса ГТО.***

**В работе ШСК задействованы:**

*Зам. дир. по ВР – Наливкина Ж.П.*

*Учителя физкультуры – Исеналинов Ж.М., Дреева Т.Б.*

*Фельдшер школы – Синицина Т.Б..*

*Учитель ОБЖ – Кулинко Е.А.*

*Соц.педагог – Пономарёва А.Г.*

*Психолог, вожатая*

*Классные руководители*

*Ученический Совет ШСК*

*Родители*

*Обучающиеся*

**Совет ШСК «ЗОЖ»**

Родвальт Никита 10а

Тюмайкин Степан 10а

Глазнева Елизавета 10а

Самохин Артём 11а

Целовальников Александр 11а

Саракзанов Антон 11а

Агарков Роман 10

Сорокина Мария 10

## Развитие физкультурно-оздоровительного движения в МОАУ «СОШ №15» 2020-2021 год

Адрес ОО,  № телефона/  факса, сайт	Ф.И.О. директора ОО,  № телефона	Ф.И.О. руководителя ШСК,  № телефона	Название школьного спортивного клуба	Количество занимающихся в ШСК по уровням образования (чел.)					Направления деятельности клуба
				всего	% от общего кол-ва обуч-ся	нач. 1-4	Средняя 5-9	Основная 10-11	
Улица Гагарина, 7а  68-29-48	Тарских Наталья  Александ ровна,  68-29-43	Дреева Татьяна Борисовна	Школьный спортивный клуб «ЗОЖ». Девиз:  «От значка ГТО – к олимпийской медали»	730	95.8	97,8	94,9	91,3	Физкультурно- оздоровительное  направление

ШСК является структурным подразделением общественной организации и работает при широкой инициативе общественности - учащихся, учителей и родителей. Работа ШСК строится в соответствии с Уставом ШСК, принципами государственной системы физического воспитания.

ШСК, выполняя свои уставные задачи, действует на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона "Об общественных объединениях", Гражданского кодекса Российской Федерации, Закона РФ "Об образовании", Закона РФ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", настоящего устава, руководствуется общепризнанными международными принципами, нормами и стандартами.

## Расписание спортивных секций школьного спортивного клуба «ЗОЖ» 2020 – 2021 год

Кружки	Класс	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Учитель, тренер
Спортивный ФГОС	2б-31 человек 2а-29 человек	11.00 – 12.00 12.20 – 13.05		8.15 -9.00 13.15-14.00			Дреева Т.Б.
Спорт. игры ФГОС	6аб – 25 человек	15.00-15.45		14.00-15.00			Дреева Т.Б.
ОФП	8-9класс – <i>18чел</i>		15.00-17.00		15.00-17.00		Исеналинов Ж.М.
Спортивный	4класс – 20 человек	13.15-14.00					Исеналинов Ж.М.

## План спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2020-2021г.

№	Школьные соревнования	Сроки проведения	Ответственный
1	Кросс «Золотая осень»	сентябрь	учителя физ-ры
2	«Президентские состязания»	октябрь-март	учителя физ-ры
3	« День здоровья» Весёлые старты, Флеш-моб	ежемесячно	учителя физ-ры
4	День бегуна 30м, 60м,100м	сентябрь, май	учителя физ-ры
5	Соревнования по мини- футболу	октябрь	учителя физ-ры
6	Соревнования по волейболу 9-11кл.	ноябрь	учителя физ-ры
7	Первенство школы по пионерболу 5-8кл.	декабрь	учителя физ-ры
8	Шашечный турнир 6-7кл.	январь	Зам.дир.по ВР
9	Соревнования по подтягиванию « Силачи» 7-9кл.	февраль	учителя физ-ры
10	Месячник оборонно- спортивной работы 9-11 кл.	февраль	Зам.дир. по ГПВ
11	Семья -2020. « Мама, папа, я – спортивная семья»	январь	учителя физ-ры
12	Смотр строя и песни 2-4кл.	февраль	зам. дир. по ВР
13	Спортивный конкурс « А ну-ка, парни!»	февраль	учителя физ-ры
14	Конкурс « А ну-ка девушки!»	март	учителя физ-ры
15	« Весёлые старты» 4-5кл.	март	учителя физ-ры
16	Тестирование допризывной молодежи.	апрель	учителя физ-ры, зам. дир. по ГПВ
17	Соревнования «Полоса препятствий» 9-11кл.	апрель	учителя физ-ры зам. дир. по ГПВ
18	День детства	май	Зам. дир. по ВР
19	Все на ГТО	май	Учителя физ-ры