

УТВЕРЖДАЮ

Директору БОУ г. Омска «Лицей № 66»

Н.Н. Небесная

12 августа 2022 года

ПРОГРАММА

организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы
спортивного клуба «Лидер» в БОУ г.Омска «Лицей № 66»
на 2022-2023 учебный год

Цель ФОР:

-реализация всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически - развитого человека, обладающего ценностным отношением к окружающему миру, своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.

Задачи ФОР:

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- пробуждать в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- сформировать установки на использование здорового питания;
- использовать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать здоровьесозидающие режимы дня;
- сформировать негативное отношение к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- способствовать становлению умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- сформировать основы здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом

индивидуальных особенностей;

- сформировать умения безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни:

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

Планируемые результаты от эффективной реализации ФОР:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Комплексный план мероприятий, направленных на реализацию программы формирования здорового и безопасного образа жизни

Направление деятельности	Содержание деятельности, мероприятия	Сроки	Ответственные
<u>Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ</u> должна быть направлена на создание условий для эффективной организации образовательного процесса	Выявление категорий детей, нуждающихся в дотационном питании. Витаминоизация блюд. Организация работы буфета. Наличие различных видов спортивного оборудования в спорт. зале и на спорт. площадке. Наличие в штате педагога-психолога, учителей физкультуры, мед. работников (по договору с БУЗО).	в течение года	Администрация

<i>Направление деятельности</i>	<i>Содержание деятельности, мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
<p><u>Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся</u> – должна быть направлена на повышение эффективности учебного процесса</p>	<p>Проведение тематических педсоветов по вопросам нормирования домашней работы обучающихся. Замеры объёма времени, расходуемого учащимися на выполнение тех или иных заданий. Работа в классах строится на основе УМК, система которых формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. Наличие в школе оснащенного компьютерного класса, режим работы в этих классах, режим использования ТСО и компьютерной техники на уроке. Проведение психологических семинаров для учителей по вопросам индивидуального подхода к обучающимся. Разработка разноуровневых заданий для самостоятельной работы учащихся. Создание ситуаций выбора учащимися заданий, форм их представления и т.п.</p>	<p>в течение года</p>	<p>Администрация и педагогический коллектив Педагог-психолог</p>
<p><u>Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы</u> – должна быть направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, сохранение и укрепление здоровья детей и формирование культуры здоровья</p>	<p>«Весёлые старты». Спортивные мероприятия. Оздоровительные минутки на уроках. Ритмические паузы на переменах. «Дни здоровья». Проведение классных часов Тренинг безопасного поведения «Почему вредной привычке ты скажешь «нет»?»</p>	<p>в течение года</p>	<p>Учителя ФК Классные руководители 1-11 классов</p>
<p><u>Реализация дополнительных образовательных программ</u> – должна быть направлена на формирование ценности здоровья и ЗОЖ у детей</p>	<p>Реализация кружков физкультурно-спортивного направления «Волейбол», «Баскетбол», «ОФП», «Оздоровительная гимнастика», «Хоккей»</p>	<p>в течение года</p>	<p>Учителя ФК ПДО</p>

Направление деятельности	Содержание деятельности, мероприятия	Сроки	Ответственные
<u>Просветительская работа с родителями</u> – должна быть направлена на объединение усилий для формирования ЗОЖ у обучающихся	Лекции, семинары, консультации для родителей по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья («Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?», «Агрессивные дети. Причины детской агрессии», «Утомляемость ребёнка и как с ней бороться», «Вредные привычки – профилактика» и т.п.).	в течение года	Классные руководители 1-11 классов

Планирование мероприятий на 2020-2021 учебный год

№	мероприятия	дата проведения	Ответственные за выполнение
1	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение семинара для учителей 1-7 классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и проведения внеклассной работы с младшими школьниками, в том числе по ФГОС НОО и ООО. • Обсудить на совещании при заместителе директора порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах. • Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток. • Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах. • Проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках. 	<p>Конец августа</p> <p>Сентябрь, февраль</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Администрация, Заместитель директора, учителя ФК</p> <p>Кл. руководит.</p> <p>Физорги.</p> <p>Учителя</p> <p>Учителя</p>
2	<p>Спортивная работа в классах и секциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составление расписания занятий кружков и секции • В классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях. 	<p>Сентябрь До 15 сент.</p> <p>До 15 сент.</p>	<p>Заместитель директора Кл. руководит</p> <p>Уч. физкульт.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Составить расписание занятий секций, тренировок команд. • Организация «часов здоровья». • Классные часы «здоровый образ жизни». • Подготовка команд классов по видам спорта, включенным в Спартакиаду «ОША». • Подготовка к сдаче физкультурного комплекса ГТО 	В теч. года.	Кл. руковод. Уч. физкульт. Кл. руковод. Учителя ФК, ПДО
3	<p>Внеурочная работа в школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соревнования по Мини-футболу • Осенний кросс • Олимпиада по физкультуре • «Веселые старты» • лыжные соревнования (кросс) • «Президентские состязания» • Дни здоровья (соревнования внутри классов, товарищеские встречи) 	Сентябрь Сентябрь Сент./октябрь Октябрь Декабрь В течении года	Учителя ФК
4	<p>Участие в районных соревнованиях</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Спартакиада среди подшефных школ компании «ОША»</u> • <u>Школьный этап ВсОШ</u> • <u>Муниципальный этап ВсОШ</u> • <u>Региональный этап ВсОШ</u> • Праздник ходьбы • соревнования по мини-футболу • Лыжные гонки • Легкоатлетический пробег • Игры КЭС-баскет • Соревнования по баскетболу, волейболу, ДАРТСу, хоккею с шайбой и т.д 	В теч.года (согласно плану спортивных мероприятий в районе).	Учит.ФК
5	<p>Агитация и пропаганда:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организовать проведение бесед и лекций по классам на темы: «утренняя гимнастика школьника», «гигиена школьника», «отказ от вредных привычек». • Выпускать информационный листок спортивных событий в школе - 	В течении года. Каждый месяц.	Кл. руковод. Учит.физк. Спорт. актив. Учит. Физ-ры.

	«СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ» в компьютерной обработке, оформление стендов, информационный лист о спортивных событиях в школе и в районе.	В течении года или полугода	
6	<p>Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекции для родителей на темы: «личная гигиена школьника», «распорядок дня и двигательный режим школьника», «воспитание правильной осанки у детей». • Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления их здоровья. • Вовлечение учителей в участие в спортивных мероприятиях и занятием избранным видом спорта. 	Род.собрания В теч. года	Кл. руков-ль Учителя физ-ры Кл.рук-ль Мед.раб-к.
7	<p>Хозяйственные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Косметический ремонт спортзала, ремонт пола. • Слежение за правильным хранением спортивного инвентаря. • Ремонт спортивного инвентаря, лыжных принадлежностей. 	Июль В течении года Январь	Администрация Уч. физ-ры Спорт. актив Уч. физ-ры Физорги
8	<p>Подготовка физкультурного актива:</p> <p>Проведение семинаров и инструктажей судей накануне соревнований на первенство школы.</p>	В течении года по плану соревнований	Учителя ФК, тренер ДО.