

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ярцевская средняя школа №1»  
Ярцевского района Смоленской области

Утверждаю

приказ № 180 от « 20 » августа 2015г.

Директор школы И.Л. Саленкова



**ПРОЕКТ**  
внеурочной деятельности по физической культуре  
«Школьный спортивный клуб «Демос»



Автор:

Степченкова М.В. - учитель физической культуры

2015

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3-5
Основная часть	
1. Обоснование актуальности проекта.....	6
2. Цели и задачи проекта.....	7–8
3. Анализ ситуации.....	9–13
4. Сроки реализации проекта.....	14
5. Проектное решение.....	15–21
6. Ресурсное обеспечение проекта.....	22–26
7. Ожидаемые результаты, социальные эффекты и риск-менеджмент	27–28
Заключение.....	29
Список литературы.....	30
Приложение 1.....	31–36
Приложение 2.....	37
Приложение 3.....	38

## **Введение.**

Современная система образования видит свою задачу в том, чтобы обеспечить обучающимся полноценную возможность заниматься физической культурой и спортом не только в урочной, но и во внеурочной форме деятельности образовательной организации.

Физическая культура и спорт – это не только занятия направленные на развитие физических качеств и укрепления здоровья. Основопологающей целью образования является то, чтобы занятия физической культурой и спортом стали образом жизни современного человека и занимали достойное место в повседневной жизни подрастающего поколения.

Впервые федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) предусмотрена организация внеурочной деятельности в различных ее формах для реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности (кружки, клубы, секции, студии, отделения, форумы, фестивали, мероприятия). [3]

«Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» основными целями в физическом воспитании обучающихся и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В соответствии с данными положениями стратегии государства, основными направлениями деятельности образовательных организаций в сфере физического воспитания является:

- развитие системы укрепления здоровья в образовательных учреждениях через увеличение двигательной активности обучающихся;
- межведомственное взаимодействие по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- обеспечение безопасности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;
- применение передовых программ и технологий, внедрение инновационных методик с целью развития системы физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания;
- выявление одаренных детей и направление их в профессиональные спортивные клубы. [6]

Показателями эффективной деятельности образовательной организации в направлении физического воспитания и приобщении молодого поколения к здоровому образу жизни должны быть следующие критерии:

- наличие профессиональных кадров;

- наличие спортивного материально-технического оснащения;
- организация и проведение спортивных мероприятий и праздников;
- наличие многопрофильного спортивного блока дополнительного образования;
- наличие спортивных команд и активное их участие в спортивных мероприятиях района, округа, города по различным видам спорта.

Министерство образования и науки России отводит важное место в развитии внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности посредством создания в каждой образовательной организации спортивного клуба. Клубы призваны осуществлять работу по пропаганде здорового образа жизни, привлекать школьников и студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, организовывать занятия по видам спорта на уровне начальной подготовки, оказывать всестороннюю помощь в организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, принимать активное участие в подготовке и участии спортивных команд в соревнованиях различного уровня.

Ценностной особенностью всей клубной деятельности является роль коллектива при разрешении различных вопросов взаимоотношений в среде ученического самоуправления в созидании общего дела - построение системы физического воспитания и спорта через разнообразные форматы клубной деятельности.

Открытие спортивных клубов на базе образовательных учреждений – это перспектива будущего в системе образования.

Создаваемый при образовательном организации школьный спортивный клуб (далее-ШСК) является наиболее перспективной современной организационной формой развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся.

Реализация проекта осуществляется на основе ряда законов и нормативных документов:

- федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ в ред. от 25.12.2012;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 сентября 2013 года № 30235 «О порядке осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов;
- методические рекомендации по созданию организации деятельности школьных спортивных клубов от 10 августа 2011 г. № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

- распоряжение правительства Российской Федерации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» от 7 августа 2009 г. № 1101-р;

- постановление Администрации Смоленской области от 21 ноября 2013 года №сс934 об утверждении областной государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Смоленской области» на 2014 – 2020годы;

- программа развития физической культуры и спорта, олимпийского образования МБОУ «Ярцевская средняя школа №1» «Вместе к олимпийским вершинам» на 2014 – 2020 гг.

Новизна проекта состоит в следующем:

- разработка модели, структуры и содержания развития школьного спорта на основе деятельности школьного спортивного клуба, программно-методическое и организационно-управленческое обеспечение школьного спортивного клуба;
- формирование спортивной культуры личности, повышение социального престижа школы как результата развития школьного спорта в образовательной организации, позволяющей осознать спортивную деятельность как личностную и общественную ценность и повысить уровень личной культуры юного спортсмена;
- применение инновационных форм работы с обучающимися: реализация проекта внеурочной деятельности в рамках функционирования школьного спортивного клуба «Формирование здорового образа жизни средствами фитнес-технологий», проведение спортивных мероприятий в условиях сетевого взаимодействия.

## Основная часть

### 1.Актуальность темы.

Федеральный государственный образовательный стандарт ставит перед образовательными учреждениями проблему разработки и внедрения новых форм, методов, технологий физического воспитания. Для разработки таких технологий недостаточно частичного обновления методов и приемов.

Существующая на сегодняшний день физкультурно-спортивная среда школы не способна в одиночку обеспечить полноценное физическое развитие и воспитание обучающихся. На наш взгляд, необходимо взаимодействие с другими институтами общества (школа, семья, учреждения дополнительного образования) и выход за пределы школьного пространства (сетевое взаимодействие) через использование инновационных подходов.

Поиск новых эффективных путей, позволяющих повысить уровень физического развития и воспитания личности, привел нас к необходимости создания общественной организации «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

Развитие массовой физической культуры и спорта в Ярцевском городском поселении имеет приоритетное значение, созданы условия для развития физической культуры и массового спорта, организованы официальные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проблема отсутствия спортивных секций остро не стоит. Не смотря на это, отмечается низкая посещаемость обучающимися нашей школы спортивных секций и мероприятий на территории г.Ярцево. Связано это с удаленностью расположения детско-юношеских спортивных школ, недостаточным материально-техническим оснащением, отсутствие бесплатных занятий по некоторым направлениям физкультуры и спорта (например, фитнес) , недостаточной заинтересованностью родителей, которые не видят в том, что их ребенок не спортивен, серьезной проблемы, отсутствие у части детей четкой направленности на спортивные занятия вообще и на целенаправленные спортивные занятия по определенной спортивной дисциплине в частности. Общество нуждается в здоровых, всесторонне развитых, способных принести пользу обществу гражданах, а опыт работы в школе показывает ежегодное снижения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Выделенные противоречия позволяют сформулировать проблему, над которой необходимо работать: какие инновационные формы физического воспитания во внеурочной деятельности будут эффективны для формирования социальной активности и здорового образа жизни у школьников?

В рамках ШСК возможно частичное решение этих проблем.

## **2.Цели и задачи проекта.**

Идея создания проекта возникла в связи с необходимостью создания новой системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся нашей школы, основанной на совместной деятельности родителей, педагогов, учреждений социума.

**Цель проекта:** привлечение обучающихся МБОУ «Ярцевская средняя школа №1», родителей, педагогов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, развитие традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта.

### **Задачи проекта:**

- провести анализ текущего состояния физкультурно–спортивной и здоровьесберегающей среды в МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»;
- оценить ресурсы, необходимые для реализации проекта;
- описать ожидаемые результаты, выявить возможные риски и наметить способы их снижения;
- вовлечь обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса и мотивации к укреплению здоровья;
- сформировать у обучающихся специальных знаний о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- создать и реализовать программы физкультурно-оздоровительной работы;
- создать систему психолого-медико-педагогической поддержки детей;
- диагностировать состояние физического и психического здоровья школьников;
- оказать квалифицированную помощь учащимся и родителям по профилактике и коррекции недостатков физического и психического развития детей;
- вовлечь родителей в совместную работу со школой, направленную на укрепление здоровья детей;
- создать банк мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни;
- создать систему информационного обеспечения участников образовательного процесса по вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- снизить пропуски занятий обучающимися по болезни;
- расширить деятельность ШСК в ОО по вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать основы социального интереса, социальной идентичности, социальной компетенции у обучающихся, становление у обучающихся навыков противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, психоактивных веществ;

- увеличить число реализованных проектов, акций, направленных на формирование нравственного здоровья, а также числа их участников;
- создать условия для оптимальной здоровьесберегающей жизнедеятельности детей;
- совершенствовать материально-техническую базу школы.



### 3. Анализ ситуации.

Проведенный выборочный мониторинг среди обучающихся 5-9 классов МБОУ «Ярцевская средняя школа № 1» позволил определить уровень сформированности культуры здоровья обучающихся. В опросе приняли участие 120 обучающихся основной ступени.

Уровень сформированности культуры здоровья обучающихся определялся на основании методики Н.С. Гаркуши «Воспитание культуры здоровья: организация, содержание». (*Приложение 1*)

Культура здоровья (англ. Culture of Health) — важнейшая составляющая общечеловеческой культуры, мультидисциплинарная отрасль знания, которая разрабатывает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека. Термин предложил в 1968 году В. А. Скумин. С тех пор нововведённое понятие прочно вошло в научную и научно-популярную литературу, в повседневную речь.

В рамках данного исследования культуры здоровья заявлены три компонента:

- гармоничность образа жизни школьников;
- уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья;
- участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях.

При анализе ответов обучающихся были выявлены представленные ниже результаты.

#### Гармоничность образа жизни школьников.

35% респондентов имеют высокий уровень осознанного отношения к своему здоровью.

42% - средний уровень, частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни.

23% - низкий уровень, отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней

#### Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

27% - высокий уровень, идеальный образ здорового человека, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

31% - средний уровень, знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями.

42% - низкий уровень, отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье.

#### Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях.

14% - высокий уровень, наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни.

24% - средний уровень, недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности.

42% - низкий уровень, отсутствует потребность ведения здорового образа жизни.

### **Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников.**

Для обобщения полученного материала и определения уровня здоровья суммировались результаты трех компонентов и вычислялся средний балл.

25% респондентов имеют высокий уровень воспитанности культуры здоровья.

32% - средний уровень.

43% - низкий уровень. *(Приложение 2)*

Таким образом, можно сделать вывод, что у 43% обучающихся отсутствует система элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует. Поэтому необходимо принимать кардинальные меры по улучшению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в школе.

### **SWOT- анализ состояния физкультурно-спортивной среды образовательной организации**

В рамках проекта был выполнен SWOT- анализ состояния физкультурно-спортивной среды образовательной организации (таблица 1).

Таблица 1 - SWOT- анализ

<b>Сильные стороны</b>	<b>Слабые стороны</b>
------------------------	-----------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкие профессиональные интересы педагогов – новаторов;</li> <li>• развитие социального партнерства с образовательными и другими учреждениями;</li> <li>• обеспечение информированности о деятельности клуба, обеспечение связи с общественностью (сайт клуба в социальной сети «Вконтакте», сайт учителя физической культуры Степченковой М.В.);</li> <li>• реализация в ОО программы развития физической культуры и спорта, олимпийского образования «Вместе к Олимпийским вершинам», проекта внеурочной деятельности «Формирование ценности здорового образа жизни средствами фитнес-технологий», элективного предмета «Функциональный тренинг»;</li> <li>• Наличие стартовой, удовлетворительной спортивной базы.</li> <li>• Наличие в микрорайоне спортивной школы, ФОКа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Финансовые проблемы;</li> <li>• занятость обучающихся в других областях внеурочной деятельности;</li> <li>• насыщенность урочной деятельности, потенциально возможные перегрузки учащихся могут вызывать усталость и нежелание участвовать во внеурочной деятельности по ФК;</li> <li>• отсутствие полноценной поддержки родителей обучающихся, что частично влияет на снижение активности и заинтересованности в участии во внеурочной деятельности по ФК.</li> </ul>
<b>Возможности</b>	<b>Угрозы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Деятельность клуба востребована обучающимися и их родителями;</li> <li>• расширение спектра спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>• освоение и внедрение в практику работы образовательной организации инновационных подходов к построению физкультурно-массовой и спортивной работы;</li> <li>• привлечение родителей к участию в общешкольных мероприятиях;</li> <li>• расширение связей с общественностью;</li> <li>• сотрудничество со спортивной школой, ФОКом, социально-реабилитационным центром «Радуга»;</li> <li>• создание информационного тематического пространства в образовательной организации;</li> <li>• работа со спортивно-одаренными детьми;</li> <li>• развитие имиджа школы как общеобразовательной организации, внедряющей инновационные образовательные программы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие интереса и мотивации обучающихся к занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>• недостаточная активность со стороны обучающихся;</li> <li>• увеличение количества детей с асоциальным поведением.</li> <li>• дистанцирование категории обучающихся с ослабленным здоровьем от занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>

Таким образом, проведенный анализ показал, что современное состояние физкультурно-спортивной среды образовательной организации

характеризуется преобладанием положительных предпосылок (сильных сторон) и возможностей для реализации проектной идеи.

Вместе с тем, следует идентифицировать **стейкхолдеров проекта и характер их заинтересованностей от реализации проекта:**

**1. Обучающиеся школы:**

- обеспечение физического развития и воспитания, расширение возможностей для занятий физкультурой и спортом;
- создание условий для роста и становления успешной и конкурентоспособной личности, самореализации и физического развития;
- приобретение опыта в самоорганизации, в развитие коммуникаций;
- развитие мотивации к здоровому, спортивному образу жизни.

**2. Родители (законные представители) обучающихся:**

- обеспечение условий для максимального развития детей, в соответствии с их потенциальными возможностями;
- дополнительная интеграция со школой и детьми путем участия в совместных спортивных мероприятиях и занятиях;
- занятость детей во внеурочное время.

**3. Педагогический коллектив:**

- обеспечение возможностей повышения профессиональной компетентности, дополнительные возможности творческой самореализации в образовательном процессе;
- освоение новых форм взаимодействия с обучающимися во внеурочной деятельности;
- развитие профессиональных компетенций;
- развитие партнерских доверительных отношений между педагогом и обучающимся.

**4. Администрация образовательного учреждения:**

- повышение статуса школы и уровня ее конкурентоспособности;
- развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры образовательной организации;
- расширение материально-технической базы учреждения;
- положительная динамика уровня физической подготовки и спортивных достижений;
- расширение форм социально-партнерского взаимодействия;
- увеличение доли детей, охваченных различными формами внеурочной спортивно-физкультурной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- появление дополнительных возможностей для повышения эффективности взаимодействия родителей и школы.

**5. Образовательная организация:**

- позиционирование ОО как внедряющего инновационные образовательные программы, создание позитивного имиджа, повышение

конкурентоспособности среди школ района и региона, создание благоприятных условий для дальнейшего развития;

- реализация идеи общественно-активной школы.

**6. Учреждения физкультурно-спортивной среды (ДЮСШ, ФОК и др)**

- расширения возможностей взаимодействия с ОО и социумом;
- реализация собственных образовательных и физкультурно-спортивных программ во взаимодействии с образовательными организациями.

**7. Учредитель:**

- повышение эффективности деятельности образовательной системы муниципального образования в рамках реализации областной государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Смоленской области» на 2014 – 2020годы;
- повышение возможностей тиражирования результатов проекта среди других общеобразовательных организаций.

**8.Общество и государство:**

- реализация идей Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», пунктов «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года в конкретной общеобразовательной организации;
- воспитание осознанного отношения к занятиям физической культурой и собственному здоровью членов общества.

#### **4.Сроки реализации проекта.**

Проект имеет долгосрочную перспективу, т.к. будет содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни, пропаганде среди обучающихся школы необходимости занятий физкультурой и спортом, обеспечению занятости детей во внеурочное, в том числе и в каникулярное время, профилактике асоциального поведения школьников.

При предоставлении услуг будет обеспечиваться полная безопасность для жизни и здоровья детей, соблюдаться все установленные нормы и правила противопожарной и санитарной безопасности, приниматься меры по профилактике травматизма и предупреждению несчастных случаев.

Сроки реализации данного проекта пересекаются со сроками реализации программы по развитию ФК и спорта, олимпийского образования в МБОУ «Ярцевская средняя школа№1» «Вместе к олимпийским вершинам» на 2014-2020 гг. и проектом «Формирование ценности здорового образа жизни средствами фитнес–технологий во внеурочной деятельности».

#### **Сроки реализации проекта: сентябрь2015 – август 2020 года.**

**I этап (подготовительный):** сентябрь – декабрь 2015 г. – выявление перспективных направлений развития физической культуры и спорта средствами школьного спортивного клуба в с целью:

- проведения анализа текущего состояния физкультурно – спортивной среды в школе;
- оценки ресурсов, необходимых для реализации проекта;
- выявления возможных рисков и путей их снижения;
- создание условий реализации программы;
- начало реализации программы.

**II этап (основной):** январь 2016 г. – апрель 2020 г. – реализация проекта:

- поэтапная реализация проекта в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.

**III этап (заключительный):** май – август 2020 г.

- анализ, обобщение и мониторинг достигнутых результатов;
- выявление перспектив дальнейшего развития;
- распространение опыта школы по реализации программы.

## 5. Проектное решение.

### Ведущие идеи:

- развитие школьного спорта более эффективно, если формой организации физкультурно-спортивной деятельности является спортивный клуб, учитывающий интересы, способности и мотивы к занятиям физической культурой и спортом; координирующий развитие детского спорта, осуществляющий целенаправленную деятельность по формированию спортивной культуры личности и повышению социального престижа школы;
- становление спортивного клуба в образовательном учреждении будет проходить более успешно, если в комплексе соблюдаются следующие условия:
- педагогическое просвещение учащихся, учителей и родителей о роли физической культуры и ее месте в образе жизни человека;
- вовлечение учащихся, учителей, родителей в разнообразные виды физкультурно-спортивной деятельности, воспитательные мероприятия;
- педагогическая поддержка становления клубной спортивной деятельности в школе ориентированной на формирование ценностного отношения к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

### **Формы деятельности.**

**Формами** деятельности по данному направлению является:

#### **Спортивно-оздоровительное:**

- организация спортивных секций («Фитнес-аэробика» 8-9 кл., «Волейбол» 6-10 кл., «Баскетбол» 7 – 8 кл., «Футбол» 3 – 4 кл, элективный предмет «Функциональный тренинг 10 кл. и др.);
- обеспечение участия команд клуба в соревнованиях, проводимых школой и другими спортивными организациями;
- организация соревнований на лучшую постановку массовой физкультурной и спортивной работы между классами, конкурса на определение лучшего спортсмена школы;
- проведение подвижных перемен для обучающихся 1 -4 классов;
- физкультурно-массовые мероприятия для детей и родителей;
- «Часы игр» и «Дни здоровья» (во внеурочное время, а также и в каникулярный период);
- организация в летний период спортивно-массовой работы участниками физкультурно-спортивного клуба с детьми в лагере дневного пребывания на базе школы;
- организация массового физкультурного движения (сдача норм ГТО);
- участие в районных соревнованиях ШБЛ КЭС-БАСКЕТ;
- проведение традиционных «Малых Олимпийских игр» в рамках межшкольного округа №1 и др.

#### **Общеинтеллектуальное:**

- участие в ежегодном «Православно-краеведческом марафоне проводимым Ярцевским благочинническим округом;
- подготовка к Олимпиаде по физической культуре;
- проектная и исследовательская деятельность, участие в муниципальной научно – практической конференции школьников «Старт в науку»;
- участие в интернет конкурсах и проектах;
- создание наглядных и демонстрационных материалов (презентации, плакаты, буклеты);
- разработка собственных алгоритмов по определению уровня здоровья, физического развития и работоспособности организма.

### **Социальное:**

- показательные выступления по черлидингу и степ-аэробике;
- сотрудничество с другими учреждениями физкультурно-спортивной направленности (ДЮСШ, ФОК, ОО г.Ярцево);
- взаимодействие с другими общеобразовательными организациями в рамках межшкольного округа;
- проведение спортивных мероприятий на базе Ярцевского социально – реабилитационного центра для несовершеннолетних находящихся в трудной жизненной ситуации «Радуга»;
- волонтерская деятельность;
- сотрудничество с социальным педагогом (профилактика правонарушений, девиантного поведения через вовлечение детей во внеурочную деятельность);
- проведение акции «Спорт вместо наркотиков».

### **Духовно-нравственное:**

- участие в ежегодном «Православно-краеведческом марафоне проводимым Ярцевским благочинническим округом;
- организация встреч школьников со спортсменами г. Ярцево;
- организация встреч на базе СОГБУ СРЦН «Радуга» с представителями и членами Центрального спортивного клуба Армии г. Смоленск;
- участие в ежегодной гражданско–патриотической акции «#ЭтоНашаПобеда», «Бессмертный полк»;
- организация совместного досуга детей, родителей, учителей;
- проведение тематических классных часов, бесед о ЗОЖ;
- занятия группы продленного дня (проведение бесед и конкурсов).

## **Содержание программы**

### **I этап. Подготовительный – сентябрь – декабрь 2015 г.**

Таблица 2 – Содержание программы

<b>Основные мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Результаты</b>
Формирование рабочей группы по созданию проекта. Знакомство с передовым	Сентябрь	Степченкова М.В.	Включение в творческую группу учителей физической культуры школы, индивидуальность



опытом работы школьных спортивных клубов.	2015		участников проекта о деятельности ШСК.
Анализ потребностей учащихся и родителей в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	Октябрь 2015	Творческая группа	Перечень изменений в способах и механизмах организации физкультурно-оздоровительной и спортивно - массовой работы учреждения.
Проведение SWOT-анализа и инвентаризации имеющихся ресурсов для реализации проекта	Октябрь 2015	Степченкова М.В.	Выявление инновационного потенциала: информационных, научно-методических, кадровых, организационных, материально-технических ресурсов. Выявление внешних и внутренних сильных и слабых сторон, возможностей и рисков.
Разработка и утверждение проекта	Октябрь–ноябрь 2015	Степченкова М.В.	Разработка проекта клуба, его обсуждении в рамках ШМО учителей физической культуры и утверждение. Включение педагогов в деятельность ШСК через разработку личностных траекторий участия.
Организация системы мониторинга результатов деятельности ШСК	Ноябрь 2015	Степченкова М.В.	Разработка мониторинга на разных этапах работы ШСК (анкеты, опросы, аналитическая обработка)
Организация детско-взрослого самоуправления (заседаний совета ШСК)	Ноябрь 2015	Творческая группа	Создание совета ШСК среди учащихся, родителей и общественности. Планирование, организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий активом ШСК
Разработка символики спортивного клуба	Декабрь 2015	Степченкова М.В.	Объявление конкурса среди учащихся, педагогов и родителей по разработке символики ШСК. Символика клуба: название, герб, гимн, девиз.
Проведение PR-кампании	Сентябрь–декабрь	Степченкова М.В.	Агитационная работа по вовлечению обучающихся к занятиям спортом и деятельности ШСК. Создание странички «Школьный спортивный клуб «Демос» в социальной сети «ВКонтакте».
Проведение мониторинга оценки сформированности уровня культуры	Октябрь–декабрь	Степченкова М.В.	Проведение анализа полученных данных.

здоровья обучающихся школы			
-------------------------------	--	--	--

## II этап. Основной-январь 2016 г. – апрель 2020 г

Основные мероприятия	Сроки реализации	Ответственные	Результаты
Создание своего канала в видеохостинговой компании YouTube <a href="https://www.youtube.com/channel/UCD-HIO24PLsb_1v2dMdmZcQ">https://www.youtube.com/channel/UCD-HIO24PLsb_1v2dMdmZcQ</a>	2016	Степченкова М.В.	Распространение опыта работы ШСК «Демос»: видеоролики творческих проектов, показательных выступлений, конкурсных работ.
Создание персонального сайта учителя физической культуры Степченковой М.В. <a href="https://sites.google.com/site/majasajt/">https://sites.google.com/site/majasajt/</a>	2016	Степченкова М.В.	Распространение опыта работы школы по всем направлениям физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.
Создание и ведение странички «Школьный спортивный клуб «Демос» в социальной сети «ВКонтакте». <a href="https://vk.com/public144113769">https://vk.com/public144113769</a>	2016–2020	Актив клуба	Регулярное размещение информации о деятельности ШСК «Демос»
Реализация проекта «Формирование ценности здорового образа жизни средствами фитнес-технологий во внеурочной деятельности»	2016–2020	Степчнкова М.В.	Организация деятельности в рамках ШСК: <ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивной секции «Фитнес-аэробика»-7-8 кл.;</li> <li>• элективного предмета «Функциональный тренинг»-10 кл.;</li> <li>• создание творческих проектов по фитнес-аэробике;</li> <li>• организация показательных выступлений по черлидингу и степ-аэробике;</li> </ul>
Проведение флэшмобов с использованием элементов фитнес-технологий для обучающихся ОУ. <i>(Видеоприложение)</i>	В течение года	ШСК	Повышение интереса и мотивации к занятиям ФК и спортом. Охват до 100 человек.
Разработка и утверждение Программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»	2016–2020	Учителя ФК	Организация деятельности спортивных секций: <ul style="list-style-type: none"> <li>• футбол 5-7 кл.;</li> <li>• волейбол 5-9 кл.;</li> <li>• баскетбол 5-8, 9-11 кл.;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• тхеквондо 5-9 кл;</li> <li>• «Здоровейка» 1-4 кл;</li> <li>• «Подвижные игры» 1-4 кл.</li> </ul>
Включение участников клуба в спортивно-оздоровительную работу через проектную и исследовательскую деятельность	ежегодно	Учителя ФК, ШСК	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработка и апробация собственных алгоритмов по определению уровня соматического здоровья, физического развития, работоспособности и подготовленности обучающихся;</li> <li>• участие в научно-практической конференции школьников «Старт в науку»;</li> <li>• использование готового продукта по определению физической работоспособности разработанного обучающимися и преподавателями СОГБОУ «Имени Кирилла и Мефодия»</li> </ul>
Организация и проведение активом клуба «Малых олимпийских игр» в рамках сетевого взаимодействия школьного округа №1	В течение учебного года	Администрация, творческая группа, актив клуба	Повышение интереса и мотивации к занятиям ФК и спортом в рамках сетевого взаимодействия. Популяризация здорового образа жизни.
Организация взаимодействия ШСК с Ярцевским благотворительным округом	Ежегодно	Степченкова М.В.	Участие в ежегодной спортивно – интеллектуальной игре «Марафон» проводимой Ярцевским благотворительным округом. Формирование у обучающихся представлений о религиозных ценностях средствами физической культуры.
Организация взаимодействия ШСК с Ярцевским социально-реабилитационным центром для несовершеннолетних находящихся в трудной жизненной ситуации «Радуга»	2016– 2020	Степченкова М.В.	Проведение на базе центра спортивно-оздоровительных мероприятий, выступление агитбригад, волонтерская помощь.
Организация встреч членов ШСК на базе СОГБУ СРЦН «Радуга» с представителями филиала Спортивного Клуба Армии в городе Смоленск.	2017– 2020	Степченкова М.В.	Формирование представления о спортивном прошлом и настоящем родного края.
Проведение ШСК совместных физкультурно-	2017–	Степченкова	Формирование представлений многообразии культур, о

оздоровительных мероприятий с Капыревщинским хуторским казачьим обществом «Платовский» Ярцевского района в СОГБУ СРЦН «Радуга»	2020	М.В.	культурно-исторических реалиях родного края.
Организация взаимодействия ШСК с ДЮСШ и спортивными клубами города.	2017–2020	Учителя ФК	Организации дополнительной занятости через сотрудничество с ФОК, спортивными школами
Участие в спортивно-массовых мероприятиях вне школы по календарному плану «Комитета по физической культуре и спорту»	ежегодно	Учителя ФК, ШСК	Повышение интереса и мотивации к занятиям ФК и спортом. Популяризация здорового образа жизни.
Проведение физкультурно-массовых мероприятий для детей и родителей.	ежегодно	Учитель фк, ШСК, родительский комитет, классные руководители	Создание условий для формирования партнерского взаимодействия школы и семьи средствами ШСК, создание атмосферы взаимоподдержки и общности интересов.
Проведение внутришкольных спортивно-массовых мероприятий и соревнований	По календарному плану школы	Учитель фк, ШСК	Повышение доли учащихся, занимающихся физической культурой и спортом путем вовлечения в работу ШСК.
Проведение занятий активом ШСК в группе продленного дня (проведение бесед и конкурсов);	ежегодно	Учитель фк, ШСК	Повышение занятости обучающихся в группе продленного дня
Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	ежегодно	Учителя ФК, ШСК	Повышение уровня физического развития и подготовленности обучающихся.
Сотрудничество с социальным педагогом	Ежегодно	Учителя ФК	Привлечение к занятиям в спортивных секциях обучающихся с девиантным поведением
Организация и проведение семинаров, мастер-классов для учителей физической культуры района и области	2015–2020	Руководитель ШМО учителей ФК	Повышение профессиональной компетентности тренерско-преподавательского состава ОО. Создание творческого коллектива учителей, ориентированных на реализацию идей здоровья в образовании.

Участие педагогов и обучающихся в конкурсах различного уровня.	Ежегодно	Учителя ФК	Обобщение и распространение результатов деятельности ШСК, как средства физического воспитания.
Создание и обновление банка данных спортивных достижений обучающихся в рамках ШСК	В течение учебного года	Учитель фк, ШСК	Работа со спортивно-одаренными детьми.
Распространение опыта на образовательных сайтах и порталах	регулярно.	Творческая группа	Распространение и обобщение опыта и результатов деятельности ШСК на образовательных сайтах сети интернет
Распространение опыта деятельности ШСК на уровне города и области	регулярно.	Степченков А.М.В.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• РМО учителей физической культуры и ОБЖ;</li> <li>• межрегиональный научно-педагогический форум «Актуальные вопросы проектирования развивающей образовательной среды: лучшие практики» на базе СОГБОУ «Имени Кирилла и Мефодия»;</li> <li>• конкурс профессионального мастерства «Учитель года»</li> </ul>

### III этап. Заключительный – май-август 2020 г.

Основные мероприятия	Сроки реализации	Ответственные	Результаты
Обработка и обобщение информации, полученной в ходе реализации проекта	Май-август 2020	Творческая группа, учителя ФК	Алгоритм сравнительного анализа в процессе деятельности ШСК.
Комплексный анализ полученных результатов по реализации проекта			Алгоритм критического анализа по выявлению позитивных, негативных и инновационных результатов деятельности ШСК.
Планирование путей дальнейшего развития			Анализ удовлетворенности учителей, учеников, родителей, социальных партнеров работой ШСК.
Диссеминация опыта инновационной деятельности учителей ФК			Презентация результатов реализации проекта ШСК «Демос» на школьном, муниципальном, региональном, всероссийском, международном уровнях.

## 6. Ресурсное обеспечение проекта.

### 1. Нормативно-правовое обеспечение:

- федеральные и региональные нормативно-правовые акты;
- договоры о взаимодействии и сотрудничестве с партнерами;
- формирование пакета документов, необходимого для реализации проекта деятельности ШСК.

### 2. Программно-методическое обеспечение – формирование банка методических материалов в рамках деятельности ШСК, позволяющих обеспечить:

- качественное развитие, воспитание и обучение школьников;
- развитие инновационной деятельности по совершенствованию системы формирования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной работы средствами школьного спортивного клуба

### 3. Информационное обеспечение:

- персональный сайт учителя физической культуры Степченковой МВ;
- канал в видеохостинговой компании YouTube;
- страница «Школьный спортивный клуб «Демос» в социальной сети «ВКонтакте»;
- сайт образовательной организации.

**4. Кадровое обеспечение** – включение в деятельность по реализации проекта администрации и педагогов школы, школ округа, обучающихся, представителей родительской общественности, местного сообщества, привлеченных специалистов, представителей епархии РПЦ.

## **5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

5.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре в спортивном зале.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической	Д	

	культуре		программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
2.1	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.2	Стенка гимнастическая	Г	
2.3	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Стойки волейбольные	Г	
2.6	Сетки волейбольные	Г	
2.7	Ворота для мини-футбола	Г	
2.8	Бадминтон	Г	
2.9	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.10	Перекладина гимнастическая	Г	
2.11	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Скакалка гимнастическая	Г	
2.13	Палка гимнастическая	Г	
2.14	Комплект матов гимнастических	Г	
2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.16	Мячи футбольные	Г	
2.17	Мячи баскетбольные	Г	
2.18	Мячи волейбольные	Г	
2.19	Мячи гандбольные	Г	
2.20	Мячи резиновые большие D = 20см	Г	
2.21	Кегли	Г	
2.22	Шахматы	Г	
2.23	Мячи набивные (1 кг)	Г	
2.24	Мячи малые (теннисные)	Г	
2.25	Мешочки с грузом	Г	
2.26	Коврики гимнастические	Г	
2.27	Корпус козла гимнастического школьного	Г	
2.28	Корпус коня гимнастического	Г	
2.29	Канаты для лазания 1-6 м	Г	

2.30	Эстафетные палочки	Г	
2.31	Планка для прыжков в высоту	Г	
2.32	Стойки для прыжков в высоту	Г	
2.33	Мячи для метания	Г	
2.34	Гранаты 500гр., 700гр	Г	
2.35	Стартовые колодки	Г	
2.36	Теннисные мячи	Г	
2.37	Цели устанавливаемые	Г	
2.38	Сетки для защиты окон	Г	
2.39	Сетки для переноса мячей	Г	
2.40	Стеллажи для хранения мячей	Г	
2.41	Секундомер	Д	
2.42	Насос для накачивания мячей	Г	
2.43	Рулетка измерительная	Г	
2.44	Жилетки игровые с номерами	Г	
2.45	Фитбол	Г	
<b>3</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		
3.2	Кабинет учителя		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
<b>4</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		Включает в себя стеллажи.
4.1	Легкоатлетическая дорожка		
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Полоса препятствий	Д	
<b>5</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
5.1	Видеофильмы		
5.2	Аудиозаписи		
5.3	Электронные проекты и презентации учителей и учащихся		
<b>6.</b>	<b>Информационные и технические средства обучения</b>		
6.1	Аудиоцентр,		
6.2	Сканер		
6.3	Ноутбук		
6.4	Цифровая видеокамера		
6.5	Цифровая фотокамера		
6.6	Проектор		
6.7	Мультимедийный компьютер с выходом в Интернет		
6.8	Интерактивная доска		
6.9	Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер-СТК» – интерактивный школьный тир		



## 5.2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре в тренажерном зале.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (тренажерного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Аудивизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
2.1	Беговая дорожка механическая	Г	
2.2	Стенка гимнастическая	Г	
2.3	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Велотренажер магнитный	Г	
2.6	Силовой центр	Г	
2.7	Тренажер эллиптический	Г	
2.8	Силовая станция	Г	
2.9	Мини степпер	Г	
2.10	Скамья для пресса	Г	
2.11	Тренажер-манекен	Г	

2.12	Тренажер силовой типа скамья с грифом и дисками	Г	
2.13	Тренажер силовой гиперэкстензия	Г	
2.14	Тренажер силовой парта для бицепса	Г	
2.15	Тренажер 5-ти позиционный многофункциональный	Г	
2.16	Аптечка медицинская	Г	

## **7. Ожидаемые результаты, риск-менеджмент.**

### **Ожидаемые результаты**

- Повышение доли учащихся, занимающихся физической культурой и спортом в ОО;
- сформированность у детей специальных знаний о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- создание и реализация программ физкультурно-оздоровительной работы (спортивные кружки, секции) ;
- создание системы психолого - медико - педагогической поддержки детей;
- диагностика состояния физического и психического здоровья школьников;
- оказание квалифицированной помощи учащимся и родителям по профилактике и коррекции недостатков физического и психического развития детей;
- вовлечение родителей в совместную работу со школой, направленную на укрепление здоровья детей;
- создание банка мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащихся, формированию навыков здорового образа жизни;
- создание системы информационного обеспечения участников образовательного процесса по вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, в том числе на основе ИКТ-технологий;
- снижение пропусков занятий по болезни в образовательной организации;
- расширение деятельности ШСК в ОО по вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность основ социального интереса, социальной идентичности, социальной компетентности и социального интеллекта у обучающихся, становление у обучающихся навыков противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, психоактивных веществ;
- увеличение числа реализованных социальных проектов, акций, направленных на формирование нравственного здоровья, а также числа их участников;
- создание условий для оптимальной здоровьесберегающей жизнедеятельности детей;
- организация на бесплатной основе занятий физической культурой и спортом для учащихся, педагогов;
- совершенствование материально–технической базы школы.

### **Риск-менеджмент.**

При внедрении проектных мероприятий возможно возникновение определенных видов рисков. С этой целью проведена их идентификация и предложены меры по их минимизации.

Таблица 3 – Риск - менеджмент

<b>Риски</b>	<b>Пути их минимализации</b>
Не достаточное количество обучающихся желающих принять участие в деятельности ШСК	Проведение агитационной и разъяснительной работы с классными руководителями; размещение рекламных материалов на сайтах, стендах ОО, ведение рейтинговой системы участия; разработка мер стимулирования (участие обучающихся во внеурочной деятельности учитывается при аттестации по предмету «Физическая культура»)
Недостаточное повышение мотивации учащихся к физической культуре и спорту	Вовлечение учащихся в спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия
Недостаточный прирост компетенций в области формирования культуры здоровья	Реализация мероприятий, направленных на формирование культуры здоровья; Составление методических рекомендаций по формированию культуры здоровья на уровне классных коллективов.

### **Заключение.**

Проблема, ставшая причиной разработки проекта, злободневна. Учитывая актуальность повышения уровня физической активности учащихся образовательных организаций, необходимость формирования у них сознательного отношения к здоровому образу жизни, исходя из анализа ситуации по вопросу состояния здоровья школьников и физкультурно-спортивной среды, представленный проект следующие проблемы:

1. Увеличивает охват учителей, обучающихся, родителей занятиями физкультурой и спортом.
2. Выявляет и формирует индивидуальные образовательные маршруты обучающихся, показывающих высокие спортивные результаты.
3. Снижает заболеваемость обучающихся, снижает травматизм.
4. Повышает социализацию учащихся, решает проблему безнадзорности и правонарушений среди подростков.
5. Повышает уровень знаний и информированности школьников в вопросах занятий физической культурой и спортом.
6. Внедряет инновационные подходы в неаудиторную занятость и увеличивает количество часов неаудиторной занятости.
7. Повышает материально-техническую базу образовательной организации.

В результате реализации данного проекта растёт популярность спортивного образования, формируется потребность в здоровом образе жизни, привлекаются к регулярным занятиям физкультурой и спортом подавляющее большинство учащихся образовательного учреждения. И всё это ведёт к укреплению здоровья.

### Список литературы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.12 № 273-ФЗ
2. Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования : материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. А. В. Кислякова, А. В. Щербакова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014. – 416 с.
3. Методические рекомендации министерства образования и науки Российской Федерации и министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Методические рекомендации по созданию организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 г. № МД-1077/19 (НП-02-07/4568)
4. Романова и др. Инновационные подходы к организации здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения. Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. // Чебоксары, 2013.
5. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.:
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.
7. Черникова Е.Б. Управление развитием мотивации здорового образа жизни современного школьника // Взаимодействие социальных институтов в реализации национальной инициативы «Наша новая школа»: Сборник материалов I межрегиональной научно-практической сессии. Москва-Смоленск: Изд. Моск. Гуманит. Ун-та, 2010.

**Программа мониторинга изучения  
сформированности уровня культуры здоровья обучающихся  
(автор Н.С. Гаркуша\*)**

**Цель:** диагностика сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

№	Изучаемый параметр	Методика	Автор методики	Ответственные
1	Уровень сформированности культуры здоровья обучающихся	Гармоничность образа жизни школьников	Н.С. Гаркуша	Классный руководитель
		Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья	Н.С. Гаркуша	Классный руководитель
		Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях	Н.С. Гаркуша	Классный руководитель

\* Н.С. Гаркуша. Воспитание культуры здоровья: организация, содержание, мониторинг – Белгород: Типография «СК Пресс» ИП Круть С.А., 2010. - 122с.

**Методика «Гармоничность образа жизни школьников»  
(Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

**Вопросы**

**1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- |             |                          |
|-------------|--------------------------|
| а) хорошее; | б) удовлетворительное;   |
| в) плохое;  | г) затрудняюсь ответить. |

**2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**

- а) да, занимаюсь;

б) нет, не занимаюсь.

**3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**

а) чаще всего больше 2 часов;

б) около часа;

в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

**4. Делаете ли утром следующее:**

а) физическую зарядку;

б) обливание;

в) плотно завтракаю;

г) курите по дороге в школу.

**5. Обедаете ли в школьной столовой?**

а) да, регулярно;

б) иногда;

в) нет.

**6. В котором часу ложитесь спать?**

а) до 21 часа;

б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов.

**7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**

а) да, активно;

б) изредка;

в) никогда.

**8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;

г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

**Бланк ответов**

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

**Обработка результатов**

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале



№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

**Подсчитайте общее количество баллов.**

### **Интерпретация**

**Высокий уровень – 110 – 80 баллов** – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень – 75 – 50 баллов** – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень – 45 баллов и меньше** – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

### **Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

#### **1. Занимаетесь ли Вы:**

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

#### **2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**

- а) вообще никогда не участвую;
  - б) очень нерегулярно;
  - в) раз или два в неделю;
  - г) три и более раз в неделю.
- 3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:**
- а) с полной отдачей;
  - б) без желания;
  - в) лишь бы не ругали.
- 4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):**
- а) полное взаимопонимание;
  - б) доверительные;
  - в) уважительные;
  - г) отсутствие взаимопонимания.
- 5. Для ведения здорового образа жизни Вы:**
- а) соблюдаете режим дня;
  - б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
  - в) занимаетесь спортом;
  - г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
  - д) не имеете вредных привычек.
- 6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**
- а) физическая сила и выносливость;
  - б) умственная работоспособность;
  - в) ум, сообразительность;
  - г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
  - д) объём знаний о здоровом образе жизни;
  - е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
  - ж) внимание и наблюдательность;
  - з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
  - и) умение организовать свой труд (организованность);
  - к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
  - л) чуткость и отзывчивость к людям;
  - м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
  - н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
  - о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;
  - п) умение беречь время;
  - р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

### Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

### **Интерпретация**

**Высокий уровень – 160-130 баллов** – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

**Средний уровень – 125 – 90 баллов** – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

**Низкий уровень – ниже 85 баллов** – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

### **Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)**

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

### **Обработка результатов**

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

### **Интерпретация**

**Высокий уровень – 130 – 100 баллов** – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть

целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

**Средний уровень – 90 – 50 баллов** – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Низкий уровень – меньше 40 баллов** – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

### **Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)**

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

#### **Получаются следующие уровни здоровья:**

**Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов.** Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов.** Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов.** Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

**Уровень сформированности культуры здоровья обучающихся  
МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»  
(2015-2016 учебный год)**

Параметры		Класс						Итого:	
		5-6 классы		7-8 классы		9 классы			
		Кол -во	%	Кол -во	%	Кол -во	%	Кол- во	%
Количество обучающихся		44		46		30		120	
1. Гармоничность образа жизни школьников	Высокий уровень	18	40%	16	35%	8	27%	42	35%
	Средний уровень	18	40%	20	43%	12	40%	50	42%
	Низкий уровень	8	20%	10	22%	10	33%	28	23%
2. Уровень владения обучающимися культурными нормами в сфере здоровья	Высокий уровень	15	34%	11	24%	6	20%	32	27%
	Средний уровень	14	32%	12	26%	11	37%	37	31%
	Низкий уровень	15	34%	23	50%	13	43%	51	42%
3. Участие обучающихся в здоровьесберегаю щих и пропагандирующи х здоровый образ жизни мероприятиях	Высокий уровень	6	14%	7	15%	4	13%	17	14%
	Средний уровень	11	25%	10	22%	8	27%	29	24%
	Низкий уровень	27	61%	29	63%	18	60%	74	62%
4. Общий уровень сформированнос ти культуры здоровья обучающихся	Высокий уровень	13	29%	11	24%	6	20%	30	25%
	Средний уровень	14	32%	14	30%	10	33%	38	32%
	Низкий уровень	17	39%	21	46%	14	47%	52	43%

**Уровень сформированности культуры здоровья обучающихся  
МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»  
(2016-2017 учебный год)**

Параметры		Класс						Итого:	
		5-6 классы		7-8 классы		9 классы			
		Кол -во	%	Кол -во	%	Кол -во	%	Кол- во	%
Количество обучающихся		50		52		46		148	
1. Гармоничность образа жизни школьников	Высокий уровень	26	52%	25	48%	18	39%	69	46%
	Средний уровень	20	40%	19	37%	19	41%	58	39%
	Низкий уровень	4	8%	8	15%	9	20%	21	15%
2. Уровень владения обучающимися культурными нормами в сфере здоровья	Высокий уровень	24	48%	21	40%	16	35%	61	41%
	Средний уровень	16	32%	17	33%	18	39%	51	34%
	Низкий уровень	10	20%	14	27%	12	26%	36	25%
3. Участие обучающихся в здоровьесберегаю- щих и пропагандирующ их здоровый образ жизни мероприятиях	Высокий уровень	15	30%	16	31%	17	37%	48	33%
	Средний уровень	21	42%	20	38%	17	37%	58	39%
	Низкий уровень	14	28%	14	31%	12	26%	40	28%
4. Общий уровень сформированнос- ти культуры здоровья обучающихся	Высокий уровень	21	42%	22	42%	16	37%	59	40%
	Средний уровень	19	38%	18	35%	17	39%	54	36%
	Низкий уровень	10	20%	12	23%	13	24%	35	24%