



НОУ «Восточно-Сибирский лицей»

План работы спортивного Школьного клуба «Форсаж»
НОУ «Восточно-Сибирский лицей»

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ «Восточно-Сибирский лицей»
И.С. Цой
«14» октября 2023 г.



ПЛАН РАБОТЫ
СПОРТИВНОГО ШКОЛЬНОГО КЛУБА «ФОРСАЖ»

Якутск 2023 г.

ПЛАН РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ШКОЛЬНОГО КЛУБА «ФОРСАЖ»

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цель:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение школьников следующих результатов:

- **личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в

процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

№	Содержание работы	Сроки выполнения
1.	Организационная работа	
2.	Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оказание первой доврачебной помощи при травмах	В течение учебного года
3.	Физическое воспитание, самовоспитание, ценности физической культуры, режим труда и отдыха, распорядок дня, физическая нагрузка, закаливание.	В течение учебного года
4.	Проводить и принимать участие в работе методических объединений инструкторов по физической культуре	В течении учебного года

3.	Внедрять здоровье-сберегающие технологии физкультурно-оздоровительную работу.	В течение учебного года
4.	Приобщать к здоровому образу жизни.	В течение учебного года
5.	Гигиенические знания. Профилактика умственного перенапряжения средствами физической культуры. Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность. Воздушные и водные процедуры как средство закаливания в различные периоды года. Гигиена тела, спортивной одежды и обуви учащегося.	В течение учебного года
6.	Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	В течение учебного года
7.	Воздушные и водные процедуры как средство закаливания в различные периоды года	В течение учебного года
2. Учебная работа		
8.	Подготовка к Кроссу наций	сентябрь
9.	Участие в забеге Кросс наций	сентябрь
10.	Тестирование по комплексу ГТО	октябрь-ноябрь
11.	Первенство по волейболу среди школьников	Ноябрь-декабрь
12.	Подготовка к Военно – патриотическому мероприятию «Смотр строя и песни!	январь
13.	Проведение конкурса «Смотр строя и песни»	февраль
14.	Организация и выезд на товарищеские встречи в СОШ г. Якутска по волейболу и баскетболу	В течении учебного года
15.	« А ну-ка, парни!», соревнования	февраль
16.	«Веселые старты»	Март
17.	« А ну-ка, девушки!», соревнования	Март
18.	Первенство по волейболу среди школьников	апрель
19.	Участие в городских соревнованиях по игровым видам спорта	В течение учебного года
20.	Пробег по территории клуба посвященный Дню Победы	май
21.	Составление отчета о работе	Декабрь, май
4. Воспитательная работа		

22.	Работа над формированием устойчивой мотивации на успешный и здоровый образ жизни	В течение учебного года
23.	Работа по привлечению спортивный клуб	В течение учебного года
24.	Привлечение к участию в различных мероприятиях, направленных на пропаганду и привлечению школьников к ЗОЖ.	В течение учебного года
25.	Поддержание психологического климата	В течение учебного года
26.	Привлечение и организация участия в соревнованиях и других мероприятиях разного уровня.	В течение учебного года

Руководитель

Спортивного школьного клуба «Форсаж»



Е.А. Адамова