

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №8 имени Сибирцева А.Н.**

**Проект  
Семейная суббота в школьном спортивном клубе**

Авторы проекта  
Зайцева Жанна Викторовна,  
заместитель директора по ВВВР

г. Сургут,  
2024

### Паспорт проекта

Наименование общеобразовательного учреждения и место реализации проекта	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №8 имени Сибирцева А.Н.
Адрес учреждения	Город Сургут, улица Энергетиков, д. 49
Тема проекта	Семейная суббота в школьном спортивном клубе
Автор проекта	Зайцева Жанна Викторовна, заместитель директора по ВВВР.
Тип проекта	Социальный
Направление деятельности проекта	Поддержка и развитие семейного спорта средствами школьного спортивного клуба.
Период реализации проекта	Сентябрь 2024 - май 2025 года
Этапы реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разработка Положения о спортивно-семейном клубе;</li> <li>• диагностика уровня физического развития всех участников образовательного процесса;</li> <li>• изучение потребностей и интересов и определение спортивной направленности работы клуба совместно с родителями и детьми и разработка плана мероприятий клуба;</li> <li>• разработка плана физкультурно-спортивных семейных мероприятий;</li> <li>• организация и проведение мастер-классов «Родительский спортчас»;</li> <li>• работа совместных спортивных секций для детей и родителей: настольный теннис, волейбол, шахматы.</li> <li>• организация и проведение на регулярной основе физкультурно-спортивных семейных праздников в формате «Веселые старты», «Папа, мама, я»;</li> <li>• реализация цикла спортивных игр типа «Готовь себя к ГТО»;</li> <li>• совместное участие детей и родителей во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), сдача нормативов ГТО;</li> <li>• оценка результативности работы клуба (анализ охвата детей и родителей физкультурной деятельностью; мониторинг удовлетворенности родителей и детей; мониторинг уровня физической подготовленности детей; количественные показатели по выполнению комплекса ГТО).</li> </ul>
Участники проекта	Учащиеся, родители (законные представители), педагоги.
Цель	Создание условий для приобщения детей и взрослых к участию в совместной спортивно-досуговой деятельности.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повысить роль семьи в физическом воспитании детей.</li> <li>2. Сформировать положительные отношения обучающихся и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.</li> <li>3. Обеспечить сохранение и укрепление здоровья семей учащихся посредством вовлечения в спортивно-массовые мероприятия.</li> <li>4. Разработать комплекс мероприятий и методического сопровождения, обеспечивающих организацию спортивно - досуговой деятельности для развития и популяризации семейного спорта.</li> </ol>

<p>Проблема, значимая для учащихся, на решение которой направлен проект</p>	<p>Анализ социологических исследований и статистических материалов позволяет выявить ряд проблем, связанных с общей физической подготовкой и оздоровлением детей школьного возраста:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) относительно слабое физическое развитие детей школьного возраста;</li> <li>2) недостаточное внимание к физическому развитию школьников со стороны родителей;</li> <li>3) низкий уровень двигательной активности детей и родителей;</li> <li>4) слабая мотивация занятиями спортом у школьников;</li> <li>5) запрос родителей (законных представителей) на создание условий для занятий физической культурой совместно с детьми.</li> </ol>
<p>Социальная значимость</p>	<p>Необходимость активизации деятельности учреждений системы образования по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса определена на государственном и локальном уровнях. Проект направлен на организацию семейного досуга; укрепление и повышение статуса института семьи; формирование положительного отношения обучающихся и их родителей к занятиям физической культурой и спортом, популяризацию физической культуры и спорта.</p>
<p>Практическая значимость</p>	<p>Реализация проекта обеспечит воспитание здорового и безопасного образа жизни, повысит интерес к семейному спортивному досугу, привлечет семьи учащихся к участию в спортивных мероприятиях школы и города. Создание условий, обеспечивающие информационно - методическое и практическое сопровождение развития семейного спорта через организацию спортивно - досуговой деятельности.</p>
<p>Новизна</p>	<p>Приобщение родителей к участию в учебно-воспитательном процессе через поиск и внедрение наиболее эффективных форм спортивной-оздоровительной работы. Развитие семейного спорта в рамках организации спортивно-досуговой деятельности в образовательном учреждении.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Увеличение численности занимающихся физической культурой и спортом среди учащихся и родителей.</li> <li>• Результативное участие членов клуба в спортивных соревнованиях различных уровней.</li> <li>• Результативное участие членов клуба в ВФСК ГТО.</li> <li>• Повышение интереса среди семей учащихся школы к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> <li>• Укрепление здоровья участников проекта.</li> <li>• Повышение имиджа школы.</li> <li>• Разработка кейса, включающего в себя методические рекомендации по проведению совместных мероприятий с родителями и учащимися.</li> </ul>
<p>Продукт проекта</p>	<p>Разработка комплекса мероприятий и методического сопровождения, обеспечивающих организацию спортивно - досуговой деятельности для развития и популяризации семейного спорта. Сборник конспектов мероприятий</p>

	<p>спортивно-досуговой направленности.</p> <p>По итогам мероприятий в рамках проекта создаются видеоролики, направленные на создание позитивного отношения к различным видам совместной деятельности родителей, детей и педагогов. Видеоролики размещаются в школьной группе в Вконтакте с уникальным хэштегом #семейнаясуббота<span style="font-variant: small-caps;">в</span>спортивномклубе.</p>
<p>Дальнейшее развитие проекта</p>	<p>Проект «Семейная суббота в школьном спортивном клубе» может быть растиражирован в другие школы города Сургута.</p>

## **Пояснительная записка**

Необходимость активизации деятельности учреждений системы образования по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса определена на государственном и локальном уровнях.

На протяжении 2022-2024 годов в МБОУ СОШ №8 имени Сибирцева А.Н. реализовывалась инициатива «Родительский день – суббота» в рамках инновационного проекта «Развитие системы общественного управления образовательной организации, путем повышения включенности количества родителей (законных представителей) в различные виды совместной деятельности». В рамках реализации проекта родители стали участниками спортивных мероприятий «Путешествие в страну здоровья», товарищеских встреч по волейболу, пионерболу и других мероприятий спортивно-оздоровительной направленности.

Данные мероприятия нашли широкий отклик среди родительской общественности, родители проявили заинтересованность. На этапе рефлексии родители высказали пожелания проводить такие мероприятия на регулярной основе.

На протяжении нескольких лет в школе функционирует школьный спортивный клуб «Олимпиец», целями которого является организация досуга обучающихся по спортивным интересам, удовлетворение их потребности в физическом совершенствовании, пропаганда и активное внедрение физической культуры, здорового образа жизни в повседневную жизнь обучающихся и членов их семей. Проведя анкетирование среди родителей и обучающихся было выявлено ряд проблем, связанных с общей физической подготовкой и оздоровлением детей школьного возраста, а именно относительно слабое физическое развитие детей школьного возраста; недостаточное внимание к физическому развитию школьников со стороны родителей; достаточно низкий уровень двигательной активности детей и родителей; слабая мотивация занятиями спортом у школьников; поступил запрос родителей (законных представителей) на создание условий для занятий физической культурой совместно с детьми. Так родилась идея проекта «Семейная суббота в школьном спортивном клубе».

Актуальность развития семейного спорта в рамках организации спортивно - досуговой деятельности средствами школьного спортивного клуба заключается в укреплении и повышении роли семьи в физическом воспитании детей; формировании положительного отношения обучающихся и их родителей к занятиям физической культурой и спортом, популяризацию физической культуры и спорта. Коллективные занятия спортом укрепляют организм и способствуют улучшению взаимоотношений в семье.

Повышается включенность родителей в процесс подготовки и проживания ключевых дел школы на основе партнерства, соучастия и сотворчества, что в свою очередь позволит сформировать у родителей навыки осознанного включения в единый совместный с педагогами процесс воспитания и обучения ребенка, сделать их не только равноправными, но и ответственными участниками образовательного процесса.

Новизна проекта заключается в приобщении родителей к участию в учебно-воспитательном процессе через поиск и внедрение наиболее эффективных форм спортивно-оздоровительной работы. Развитие семейного спорта в рамках организации спортивно-досуговой деятельности в образовательном учреждении.

**Цель проекта** - Создание условий для приобщения детей и взрослых к участию в совместной спортивно-досуговой деятельности.

### **Задачи проекта:**

1. Повысить роль семьи в физическом воспитании детей.
2. Поддерживать интерес детей и взрослых к здоровому образу жизни.
3. Обеспечить сохранение и укрепление здоровья семей учащихся посредством вовлечения в спортивно-массовые мероприятия.

4. Разработать комплекс мероприятий и методического сопровождения, обеспечивающих организацию спортивно - досуговой деятельности для развития и популяризации семейного спорта.

**Сроки реализации:** проект рассчитан на 2024– 2025 учебный год, подразделен на этапы:

- подготовительный,
- внедрение (реализация),
- анализ и оценка (рефлексия).

#### **Механизм реализации:**

- изучение потребностей и интересов и определение спортивной направленности работы клуба совместно с родителями и детьми и разработка плана мероприятий клуба;
- разработка Положения о спортивно-семейном клубе;
- диагностика уровня физического развития всех участников образовательного процесса;
- разработка плана физкультурно-спортивных семейных мероприятий;
- организация и проведение мастер-классов «Родительский спортчас»;
- работа совместных спортивных секций для детей и родителей: настольный теннис, волейбол, шахматы
- организация и проведение на регулярно основе физкультурно-спортивных семейных праздников в формате «Веселые старты», «Папа, мама, я»;
- реализация цикла спортивных игр типа «Готовь себя к ГТО»;
- совместное участие детей и родителей во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), сдача нормативов ГТО;
- оценка результативности работы клуба (анализ охвата детей и родителей физкультурной деятельностью; мониторинг удовлетворенности родителей и детей; мониторинг уровня физической подготовленности детей; количественные показатели по выполнению комплекса ГТО).

#### **Основная часть**

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»  
В.А. Сухомлинский.

МБОУ СОШ №8 имени Сибирцева А.Н. с 1 сентября 2023 года переходит на новые Федеральные образовательные программы (далее ФОП), определяющие единые для Российской Федерации базовые объем и содержание образования определенного уровня и определенной направленности. В новых ФОП предусмотрен ряд учебных планов, при этом в рамках 5-дневной учебной недели на урок «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю, а при 6-дневной учебной неделе - 3 часа в неделю. Наша школа с 1 сентября 2022 года перешла на 5-ти дневную учебную неделю для учащихся 1-8 классов.

Принимая во внимание, что Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, к приоритетным направлениям развития сферы физической культуры и спорта отнесено обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования при реализации вариантов федерального учебного плана, где количество часов на физическую культуру составляет 2 часа, третий час будет

реализовываться образовательной организацией за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьного спортивного клуба.

При реализации инициативы «Родительский день – суббота» в рамках инновационного проекта «Развитие системы общественного управления образовательной организации, путем повышения включенности количества родителей (законных представителей) в различные виды совместной деятельности» от родителей поступил запрос от родителей (законных представителей) на проведение совместных с детьми спортивно-досуговых и оздоровительных мероприятий. Так возникла идея разработки проекта «Семейная суббота в спортивном клубе».

### **Организационный период**

На первом этапе работы над проектом нами было организовано анкетирование среди родителей и учащихся, направленное на определение уровня заинтересованности родителей (законных представителей) и детей в подобных мероприятиях, выяснилось, что им это интересно. А также опрашиваемые выразили желание совместных тренировок по подготовке к комплексу ГТО, занятиях по волейболу, баскетболу.

### **Реализация проекта**

Следующим этапом в сентябре 2024 года планируется:

- проведение диагностики уровня физического развития всех участников образовательного процесса (Приложение 1).
- изучение потребностей и интересов и определение спортивной направленности работы клуба совместно с родителями и детьми и разработка плана мероприятий клуба;
- разработка плана физкультурно-спортивных семейных мероприятий;
- организация и проведение мастер-классов «Родительский спортчас».

В течение 2023-24 учебного:

- работа совместных спортивных секций для детей и родителей: настольный теннис, волейбол, шахматы и др. (исходя из запроса родителей (законных представителей и учащихся));
- организация и проведение на регулярной основе физкультурно-спортивных семейных праздников в формате «Веселые старты», «Папа, мама, я»;
- реализация цикла спортивных игр типа «Готовь себя к ГТО»;
- совместное участие детей и родителей во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), сдача нормативов ГТО.

По итогам мероприятий в рамках проекта создаются видеоролики, направленные на создание позитивного отношения к различным видам совместной деятельности родителей, детей и педагогов. Видеоролики размещаются в школьной группе в Вконтакте с уникальным хэштегом #семейнаясубботавспортивномклубе.

### **Заключительный период**

На данном этапе проекта в мае 2023 года проводится оценка результативности работы клуба:

- анализ охвата детей и родителей физкультурной деятельностью;
- мониторинг удовлетворенности родителей и детей; мониторинг уровня физической подготовленности детей; количественные показатели по выполнению комплекса ГТО).

### **Планируемые результаты:**

- Увеличение численности занимающихся физической культурой и спортом среди учащихся и родителей.
- Активное членов клуба в спортивных соревнованиях различных уровней.
- Результативное участие членов клуба в ВФСК ГТО.

- Повышение интереса среди семей учащихся школы к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Укрепление здоровья участников проекта.
- Разработка комплекса мероприятий и методического сопровождения, обеспечивающих организацию спортивно - досуговой деятельности для развития и популяризации семейного спорта.
- Повышение имиджа школы.

### **Социальная значимость проекта**

Необходимость активизации деятельности учреждений системы образования по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса определена на государственном и локальном уровнях. Проект направлен на организацию семейного досуга; укрепление и повышение статуса института семьи; формирование положительного отношения обучающихся и их родителей к занятиям физической культурой и спортом, популяризацию физической культуры и спорта.

### **Практическая значимость проекта**

Реализация проекта обеспечит воспитание здорового и безопасного образа жизни, повысит интерес к семейному спортивному досугу, привлечет семьи учащихся к участию в спортивных мероприятиях школы и города.

Создание условий, обеспечивающие информационно - методическое и практическое сопровождение развития семейного спорта через организацию спортивно - досуговой деятельности.





$$\text{индекс Робинсона} = \frac{\text{ЧСС(уд/мин)} \times \text{АД}_{\text{сист.}} (\text{мм рт. ст.})}{100};$$

---

Индекс Робинсона характеризует состояние регуляции сердечно-сосудистой системы

$$\text{индекс Руфье} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10};$$

---

- Где P 1-пульс за 15 с в покое;
- P2-пульс первые 15 с сразу после нагрузки;
- P3 -пульс за последние 15 с первой минуты восстановления;
- 4,200,10 -постоянные коэффициенты

Индекс Руфье характеризует выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку

$$\text{индекс Скибинского} = \frac{\text{ЖЕЛ (мл)} \times \text{проба Штанге (с)}}{\text{ЧСС (уд/мин)}};$$

---

Индекс Скибинского характеризует функциональные возможности системы дыхания, устойчивость организма к гипоксии и волевые качества

$$\text{индекс Кетле 2} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{длина тела}^2 (\text{м}^2)};$$

массо-ростовой характеризует степень гармоничности физического развития и телосложения

### Оценка показателей физического здоровья (девочки)

Наименование показателя	Уровни (количество испытуемых / %)				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
Индекс Робинсона					
Индекс Скибинского					
Индекс Шаповаловой					
Индекс Руфье					

## План мероприятий проекта

№ п/п	Сроки	Мероприятия	Содержание	Участники
1.	Апрель 2024 года	Анкетирование	Изучение потребностей и интересов и определение спортивной направленности работы клуба совместно с родителями и детьми и разработка плана мероприятий клуба	Учащиеся, родители (законные представители)
2	Сентябрь 2024	Разработка Положения о спортивно-семейном клубе. Составление плана работы.	Разработка положения исходя из запроса участников образовательного процесса	Педагоги, представители родительской и ученической общности
3	Сентябрь 2024	Диагностика уровня физического развития всех участников образовательного процесса	Метод экспресс –оценки физического здоровья школьников (по С.Д.Полякову, С.В. Хрущеву и др.)	Учителя физической культуры, родители (законные представители) учащиеся.
4	В течение учебного года	Реализация мероприятий проекта	Организация и проведение физкультурно-спортивных семейных праздников в формате «Веселые старты», «Папа, мама, я». «Готовь себя к ГТО». сдача нормативов ГТО.	Педагоги
5	Апрель-май 2025	Оценка результативности работы клуба	Анализ охвата детей и родителей физкультурной деятельностью; мониторинг удовлетворенности родителей и детей; мониторинг уровня физической подготовленности детей; количественные и качественные показатели.	Учителя физической культуры