

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ворошиловская средняя общеобразовательная школа

Согласован

педагогическим советом

протокол № 1 от 1.09.26

Утверждаю:

Директор МБОУ Ворошиловская СОШ


Г.Н. Потанов

Программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению:
Спортивный клуб «Олимп»

Разработала: учитель физической культуры
Пушкина Н.Н.

с.Ворошилово
2026 год

1. Пояснительная записка

Одной из основных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физическом развитии и воспитании детей и молодежи.

Приоритетным направлением в физическом воспитании является формирование навыков физической культуры личности учащегося с учетом его индивидуальных способностей и мотивации.

В настоящее время проблема популяризации здорового образа жизни, массовых занятий физической культурой и спортом является чрезвычайно актуальной. На ступени полного общего образования ограничение применяемых норм и средств физического воспитания не удовлетворяет весь спектр интересов и потребностей старших школьников, и как правило, ведет к снижению посещаемости уроков физической культуры, что особенно проявляется среди учащихся подготовительной и специальной медицинских групп.

Основные модернизации Российского образования – повышение его доступности, качества и эффективности. Это предполагает значительное обновление содержания образования, прежде всего общего образования, приведение его в соответствии с требованиями и задачами развития страны.

Положительный результат физических упражнений зависит от многих условий, и в первую очередь от формы организации и построения занятий.

В массовой физической культуре урочная форма занятий целиком заимствована из практики умственного воспитания, где урок исторически сложился как основная форма обучения детей.

Однако задачи физического воспитания не исчерпываются обучению только движениям. Хотя элемент обучения и имеет место, но не занимает центрального положения, поэтому в практике сложились и другие формы организованных действий – прогулка, купание, тренировка, походы и др.

Очень важной является взаимосвязь и формы занятий физическими упражнениями. Активная двигательная деятельность человека, направленная на его физическое совершенствование, является основой содержания занятий массового молодежного спорта.

2. Цели и задачи

Цель – массовое привлечение детей и подростков к регулярным физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым занятиям, повышения уровня физической закали, подготовке к труду и защите Родины, формированию у них высоких нравственных качеств.

Основными задачами является:

- Содействие выполнению стоящих перед школой учебно- воспитательных задач;
- Объединение детей и подростков в секции, группы, команды для проведения физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и воспитательной работы;
- Воспитание у детей и подростков потребности к повседневным занятиям физической культурой и спортом;
- Организация и проведение соревнований, конкурсов, показательных выступлений, спортивных праздников и других мероприятий;
- Организовывать здоровый отдых учащихся;
- Воспитывать и развивать организаторские навыки у детей и подростков

3. Основные направления работы по реализации программы

- Мероприятия по созданию условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития в социуме
- Профилактическая работа по предупреждению заболеваний

- Пропаганда здорового образа жизни
- Вовлечение родителей в совместные занятия массовой физическойкультурой.

4. Структура клуба

- Руководит клубом учитель физической культуры, назначенный приказом директора школы.
- Контроль за деятельностью спортивного клуба школы осуществляет заместитель директора по воспитательной работе школы.
- Высшим органом школьного спортивного клуба является Совет клуба. Совет определяет количественный состав клуба и избирает открытым голосованием персональный его состав сроком на один год.

5. Организация работы школьного спортивного клуба

- Спортивный клуб ежегодно на конференции представителей классов избирает Совет (заместитель председателя, секретарь, председатель коллегии судей и члены клуба), который непосредственно руководит его работой.
- Между членами Совета распределяются обязанности по руководству комиссиями: спортивно-массовой работы, пропаганде физической культуры и спорта, подготовке общественных инструкторов и судей, хозяйственной и др.
- Совет клуба организует работу клуба в соответствии с настоящим Положением и указаниями физкультурно-спортивной организации МБОУ Ворошиловская СОШ.
- Организует работу спортивных секций, кружков физической подготовки, судейских коллегий
- Руководит подготовкой команд по различным видами спорта, обеспечивает их участие в соревнованиях, проводимых муниципальными и краевыми физкультурно-спортивными организациями.
- Проводит спартакиады, спортивные соревнования и праздники в школе, организует походы.
- Организует участие членов клуба в ремонте и благоустройстве спортивных сооружений школы.
- Совет имеет право предоставлять списки активистов, физкультурников и спортсменов для поощрения и награждения их дирекцией школы и вышестоящими физкультурными организациями, муниципалитетом.
- Заносить в книгу Почета (сайт школы) образовательного учреждения фамилии лучших активистов, спортсменов.
- Председатель спортивного клуба направляет работу школьного спортивного клуба; организует внутри-школьные соревнования и физкультурные праздники, предусмотренные планом работы; поддерживает контакт с физкультурно-спортивными организациями города и края; постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием спортивных сооружений и снарядов во время проведения мероприятия по плану школьного спортивного клуба; обеспечивает безопасность детей при проведении физкультурных и спортивных занятий в клубе.
- Непосредственно руководство работой осуществляют: в классах – физкультурные организаторы, избираемые сроком на один год, в командах – капитаны, избираемые сроком на один год, спортивный сезон или на время проведения физкультурного мероприятия, для участия в котором создана данная команда; в судейских коллегиях – главный судья, избираемый сроком на один год.

6. Права и обязанности членов спортивного клуба школы **Члены спортивного клуба школы имеют право:**

- Пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием.
- Получать консультации по вопросам физической подготовки.
- Избирать и быть избранным в Совет школьного спортивного клуба.

Члены спортивного клуба обязаны:

- Успешно сочетать учебу в школе с регулярными занятиями физической культурой и спортом.
- Сдавать нормативы по физической культуре и нормы ГТО на «отлично».
- Принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы.
- Соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены.
- Соблюдать в клубе установленный распорядок работы и внутренний порядок.
- Показывать личный пример здорового образа жизни.
- Бережно относиться к имуществу и спортивному инвентарю, способствовать укреплению материально-технической базы школы.

7. Документация клуба

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- Календарь спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий на год.
- Журнал учета занятий в спортивных секциях, кружках, группах ОФП.
- Приказы на спортсменов разрядников (подтвержденные соответствующими протоколами).
- Положения о проводимых соревнованиях и их протоколы.
- Спортивный стенд.

8. Планирование работы клуба

- Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год. В план включаются следующие разделы:
- Подготовка физкультурного актива
- Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.
- Роль педагогического коллектива и родителей в организации работы по физическому воспитанию учащихся.
- Медицинский контроль.

План утверждает директор школы и доводит до сведения всех учителей

ПОЛОЖЕНИЕ

О Совете школьного спортивного клуба

1. Общие положения

- 1.1. Совет школьного спортивного клуба (далее – Совет, ШСК) является выбранным органом самоуправления.
- 1.2. Совет действует на основании законодательства РФ Устава МБОУ Ворошиловская СОШ, Положения ШСК и настоящего Положения.

2. Цели, задачи и функции

- 2.1. Целями деятельности Совета являются:
- 2.2. Усиление роли ШСК в решении вопросов спортивной жизни школы.
- 2.3. Воспитание школьников в духе уважения к коллективу и ценностям демократической культуры, социальной ответственности и гражданской активности.

3. Задачами деятельности Совета являются:

- 3.1. Представление интересов учащихся в процессе управления ШСК.
- 3.2. Поддержка и развитие инициатив учащихся в школьной и общественной жизни.
- 3.3. Защита прав учащихся.
- 3.4. Привлечение педагогов и членов семей учащихся к участию в мероприятиях ШСК.

4. Совет выполняет следующие функции:

- 4.1. Привлекает учащихся к решению вопросов спортивной жизни школы:
 - ❖ Изучает и формулирует мнение школьников по вопросам спортивной жизни школы.
 - ❖ Представляет позицию членов ШСК в органах управления школы, разрабатывают предложения по совершенствованию учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы школы.

- ❖ Формирует мнение учащихся по вопросам, рассматриваемым в Совете Клуба.

4.2. Содействует реализации инициатив членов ШСК в сфере внеурочной деятельности:

- ❖ Изучает интересы и потребности школьников в сфере внеурочной деятельности.
- ❖ Создает условия для их реализации, привлекает учащихся к организации воспитательной и спортивной жизни школы.

4.3. Соответствует разрешению конфликтных вопросов:

- ❖ Участвует в решении проблем школы.
- ❖ Участвует в согласовании интересов учащихся, педагогов и родителей.
- ❖ Содействует организации спортивных программ и проектов, как на территории школы, так и вне ее.

5. Права Совета

Совет имеет право:

- 6.1. Проводить на территории школы свои заседания, не реже 1 раза в месяц.
- 6.2. Размещать на территории школы информацию (на стендах) и в школьных средствах информации.
- 6.3. Получать время для выступления членов Совета на классных часах и родительских собраниях.
- 6.4. Направлять в адрес администрации школы письменные запросы, предложения и получать на них ответы.
- 6.5. Знакомиться с нормативными документами школы, ШСК, блока дополнительного образования, вносить в них свои предложения.
- 6.6. Получать от администрации школы информацию по вопросам жизни школы и блока дополнительного образования.
- 6.7. Представлять интересы учеников в администрации школы на педагогических советах, собраниях, посвященных деятельности ШСК.

- 6.8. Проводить встречи с директором школы, заместителем директора школы по воспитательной работе и другими представителями администрации.
- 6.9. Направлять своих представителей для работы в коллегиальных органах управления школы.
- 6.10. Организовывать работу по сбору предложений от учащихся, ставить вопрос о решении поднятых ими проблем перед администрацией школы.
- 6.11. Пользоваться организационной поддержкой должностных лиц школы, отвечающих за воспитательную и спортивно-массовую работу, при подготовке и проведении мероприятий Совета.
- 6.12. Вносить в администрацию школы предложения по совершенствованию учебно-воспитательного и физкультурно-спортивного процесса школы.
- 6.13. Вносить в администрацию школы предложения о поощрении и наказании учащихся.
- 6.14. Создавать информационные материалы.
- 6.15. Вносить предложения в план воспитательной, спортивной и физкультурно-массовой работы школы.

6. Порядок формирования и структура Совета

- 7.1. Совет формируется на выборной основе, сроком на один год.
- 7.2. В состав Совета могут избираться по одному человеку от 5-11 классов.
- 7.3. В Совет клуба также входят: 1 представитель от Управляющего Совета школы, 1 представитель от Родительского комитета школы, 1 представитель Педсовета.
- 7.4. Председателем Совета является руководитель ШСК.
- 7.5. Состав Совета утверждается на первом заседании. Выборы считаются действительными, если на заседании присутствовало не менее 2/3 членов. Решение принимается простым большинством из числа присутствующих членов Совета.

Положение о спортивном клубе «Олимп»

1. Общее положение

1.1 Спортивный клуб «Олимп» - общественная организация учителей и учащихся, призван средствами физического воспитания всемерно способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, силы и выносливости, воспитанию здорового и общественно активного подрастающего поколения.

1.2 Спортивный клуб создается и работает на спортивных сооружениях учебного заведения, где имеются необходимые условия для проведения физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических и восстановительных мероприятий.

1.3 Решение об открытии спортивного клуба «Олимп» принимается администрацией учреждения, на базе которой создается спортивный клуб, по согласованию с краевым спорткомитетом, муниципальным образованием.

1.4 В своей практической деятельности спортивный клуб руководствуется действующим законодательством РФ, настоящим Положением, а также нормативными актами.

2. Организация и содержание работы «Олимп»

2.1 Руководство спортивным клубом «Олимп» осуществляет администрация учреждения, на базе которой она создана.

2.2 Методическое руководство и контроль за работой «Олимп» осуществляет Совет клуба на основе Устава спортивного клуба и плана мероприятий.

2.3 Основные направления в работе «Олимп»: проведение занятий в учебных физкультурно-оздоровительных группах (общей физической подготовки, спортивных игр и др.); изучение основ методики и привитие

навыков самостоятельных занятий физической культурой, массовым спортом и спортом наивысших достижений; организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2.4 Зачисление в спортивный клуб «Олимп» проводится по заключению лечебного учреждения, начиная с семилетнего возраста. Комплектование групп осуществляется с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности, с наполняемостью в пределах 12-15 человек.

2.5 Занятия в клубе «Олимп» производятся в соответствии с программами, учебными планами и расписанием в форме практических и лекционных занятий.

2.6 Занятия в учебных группах проводятся круглогодично 2-3 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия устанавливается в зависимости от контингента занимающихся в пределах 45-60 минут.

2.7 Врачебный контроль за всеми занимающимися в физкультурно-оздоровительных группах осуществляется в порядке, установленном Министерством здравоохранения РФ.

2.8 На каждого занимающегося в клубе «Олимп» заполняется врачебно-контрольная карта, в которую вносятся показатели врачебного контроля и медицинского обследования, проводимого не реже 1 раз в год.

3. Материально-техническая база и порядок финансирования

4.1 Для проведения физкультурной и массовой работы в клубе «Олимп» используются спортивные сооружения учреждения, на базе, которой создана школа, спортивный зал, спортивная площадка.

4.2 Спортивный клуб «Олимп» создан на бюджетной основе.

4. Права и обязанности, занимающихся в спортивном клубе «Олимп»

5.1 Занимающиеся в клубе «Олимп» имеют право: пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и сооружениями, а также методическими пособиями; получать консультации.

5.2 Занимающиеся в клубе «Олимп» обязаны выполнять установленный распорядок, бережно относиться к имуществу и спортивному инвентарю и систематически проходить медицинское освидетельствование.

5. Документация спортивного клуба «Олимп», учет и отчетность

6.1 Спортивный клуб «Олимп» должна иметь: программы, учебные планы, расписание занятий; журналы учебных групп.

6.2 Трудовые книжки работников спортивного клуба «Олимп», если эта работа является для них основной, хранятся у администрации учреждения, при которой создана школа. При увольнении работников по истечении срока трудовые книжки выдаются им на руки.

6.3 Спортивный клуб может быть ликвидирована по решению учреждения, создавшей ее.

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество часов
1	Организационные мероприятия.	2
2	Подготовка к олимпиаде по физкультуре.	2
3	Тренировка (мини-футбол)	6
4	Тренировка (волейбол)	4
5	Тренировка (лыжные гонки)	3
6	Тренировка (баскетбол)	6
7	Тренировка (легкоатлетический кросс)	1
8	Тренировка (русская лапта)	5
9	Подготовка к сдаче норм ГТО	5

Поурочное планирование

№	Теория	Дата
1	Заседание совета клуба. Утверждение совета клуба. Составление плана работы на учебный год. Распределение обязанностей	
2	Подготовка тура школьной олимпиады по физической культуре	
3	Подготовка к соревнованиям по легкоатлетическому кроссу среди школ Пеновского муниципального округа	
4	Тренировка к муниципальным соревнованиям по мини-футболу. Обманные действия с мячом и без мяча	
5	Тренировка к муниципальным соревнованиям по мини-футболу. Отбор мяча у соперника	
6	Тренировка к муниципальным соревнованиям по мини-футболу. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема	
7	Тренировка к муниципальным соревнованиям по мини-футболу. Удар серединой лба по летящему мячу	
8	Тренировка к муниципальным соревнованиям по мини-футболу. Остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы	
9	Тренировка к муниципальным соревнованиям по мини-футболу. Отработка основных элементов игры.	
10	Проведение тура школьной олимпиады по физической культуре	
11	Тренировка к муниципальным соревнованиям по волейболу. Многократные передачи над собой	
12	Тренировка к муниципальным соревнованиям по волейболу. Передача мяча у сетки и в прыжке у сетки	
13	Тренировка к муниципальным соревнованиям по волейболу. Передача стоя спиной к партнеру	
14	Тренировка к муниципальным соревнованиям по волейболу. Отработка основных элементов игры.	
15	Тренировка к муниципальным соревнованиям по лыжным гонкам. Отработка лыжных ходов.	
16	Тренировка к муниципальным соревнованиям по лыжным гонкам. Отработка лыжных ходов.	
17	Тренировка к муниципальным соревнованиям по лыжным гонкам. Преодоление склонов большой крутизны.	
18	Тренировка к муниципальным соревнованиям по баскетболу. Отработка передачи мяча в парах на месте.	
19	Тренировка к муниципальным соревнованиям по баскетболу. Передача мяча в парах при встречном движении	
20	Тренировка к муниципальным соревнованиям по баскетболу. Передача мяча в движении.	
21	Тренировка к муниципальным соревнованиям по баскетболу. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	
22	Тренировка к муниципальным соревнованиям по баскетболу. Борьба за мяч, быстрое нападение.	
23	Тренировка к муниципальным соревнованиям по баскетболу. Командные действия в нападении.	
24	Тренировка к школьным соревнованиям по русской лапте. Основы техники игры.	
25	Тренировка к школьным соревнованиям по русской лапте. Техника ударов битой по мячу	
26	Тренировка к школьным соревнованиям по русской лапте. Ловля мяча.	
27	Тренировка к школьным соревнованиям по русской лапте. Удары битой по мячу сверху.	
28	Тренировка к школьным соревнованиям по русской лапте. Передача, удары битой сверху.	
29	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на длинные дистанции.	

30	Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на развитие гибкости.	
31	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание.	
32	Подготовка к сдаче норм ГТО. Пресс, отжимание.	
33	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание спортивных снарядов.	
34	Заседание совета клуба. Подведение итогов за год.	

План работы ШСК «ОЛИМП»
Деятельность ШСК представлена следующими разделами:

1. Организация работы по физическому воспитанию учащихся школы

№	Мероприятия по физическому воспитанию учащихся школы	Сроки проведения	Ответственный
1.	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности	Сентябрь, январь	Педагоги доп. образования Учителя физкультуры
2.	Беседа на тему "ЗОЖ"	В течение учебного года	Учителя физкультуры, классные руководители
3.	Оформление спортивного уголка	Сентябрь-октябрь	Учителя физкультуры
4.	Информирование родителей по вопросам здоровья школьников и пропаганда здорового образа жизни	В течение учебного года	Учителя физкультуры, классные руководители

2. Организационно-массовая работа.

2.1 Проведение спортивно-массовых мероприятий ШСК

Месяц	Наименование мероприятий	Место проведения	К	Ответственный
Сентябрь 2026	Кросс нации - 2026	Спортивная площадка	1-11 классы	Учителя физкультуры
В течение года	Сдача норм ГТО согласно плану	Спортивный зал Спортивная площадка	1-11 классы	Учителя физкультуры
Сентябрь 2026	Мини-футбол	Спортивная площадка	5-11 классы	Пушкина Н.Н.
Октябрь 2026	«Веселые старты»	Спортивный зал	1-4 классы	Хрусталева Е.В. Оанча В.И.
январь 2027	Всероссийский день снега	Спортивная площадка	1-11 классы	Пушкина Н.Н. Хрусталева Е.В. Оанча В.И.
февраль 2027	Открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня	Спортивная площадка	1-11 классы	Пушкина Н.Н. Хрусталева Е.В.

	России»			Оанча В.И.
апрел ь 2027	Соревнования по баскетболу	Спортивный зал	7-11 классы	Пушкина Н.Н.
май 2027	Турнир по футболу	Спортивная площадка	6-11 классы	Пушкина Н.Н.

2.2. Участие ШСК в спортивно-массовых районных мероприятиях.

Месяц	Наименование	Место проведения
Сентябрь	Кросс нации - 2026	с.Ворошилово
Октябрь	Спортивно-патриотический турнир «Русский силомер»	П.Пено
Январь	Соревнования по биатлону	с. Рунский
Февраль	Лыжные соревнования	с. Рунский
Март	Военно-спортивные состязания на кубок Витязя	п. Пено
Апрель	Военно-патриотическая игра «Зарница 2.0»	п. Пено
Май	Турнир по мини - футболу	п. Пено
Июнь	Летний фестиваль ГТО	п. Пено
Июнь	Военно-спортивная игра «Орленок»	п. Охват

3. Реализация программ дополнительного образования:

№	Название кружка	Классы	Сроки проведения	Педагоги доп.образования
1	Спортивные игры	5-11 классы	2 раза в неделю вторник четверг	Пушкина Н.Н.
2	Подвижные игры	1-4 классы	2 раза в неделю среда четверг	Хрусталёва Е.В.