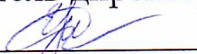


Согласована  
Заместитель директора  
по УВР   
/Е.А.Трунова/

Утверждена  
Директор школы  
/Т.А. Жулева/  
Приказ № 121 от  
29.08.2026



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
школьного спортивного клуба  
«Атлант»  
для обучающихся 5-11 классов  
на 2025-2026 учебный год**

Автор - составитель рабочей программы  
Попова Ольга Юрьевна  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие олимпийских видов спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья. В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива образовательного учреждения. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны. Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения.

Учитывая, в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровье детей. Педагогическому коллективу важно перестроить свою деятельность, чтобы проявлялась забота о здоровье учащихся. Изменить ситуацию возможно только координированной и взаимодополняющей деятельностью всех специалистов, связанных в своей работе с детьми. Педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого зависит здоровье детей, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа перестала быть фактором, наносящим вред здоровью. Но, может быть, не в традиционном понимании, когда обеспечивается соблюдение только гигиенических требований к организации образовательного процесса, а путем создания в образовательном учреждении условий, гарантирующих сохранение и укрепления здоровья. Это не должно пониматься и соблюдаться лишь в отношении «физического благополучия», но и в отношении психического и социального здоровья. Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации программы Школьного спортивного клуба «Атлант».

### Направления деятельности Школьного спортивного клуба

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются: проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);

выявление лучших спортсменов класса, школы;

награждение грамотами и дипломами лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях;

поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;

пропаганда физической культуры и спорта в школе;

участие учеников в спортивных конкурсах.

проведение дней здоровья в школе;

информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

### Актуальность и новизна программы.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

Систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися 5-11-х классов

Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста;

**Приоритетное назначение** программы - забота о здоровье обучающихся, осуществляемое через создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Программа составлена на основе общепедагогических **принципов**: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

### **Целевая группа**

Программа **школьного спортивного клуба** разработана для обучающихся 5 – 11 классов.

### **Формы (очно-заочной) работы**

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Медицинский контроль.

Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.

### **Цели и задачи программы**

#### **Цели программы:**

- организация и проведение спортивно-массовой работы в школе;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

#### **Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:**

Привлечь учащихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;

Обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;

Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;

Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе педагогов, родителей учащихся школы.

Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные:**

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Организация работы** спортивного клуба школы

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель по физической культуре Попова О.Ю. Медицинский контроль осуществляет медицинская сестра.

#### **Структура Совета Клуба**

Председатель Совета ШСК: Заместитель: Члены Совета Клуба: 4 человека

**Организация работы Клуба** Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляет директор школы или его заместитель по учебно-воспитательной работе;

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 5-11 классов; Количество членов Клуба, секций, команд не ограничивается; Председатель Совета Клуба, его заместитель, выбираются из состава членов Клуба. Судьи (арбитры) назначаются из числа наиболее подготовленных учащихся школы, капитанов команд.

#### **Права и обязанности** членов спортивного клуба школы

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил

- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

#### **Учёт и отчётность**

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;
- журнал по технике безопасности;
- журнал награждений.

### **План работы ШСК «АТЛАНТ» на 2025-2026 год**

**Цель:** создание условий для массовых занятий физической культурой и спортом и вовлечение наибольшего количества обучающихся в систематический процесс физического и спортивного совершенствования

#### **Задачи:**

1. реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности;
2. вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
3. проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований по направлениям;
4. комплектование и подготовка команд учащихся для участия в муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях;
5. пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
6. комплектование и подготовка учащихся к ВФСК «Готов к труду и обороне».
7. развитие волонтерского движения, содействие формированию у учащихся социально-позитивных потребностей и установок на здоровый образ жизни

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
<b>Организационная работы ШСК</b>			
1	Обсуждение и утверждение плана работы ШСК «Атлант» на 2025- 2026	Сентябрь	Руководитель ШСК Попова О.Ю. -учитель физической культуры Председатель ШСК
2	Выборы председателя ШСК «Атлант» и совета ШСК.	Сентябрь	Руководитель ШСК Попова О.Ю. -учитель физической культуры Председатель ШСК
3	Оформление информационного стенда	Сентябрь	Руководитель ШСК Попова О.Ю. -учитель физической культуры

4	Разработка календарного плана спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий	В течение года	Руководитель ШСК Попова О.Ю. -учитель физической культуры Председатель ШСК
<b>Воспитательная и социальная работа</b>			
5	Обеспечение участия членов спортивного клуба в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря для проведения спортивных мероприятий и праздников.	По необходимости	Руководитель ШСК Попова О.Ю. -учитель физической культуры Председатель ШСК
6	Посещение, встреча с детьми и их родителями, проведение собраний по вопросам физической культуры и спорта, воспитания и социализации	В течении года	Руководитель ШСК Попова О.Ю. -учитель физической культуры Председатель ШСК
7	Организация контроля за физической подготовкой и физическим развитием школьников в течение учебного года.	В течении года	Руководитель ШСК Попова О.Ю. -учитель физической культуры Председатель ШСК
8	Организация культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике).		Руководитель ШСК Попова О.Ю. -учитель физической культуры Председатель ШСК
9	Встреча с интересными людьми, знаменитыми спортсменами города области.	В течении года	Руководитель ШСК Попова О.Ю. -учитель физической культуры Председатель ШСК
<b>Физкультурно - оздоровительная работа</b>			
10	Организация ежедневной гимнастики после третьего урока. Проводят физорги.	постоянно	Совет ШСК
11	Участие в соревнованиях организованных муниципальными и региональными органами власти	постоянно	Руководитель ШСК- Попова О.Ю.
12	Проведение массовых подвижных игр, соревнований в течение дня на переменах, в группе продленного дня	постоянно	Совет ШСК

13	Организация подготовки детей к успешному выполнению норм ВФСК ГТО.		Руководитель ШСК- Попова О.Ю.
14	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников.	В течении года	Руководитель ШСК Попова О.Ю. Совет ШСК
<b>Информационно - пропагандистская работа</b>			
15	Освещение мероприятий на сайте ОУ страницы, ВК отражающей деятельность школьного спортивного клуба	постоянно	Руководитель ШСК- Попова О.Ю. Совет ШСК
16	Обновление стенда «Лучшие спортсмены школы», знаки ВФСК ГТО, «Жизнь ШСК «Успех». Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления)	постоянно	Руководитель ШСК- Попова О.Ю. Совет ШСК
17	Организация конкурсов, круглых столов, дискуссий, фестивалей для обучающихся ШСК	В течении года	Руководитель ШСК- Попова О.Ю. Совет ШСК
18	Съемки сюжетов о жизни обучающихся школьного спортивного клуба (занятия, физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия)	В течении года	Руководитель ШСК- Попова О.Ю. Совет ШСК
19	Создание дискуссионных площадок (встречи, круглые столы, дискуссии) по вопросам физического воспитания в семье	В течении года	Руководитель ШСК- Попова О.Ю. Совет ШСК
<b>Спортивно- массовая работа</b>			
20	Набор и комплектование спортивных секций: пионербол, баскетбол, футбол	сентябрь	Руководитель ШСК- Попова О.Ю.
21	Выборы в классах министра спорта	сентябрь	Совет ШСК
22	Участие в соревнованиях, конкурсах разных уровней (согласно календарю спортивных соревнования города, области)	постоянно	Руководитель ШСК Попова О.Ю.
<b>Контроль и руководство</b>			
23	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий	В течении года	Руководитель ШСК- Попова О.Ю.

24	Корректировка работы клуба	По мере необходимости	Руководитель ШСК- Попова О.Ю.
25	Утверждение календарно- тематических планов тренировочных занятий на учебный год	сентябрь	Руководитель ШСК- Попова О.Ю.
<b><i>Организация волонтерского движения " Здоровое поколение "</i></b>			
26	Организационный сбор волонтерской группы, утверждение состава волонтерского объединения, утверждение плана работы	сентябрь	Члены ШСК
27	Проведение акции " Все дружно на зарядку "	октябрь	Члены ШСК
28	Проведение профилактических классных часов. 1-4 класс " Вредные привычки " 5-7 класс " Культура здорового образа жизни " 8-9 класс " Интернет- зависимость " 10-11 класс Игра викторина " Мы за спорт "	ноябрь	Члены ШСК
29	Выпуск и распространение буклетов о деятельности ШСК, пропаганда здорового образа жизни	декабрь	Члены ШСК
30	Проведение зимнего Дня здоровья "	январь	Попова О.Ю.
31	Организация социальной акции " Мой активный отдых- залог здоровья "	март	Члены ШСК
<b><i>Методическая работа</i></b>			
32	Посещение семинаров, участие в вебинарах, конференциях для руководителей ШСК	В течение года	Руководитель ШСК- Попова О.Ю.
33	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ШСК	постоянно	Руководитель ШСК- Попова О.Ю.

### Календарный план спортивно- массовых мероприятий

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	День здоровья. «День ГТО» для 1-11 классов	Сентябрь	Руководитель ШСК- Попова О.Ю. Классные руководители
2	Фотоконкурс "Мое спортивное лето"	Сентябрь	Совет ШСК
3	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, теория)	Сентябрь	Учитель физической культуры, члены ШСК
4	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, практика)	Октябрь	Учитель физкультуры, члены ШСК
5	Конкурс рисунков «ВФСК (ГТО) – странички истории»	Ноябрь	Учителя физкультуры
6	Школьный турнир по баскетболу	Ноябрь	Учитель физической культуры
7	Веселые старты для 1-4 класс	Ноябрь	Учитель физической культуры
8	Сдача норм ГТО	В течение года	Учитель физической культуры
9	Первенство школы по волейболу	Декабрь	Члены ШСК
10	Спортивное мероприятие «Зарница»	февраль	Учитель физической культуры
11	Оздоровительная зарядка для учеников школы	В течение года	Совет ШСК
12	Школьный турнир «Президентские состязания»	Февраль	Учитель физической культуры Совет ШСК
13	Спортивные эстафеты	Апрель	Учитель физической культуры Совет ШСК
14	Легкоатлетический кросс	Май	Учитель физической культуры
<b>Участие в муниципальных и региональных соревнованиях</b>			
15	Спартакиада настольный теннис	Октябрь	Учитель физической культуры
16	Соревнования «Весёлые старты», в рамках программы. (Муниципальный уровень.)	Апрель	Учитель физической культуры
17	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре	Ноябрь	Учителя физкультуры

18	Спартакиада среди образовательных организаций – лыжные гонки (Муниципальный этап)	Январь, февраль	Учителя физкультуры
19	Муниципальный этап «Президентские состязания»	Апрель	Попова О.Ю.
20	Муниципальный этап «Президентские спортивные игры»	Апрель	Попова О.Ю.
21	Фестиваль ГТО	Апрель – май	Учителя физической культуры
22	Велопробег, посвященный к 9 мая.	Май	Учителя физкультуры,

**План физкультурно-массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий**

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
<i>Формирование знаний, установок, личностных ориентировок</i>			
1	Всероссийский интернет урок " путь вникуда"	сентябрь	Кл. руководители
2	Общешкольная акция: - Раскрой зонтик защиты от вредных привычек - Замени сигарету на конфетку. -Красная ленточка (День борьбы со СПИДом)	ноябрь январь март апрель май	Зам. директора по УВР, руководитель ШСК
3	Цикл тематических мероприятий: - Дни здоровья - Спортивные праздники " Папа, мама, я-спортивная семья" - Веселые старты. -Велопробег.	сентябрь декабрь февраль апрель	Попова О.Ю. руководитель ШСК
<i>Мероприятия для пропаганды здорового питания и двигательного режима</i>			
4	Тематические классные часы о правильном режиме дня и правильном питании - Дорога к здоровью	сентябрь ноябрь	Попова О.Ю. руководитель ШСК, совет ШСК
5	- Мой режим дня -Профилактика переутомления - Здоровье - главная ценность человека - Как повысить работоспособность - Здоровое питание	февраль апрель	
6	Утренняя гимнастика ,организация и проведение динамических паузы на больших переменах	постоянно	Совет ШСК

**Физкультурно - оздоровительные мероприятия  
в режиме образовательного процесса**

7	<p>Обсудить на педагогическом совете (или совещании при директоре) порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями.</p> <p>Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток.</p> <p>Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах. Проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках</p>	В течение года	Попова О.Ю. руководитель ШСК
8	<p>Спортивная работа в классах и секциях: в классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях.</p>	постоянно	Попова О.Ю. руководитель ШСК, совет ШСК