



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Степановская средняя общеобразовательная школа» Верхнекетского района Томской области  
636516, Россия, Томская область, Верхнекетский район, п. Степановка, пер. Аптечный, дом 5  
тел./факс: (8-382)-58-25-1-66 E-mail: stepanovsa@mail.ru

  
**«Утверждено»**  
Директор МБОУ «Степановская СОШ»  
 Л.В. Гаврилова  
Приказ № 113  
от «29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Школьный спортивный клуб»**

Руководитель: Коптыгина Н.В.  
учитель технологии,  
высшая квалификационная  
категория

п. Степановка  
2025 год

## **Дополнительная общеразвивающая программа «Школьного спортивного клуба» на 2025-2026 учебный год**

Особенностью данной программы является взаимодействие основного урока физической культуры в школе с дополнительными занятиями, которое даёт возможность придать динамический характер и сделать непрерывным процесс образования в учебное и свободное от учебы время школьников; способствует взаимообмену и взаимообогащению опытом и эмоциями в спортивной деятельности, повышению уровня физического совершенствования ученика, созданию благоприятной атмосферы для сотрудничества учеников, возможность получить хороший результат в самостоятельной работе.

### **Цель работы ШСК:**

Повышение массовости занятий учащимися физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования.

### **Задачи:**

1. реализации образовательных программ дополнительного образования детей 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, окружных и областных соревнованиях;
5. пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
6. создание нормативно-правовой базы;
7. комплектование и подготовка учащихся к ВФСК «Готов к труду и обороне».

### **Ожидаемые результаты:**

1. Рациональное использование внеурочного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие обучающихся.
2. Рост числа обучающихся, участвующих в сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» и спортивно-массовых мероприятиях.
3. Улучшение спортивных достижений обучающихся.

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
<b>Организационная деятельность</b>			
Выбор лидеров ШСК	Подбор состава ШСК	Август-сентябрь 2025 г.	ЗДВР, руководитель ШСК
Планирование и организация деятельности ШСК	- составление и утверждение плана работы ШСК на 2024-2025 учебный год (план работы ШСК, план спортивно массовых мероприятий) - составление расписания работы ШСК (общее расписание, индивидуальное расписание педагогов и специалистов ШКС)	Август-сентябрь 2025 г.	ЗДВР, руководитель ШСК

Создание Совета клуба	- разъяснительная работа с ученическими коллективами школы, коллективами спортивных секций;	Август-сентябрь 2025 г.	Руководитель ШСК, учителя физкультуры
<b>Методическая деятельность</b>			
Разработка, согласование программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности	- анализ имеющихся программ; - выявление круга интересов учащихся ОУ; - написание программ	В течение года	Руководитель ШСК, учителя физкультуры
Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	- участие в методических объединениях педагогов (на уровне района); - участие в семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом.	В течение учебного года по плану, по индивидуальному плану	Руководитель ШСК, учителя физкультуры
Участие в конкурсах разного уровня - районных, региональных, федеральных	- поиск интересных вариантов конкурсной деятельности; - подготовка к соревнованиям, состязаниям; - непосредственное участие в соревнованиях; - подведение итогов.	В течение учебного года по плану и годовому плану ОО	ЗДВР, руководитель ШСК
Организация и проведение смотров спортивных коллективов школы	- выбор темы смотра; подготовка и оформление эмблем и девизов спортивных коллективов - классов; - проведение выставки эмблем; - анализ проведения.	Апрель – май 2026 г.	Руководитель ШСК, учителя физкультуры
Связь с социальными партнерами	Участие в спортивных соревнованиях поселка	В течение учебного года	ЗДВР, советник по воспитанию, руководитель ШСК
Связь со школами района	- обмен информацией с другими ОО, работающих в рамках физкультурно-спортивной направленности; - проведение совместных мероприятий.	В течение учебного года	Руководитель ШСК, учителя физкультуры
Осуществление контроля над работой ШСК	Проверка документации	В течение учебного года	ЗДВР
Контроль ведения отчетной документации	- проверка планов специалистов; - проверка ведения журналов	В течение учебного года по плану	ЗДВР, руководитель ШСК.

специалистами, работающими в ШСК	педагогами ДО	контроля	
Проведение спортивных праздников, спортивных акций, смотров.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка спортивно-массовых мероприятий (разработка сценариев и плана подготовки);</li> <li>- обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях;</li> <li>- проведения мероприятия;</li> <li>- анализ мероприятия</li> </ul>	В течение учебного года (Приложение 1)	Руководитель ШСК, учителя физкультуры
Формирование списков учащихся допущенные к сдаче норм ГТО	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование списков</li> <li>- издание приказа по сдаче норм ГТО</li> </ul>	сентябрь	Руководитель ШСК, мед. работник
Обновление на сайте школы специального раздела, содержащий информацию ВФСК ГТО	<ul style="list-style-type: none"> <li>-нормативные документы</li> <li>-положение о ВФСК ГТО</li> <li>-материалы, отражающие ход сдачи нормативов, рекорды, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы.</li> </ul>	сентябрь	Руководитель ШСК, ЗДВР, ответственный за сайт
Обновление информационного стенд по ВФСК ГТО	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информирование всех участников образовательного процесса о мероприятиях по ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>	ноябрь	Руководитель ШСК
Подготовить рабочую документацию по фиксации результатов сдачи нормативов ГТО	<ul style="list-style-type: none"> <li>- протоколы физической подготовленности,</li> <li>- учебные нормативы по усвоению навыков, умений развитию двигательных качеств,</li> <li>- результаты (мониторинг)</li> </ul>	В течение года	ЗДВР, руководитель ШСК

Приложение 1

**Мероприятия на 2025-2026 учебный год  
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	1-5	сентябрь, апрель
2	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	сентябрь, май
3	Бег на 1, 2, 3 км	1-5	сентябрь, май

4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	сентябрь, апрель
5	Осенний фестиваль ГТО	1-5	сентябрь- ноябрь
6	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	сентябрь, май
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь, апрель
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	сентябрь, апрель
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-5	сентябрь, апрель
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь, апрель
11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь, апрель
12	Метание теннисного мяча в цель	1-5	сентябрь, май
13	Зимний фестиваль ГТО	1-5	январь- февраль
14	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	январь, февраль
15	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	декабрь, май

**График приема нормативов  
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»  
на 2025-2026 учебный год**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	1-5	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-5	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	1-4	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-4	сентябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-4	октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1-4	октябрь
8	Метание мяча	2-4	октябрь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-4	ноябрь
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1-5	ноябрь
11	Бег на лыжах на 1, 2, 3, км	1-5	февраль
12	Стрельба из пневматической винтовки	3-4	февраль

13	Метание теннисного мяча в цель	1	май
14	Метание спортивного снаряда на дальность	5	май

Приложение 2

**План  
физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий  
на 2025 - 2026 учебный год**

№	Название мероприятия	класс	Число, месяц	Ответственные за проведения
1	«Туристический поход»	1-11	Сентябрь	Организатор ОБЖ Учителя физкультуры
2	Проведение и участие в «Кросс нации - 2025»	1-11	Сентябрь	Учителя физической культуры, члены ШСК Классные руководители
3	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре(школьный этап, теория)	5-11	Сентябрь	Учителя физической культуры Классные руководители
4	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, практика)	5-11	Сентябрь	Учителя физической культуры Классные руководители
5	«Пионербол»	6-7	Октябрь	Учителя физкультуры Классные руководители
6	Семейные старты «Мы веселые ребята»	1-4	Октябрь	Учителя физкультуры Классные руководители
7	Спартакиада среди младших школьников (школьный этап)	2-4	Октябрь	Руководитель ШСК Учителя физкультуры Члены ШСК Классные руководители
8	Баскетбол	6-11	Ноябрь	Учителя физкультуры
9	Спартакиада среди младших школьников (муниципальный этап)	2-4	Ноябрь	Руководитель ШСК Учителя физкультуры Члены ШСК Классные руководители
10	Проведение профилактических классных часов: " Вредные привычки" (1-4	1-11	В течение года (по плану)	Классные руководители

	классы). " Культура здорового образа жизни" (5-7 классы). " Интернет-зависимость" (8-9 классы). Игра викторина "Мы за спорт" (10-11 классы)			
11	Семейные старты «Семейный волейбол»		Ноябрь	Учителя физкультуры Классные руководители
12	Семейные старты «Семейное ГТО»	1-11	Декабрь	Учителя физкультуры Классные руководители
13	Открытие лыжного сезона (лыжные гонки)	1-11	Декабрь	Учителя физкультуры Классные руководители Члены ШСК
14	Семейные старты «Лыжный семейный марафон»	2-11	Декабрь	Учителя физкультуры Классные руководители
15	Смотр «Юнармейских отрядов»	5-11	Февраль	Учителя физкультуры Организатор ОБЖ
16	Школьный турнир «Президентские состязания»	7-9	Февраль	Учителя физкультуры Члены ШСК
17	Смотр Юнармейских отрядов (муниципальный этап)	5-11	Март	Руководитель «Юнармии» Учителя физкультуры Члены ШСК
18	Муниципальный этап «Президентские состязания»	7-9	Март-апрель	Учителя физкультуры Члены ШСК
19	«А ну-ка парни»	5-11	Февраль	Учителя физкультуры Организатор ОБЖ
20	Волейбол	6-11	Март	Учителя физкультуры
21	Веселые старты «Мы веселые ребята»	5-6	Апрель	Учителя физкультуры
22	Беседы, посвященные ЗОЖ	1-11	В течение года (по плану)	Педагог-организатор
23	Веселые старты ««Папа, мама, я – спортивная семья!» (1-4 классы)	1-4	Апрель	Учителя физкультуры Классные руководители
24	Выпуск и распространение буклетов одеятельности ШСК, пропаганда здорового образа жизни	7-11	Апрель	Руководитель ШСК Члены ШСК
25	Акция " Дыши легко", посвященная Всемирному	5-11	май	Руководитель ШСК Члены ШСК

	Дню отказа от курения			Классные руководители
26	Подготовка памяток для родителей по режиму дня детей	5-11	В течение года (по плану)	Руководитель ШСК Члены ШСК
27	Проведение спортивных мероприятий с участием родителей (в течение года)	1-11	В течение года (по плану)	ЗДВР Классные руководители Учителя физкультуры