Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Орловская средняя образовательная школа

Принято на педагогическом
Совете
Протокол № 2 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Орловская СОШ
_____Т.А.Черепкова
Приказ № 62-од от 31.08.2026г.

Согласовано заместителем по УВР
31.08.2026г.
_____Д.А.Черепков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Школьного спортивного клуба

на 2026-2027 учебный год

Составитель: Макаров ВИ.

д. Орловка, 2026 г



«Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это его личный успех»
В.В. Путин

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 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 неблагополучной 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. По статистике с каждым годом увеличивается процент детей, имеющих различные заболевания, в том числе и

хронические. 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 «Олимпийские резервы»

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, дипломами, жетонами, значками 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 1-11-х классов школы;

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 1 – 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.

Содержание учебного плана

Направления
Волейбол (пионербол)
Настольный теннис
Бадминтон

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)

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— 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;

Тематическое планирование

Тема раздела	Количество часов
Волейбол (пионербол)	**26**
Настольный теннис	**2**
Бадминтон	**7**

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока		Часов
1.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол и пионербол. Учебно-тренировочная игра в волейбол и пионербол		1
2.	Инструктаж по технике безопасности игры в пионербол и волейбол. Учебно-тренировочная игра		1
3.	Правила игры.		1
4.	Игры, развивающие физические способности.		1
5.	Теоретическое занятие. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		1
6.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Правила игры.		2
7.	Передача мяча в парах.		2
8.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1
9.	Совершенствовать стойку игрока в волейболе		3
10.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОРУ с мячами, передачи мяча в парах		1

№	Тема урока		Часов
11.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.		1
12.	Соревнования по волейболу и пионерболу		2
13.	Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). Виды ударов.		1
14.	Техника передвижений у стола, координация. Точность попадания, техника.		1
15.	Атака, контратака. Подача мяча		1
16.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации. Удар справа, удар слева.		2
17.	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.		2
18.	Возврат мяча срезка слева влево. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма		2
19.	Парные игры. Отработка технических приёмов настольного тенниса.		1
20.	Соревнования по настольному теннису		2
21.	Бадминтон. Правила техники безопасности при игре в бадминтон		2
22.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Подача. Виды подачи		2
23.	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки		1
24.	Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.		2
		Всего:	36