

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 550  
«Школа информационных технологий»  
Центрального района Санкт-Петербурга

«Принято»  
Решением  
педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 550  
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 550  
\_\_\_\_\_/Минусова С.В./  
Приказ № 72/22 от 29.08.2025 г.

**План работы школьного спортивного клуба «550» ГБОУ  
СОШ № 550 на 2025 - 2026 учебный год.**

Санкт-Петербург  
2025 г

## **Пояснительная записка**

Программа школьного спортивного клуба «550» по спортивно-оздоровительному направлению в 1-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа школьного спортивного клуба по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательного и образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель программы:** укрепление здоровья, вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## Планируемые результаты

### Предметные:

По итогам реализации программы обучающиеся:

- будут иметь представление об основах техники игры в баскетбол;
- будут иметь представление об основах техники игры в волейбол;
- будут иметь представление об основах техники игры в настольный теннис;
- научатся бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- будут иметь начальный уровень знаний и умений для судейства учебных игр сверстников;
- овладеют знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу, волейболу и настольному теннису.

### Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья, отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- приобретение знаний об укреплении здоровья, формировании основ здорового и безопасного образа жизни; знания о здоровом образе жизни, о собственном организме, о возможностях человека;
- укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата

### Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- умения находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение работать индивидуально и в коллективе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- приобретут стремление к активной жизненной позиции, в том числе к самостоятельным занятиям спортом.

**В ходе реализации программы школьного спортивного клуба учащиеся должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**Ожидаемый результат:**

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение:**

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, стол для настольного тенниса, пластиковые мячи для тенниса, ракетки, обруч пластиковый детский, флажки: разметочные с опорой, стартовые, рулетка измерительная, щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, волейбольная сетка универсальная, гранаты для метания, аптечка.

**План физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий ШСК «550» ГБОУ СОШ № 550 на 2025 - 2026 учебный год**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Спартакиада учащихся	В течение года	Руководитель ШСК, педагоги ШСК, учителя физкультуры
Организация работы спортивных секций	В течение года, по расписанию	педагоги ШСК, учителя ФК
Декада физкультуры и спорта	В течение года	Руководитель ШСК, педагоги ШСК
Общешкольные соревнования по настольному теннису 5- 9 классов.	Октябрь	Руководитель ШСК, педагоги ШСК, учителя
Соревнования по баскетболу для учащихся 5-9 классов	Ноябрь-декабрь	Учителя физкультуры, педагоги ШСК
Сдача норм ГТО	Ноябрь-Декабрь	ЦС Центрального района
Веселые старты с элементами баскетбола среди 1-4 классов	Декабрь	Учителя физкультуры, педагоги ШСК
Общешкольные соревнования по Волейболу среди 5-9 классов	Март-апрель	Учителя физкультуры, педагоги ШСК
Участие в районных соревнованиях: Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис) Осенние и весенние кроссы. Президентские состязания. Выполнение норм ГТО	В течении года	Руководитель ШСК, педагоги ШСК
Агитация и просветительская деятельность: Оформление стендов, проведение спортивных праздников и встреч с известными спортсменами; посещения культурных мероприятий, связанных со спортом	В течении года	Руководитель ШСК, педагоги ШСК
Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом: консультации, беседы для родителей и педагогов: Проведение спортивных мероприятий с участием родителей: самые спортивные родители	В течении года	Руководитель ШСК, педагоги ШСК
День здоровья	В течение года	педагоги ШСК, классные руководители
Общешкольные соревнования по шахматам и шашкам	Январь	педагоги ШСК
Организация социально-значимой деятельности в летний период	Июнь-август	педагоги ШСК

**План спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально значимых мероприятий ШСК «550» ГБОУ СОШ № 550 на 2025 - 2026 учебный год**

Мероприятия	Дата	Ответственные
Выборы Совета ШСК	Июнь, сентябрь	Руководитель клуба, физической культуры
Утверждение плана работы ШСК		Руководитель клуба, совет ШСК
Организация спортивных секций и кружков		Руководители кружков и секций
Организация семинара для учителей по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня		Совет ШСК, учителя ФК
Оформление интернет-страницы		Руководитель клуба, совет ШСК
Утверждение календарного плана спортивно-массовых мероприятий		Совет ШСК
Подготовка обучающихся к выполнению ВФСК ГТО	В течение года	Совет ШСК, учителя физической культуры