**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 31.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 550

_____/Минусова С.В./

Приказ № 1-ШСК от 31.08.2026 г.

Сертификат: 30DBDD5C9D4B5C47F189CD0D9DAD34B7
Владелец: Минусова Светлана Владимировна
Действителен: с 12.09.2025 до 06.12.2026

**План работы школьного спортивного клуба «550» ГБОУ СОШ № 550 на 2026 - 2027 учебный год.**

Санкт-Петербург
2026 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 реализация 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 2026 - 2027 учебный год**

| № | Содержание | Даты проведения | Ответственный |
|---|---|---|---|
| 1. | Фестиваль по фиджитал спорту Центрального района Санкт-Петербурга | Сентябрь | ЦС Центрального района |
| 2. | Эстафета «Сердце Санкт-Петербурга» легкая атлетика | Сентябрь | Руководитель ШСК, учителя физкультуры |
| 3. | Районные соревнования «Минифутбол в школу» | 5-15 октябрь | ЦС Центрального района |
| 4. | КС баскет | Октябрь-ноябрь | Руководитель ШСК, учителя физкультуры |
| 5. | Сдача норм ГТО | Ноябрь | Центр тестирования ВФСК ГТО Центрального района |
| 6. | Президентские спортивные игры по настольному теннису, шашкам и шахматам | Ноябрь-декабрь | ЦС Центрального района, учителя физкультуры |
| 7. | Сстритбол Президентские спортивные игры | Январь-февраль | ЦС Центрального района, учителя физкультуры |
| 8. | Школьные соревнования по пионерболу | Январь | Руководитель ШСК, учителя физкультуры |
| 9. | Школьные соревнования по настольному теннису | Февраль-апрель | Руководитель ШСК, учителя физкультуры |
| 10. | Школьные соревнования по шахматам | Февраль-апрель | Руководитель ШСК, учителя физкультуры |
| 11. | Школьные соревнования по шашкам | Февраль-апрель | Руководитель ШСК, учителя физкультуры |
| 12. | Волейбол Президентские спортивные игры | Апрель-май | ЦС Центрального района, учителя физкультуры |
| 13. | Прыжки в высоту | Апрель-май | Руководитель ШСК, учителя физкультуры |

**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, август, 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 |