

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
Протокол № 23
от «06» июня 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор гимназии
Шуйская О.Е.
Приказ №107-О от «31» августа 2026 г.

ПЛАН РАБОТЫ ШКОЛЬНОГО
СПОРТИВНОГО КЛУБА «ОЛИМП»
НА 2026-2027 учебный год.

Санкт-Петербург

2026

Пояснительная записка

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» по спортивно - оздоровительному направлению в 5-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 1-11 классов.

Программа «ОЛИМП» 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. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Дополнительное образование учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-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. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- 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 дополнительного образование определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образование соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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 (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликта

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «ОЛИМП» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - 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;
 - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
 - жесты судьи спортивных игр;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
 - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
 - проводить судейство 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.

Способы проверки результатов

зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);

диагностика уровня воспитанности

мониторинг личностного развития воспитанников

диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);

анкетирование;

участие в соревнованиях;

сохранность контингента;

анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г).

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
Организационная деятельность			
Работа с кадрами ШСК	- обеспечение ШСК педагогическими кадрами; - анализ педагогического состава ШСК; - движение кадров ШСК в текущем учебном году; - корпоративное обучение	сентябрь 2026г в течение года	
Планирование и организация деятельности ШСК	- составление и утверждение планов работы ШСК на 2026-2027 уч. год (план работы ШСК, план спортивно массовых мероприятий); - составление расписания работы ШСК (общее расписание, индивидуальное расписание педагогов и специалистов ШСК);	июнь 2026г	

Создание Совета клуба	- разъяснительная работа с ученическими коллективами школы, коллективами спортивных секций;	сентябрь 2026г	Руководитель ШСК, педагоги ШСК
Методическая деятельность			
Разработка, согласование программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности	- анализ имеющихся программ ШСК; - выявление круга интересов учащихся ОУ; - написание программ ;	В течение года	
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 районе.	В течение учебного года по плану базовых учреждений, по индивидуальному плану	Руководитель ШСК, педагоги , методисты районного учреждения
Участие в конкурсах разного уровня - районных, региональных, федеральных	- поиск интересных вариантов конкурсной деятельности; - подготовка к соревнованиям, состязаниям; - непосредственное участие в соревнованиях; - подведение итогов. -организации соревнований и конкурсов	В теч. уч. года по плану учреждений, проводящих конкурсы, и годовому плану ОУ	Руководитель ШСК, педагоги ШСК
Организация и проведение смотров спортивных коллективов школы	- выбор темы смотра (можно приурочить к какому-либо празднику или мероприятию); - подготовка и оформление эмблем и девизов спортивных коллективов; - выбор места проведения смотра (стадион или спортзал); - анализ проведения.	Сентябрь-октябрь 2026г.	Руководитель ШСК, педагоги ШСК
Связь с образовательными, досуговыми и административными учреждениями района (социальное партнерство)			
Связь со школами района	- обмен информацией с сотрудниками ШСК других ОУ, работающих в рамках физкультурно-спортивной направленности; - проведение совместных мероприятий.	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ШСК
Связь со спортивными школами района и области	- контакт с базовыми учреждениями, осуществляющими функцию руководства над программами физкультурно-спортивной направленности; - проведение общих мероприятий.	В течение учебного года	Руководитель ШСК.

Связь с административными учреждениями района, осуществляющим и координационную функцию	- предоставление и согласование планов работы ШСК и отчетов о деятельности ШСК;	В течение учебного года по плану контролируемых учреждений	Руководитель ШСК.
Осуществление контроля над работой ШСК			
Контроль ведения отчетной документации специалистами, работающими в ШСК	- проверка рабочих программ специалистов; - проверка ведения журналов педагогами ШСК.	В течение учебного года по плану контроля	Руководитель ШСК.
Контроль посещения занятий ШСК детьми, контроль наполняемости групп	- посещение занятий педагогов с целью контроля; - проверка отчетной документации разного уровня с целью отслеживания движения детей в группах.	В течение учебного года по плану контроля	Руководитель ШСК. Администрация гимназии
Контроль над соблюдением графика работы педагогов ШСК	- посещение занятий; - проверка отчетной документации разного уровня с целью отслеживания движения детей в группах.	В течение учебного года по плану контроля	Руководитель ШСК Администрация гимназии
Контроль над выполнением программ ШСК, анализ результативности процесса дополнительного образования	- посещение занятий; - проверка отчетной документации; - анализ детских работ; - анализ отчетных мероприятий, выставок, организованных педагогами ШСК.	В течение учебного года по плану контроля	Руководитель ШСК Администрация гимназии
Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа			
Проведение спортивных праздников, спортивных акций, смотров коллективов и др. спортивных мероприятий	- подготовка спортивно-массовых мероприятий (разработка сценариев и плана подготовки); - обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях; - проведения мероприятия; - анализ мероприятия.	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ШСК
Проведение спортивных соревнований, спартакиад школьного уровня	- составление плана проведения спортивных соревнований; - комплектование команд для участия в спортивных соревнованиях; - работа с командами по подготовке к соревнованиям; - разработка графика соревнований команд; - проведение соревнований-	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ШСК

	-подведение итогов.		
Календарь соревнований Спартакиады школьников	- комплектование команд для участия в спортивных соревнованиях; - работа с командами по подготовке к соревнованиям - участие в соревнованиях; - подведение итогов. -организация соревнований.	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ШСК

**План
физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
на 2026 – 2027 учебный год**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Спартакиада учащихся	В течение года	Руководитель ШСК, педагоги ШСК, учителя физ.культуры
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 физ.культуры, педагоги ШСК
Веселые старты с элементами баскетбола среди 1-4 классов	декабрь	Учителя физ.культуры, педагоги ШСК
Общешкольные соревнования по Волейболу и пионерболу среди 5-9 классов	Март-апрель	Учителя физ.культуры, педагоги ШСК
Военно-патриотическая полоса препятствия	февраль	Учителя физ.культуры, педагоги ШСК
Фестиваль. Самый спортивный класс	февраль	педагоги ШСК, классные руководители
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 март	Руководитель ШСК, педагоги ШСК
День здоровья	В течение года	педагоги ШСК, классные руководители
Общешкольные соревнования по бадминтону среди 5-9 классов	март	педагоги ШСК
Апрельская ракетка	апреля	педагоги ШСК
Общешкольные соревнования по шахматам и шашкам	январь	педагоги ШСК
Организация социально-значимой деятельности в летний период	июнь-август	педагоги ШСК

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии № 155

Центрального района Санкт-Петербурга

_____ О.Е. Шуйская

Расписание работы спортивного клуба «Олимп» 2026-2027 учебного года

Название секции	Руководитель секции	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Спортивные единоборства	<i>Олефир А.А</i>		15:40 – 17:55 (1-4 кл.)		15:00 – 18:00 (5-11 кл.)		
	<i>Евдокимова Л.Б.</i>		14:55– 15:40 (5-6 кл.)				
Баскетбол	<i>Евдокимова Л.Б.</i>						13.:30-14:55 (9-11 кл.)
Подвижные игры	<i>Евдокимова Л.Б.</i>			15.50-16.35 (2-4 кл)		13.50-14.35 (1-4кл)	
	<i>Житкова И.Ю.</i>	14.40-15.25 (1-4кл)					
Аэробика	<i>Житкова И.Ю</i>			14:25 – 15:20 (1-4 кл)			

План спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий на 2026-2027 учебный год

План спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий на 2026-2027 учебный год			
№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1.Организационная работа			
1.1.	Выборы Совета ШСК	Июнь, сентябрь	Руководитель клуба, учителя ФК
1.2.	Утверждение плана работы ШСК		Руководитель клуба, Совет ШСК
1.3.	Организация спортивных секций и кружков		Руководители кружков и секций
1.4.	Организация семинара для учителей по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня		Совет ШСК, учителя ФК
1.5.	Оформление интернет-страницы		Руководитель клуба, Совет ШСК
1.6.	Утверждение календарного плана спортивно-массовых мероприятий		Совет ШСК
1.7.	Подготовка обучающихся к выполнению ВФСК ГТО	в течение года	Совет клуба, учителя физической культуры
2.Спортивная работа в классах, спортивных секциях и кружках			
2.1.	Беседы о подготовке к выполнению ВФСК "ГТО" и о его значении	сентябрь	Совет клуба, учителя ФК
2.1.	Сбор информации о физоргах в каждом классе для организации подвижных игр на переменах и подготовке команд к школьным спортивно-массовым мероприятиям	сентябрь	Руководитель клуба, классные руководители 1-11 классов
2.2.	Проведение физоргками в каждом классе соревнований и подготовка команд к	в течение	Физорги 1-11 классов
	школьным спортивно-массовым мероприятиям	года	

2.2.	Организация классных часов о здоровом образе жизни и значении занятий физическими упражнениями	в течение года	Классные руководители 1-11 классов, Совет клуба
3.Организационная работа по месту жительства			
3.1.	Предоставление оборудования, спортивного инвентаря и спортивных залов населению.	в течение года	Совет клуба
4.Внеурочная работа в школе			
4.1.	Проведение спортивно-массовых мероприятий в течение учебного года; (товарищеские встречи, соревнования между классами и членами спортивных секций и др.)	Согласно календарному плану	Совет клуба, учителя ФК, руководители секций
4.2.	Участие в муниципальных, зональных и региональных соревнованиях;	в течение учебного года	Руководитель клуба, Совет клуба
5.Информационно- пропагандистская и профилактическая работа			
5.1.	Участие в акциях и мероприятиях по ЗОЖ, организация и проведение акций, конкурсов, мероприятий и флешмобов по ЗОЖ и профилактике вредных привычек	ежемесячно	Руководитель клуба, Совет клуба, Руководители всех направлений
5.2.	Пополнение и корректировка информационного стенда клуба	В течение года	Руководитель клуба, Совет клуба
5.3.	Размещение информации на школьном сайте в новостной ленте	в течение года	Совет клуба, руководители всех направлений
6.Подготовка физкультурно-спортивного актива			
6.1.	Назначение инструкторов общественников для привлечения учащихся к занятиям в кружках и секциях	сентябрь	Совет клуба

6.2.	Проводить семинар судей накануне соревнований на первенство школы по: - кроссу; - футболу; - баскетболу; - волейболу; -президентским спортивным играм; - президентским состязаниям; - легкой атлетике	в течение года	Совет клуба
7.Работа с родителями и педагогическим коллективом			
7.1.	Организация консультаций для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закалывать и укреплять их здоровье	В течение года	Руководитель клуба, Совет клуба
7.2.	Приглашение родителей на все спортивные мероприятия		
7.3.	Привлечение учителей к участию в спортивных мероприятиях школы и района , проведение среди учителей соревнований по волейболу, шахматам, теннису и др.		
7.5.	Консультирование и оказание помощи работникам школы по выполнению комплекса "ГТО"		
7.6.	Оказание помощи классным руководителям в планировании работы с обучающимися с учетом плана физкультурно-спортивной работы в школе		
8.Финансово-хозяйственная деятельность			
8.1.	Приобретение наградной атрибутики	в течение года	Руководитель клуба, Совет клуба
8.2.	Подготовка спортивного зала, спортивного инвентаря	Август	Руководитель клуба, Совет клуба
8.3.	Подготовка спортивной площадки	Август	Руководитель клуба, Совет клуба