


Утверждаю

Директор школы

 М.В.Ярко

2020 г.



**Рабочая программа спортивного клуба**  
**«Легкая атлетика +»**

**МБОУ Кварсинская СОШ**

## Пояснительная записка

В последние годы остро встал вопрос организации досуга детей школьного возраста. Вовлечение их в спортивные секции, клубы, позволит отвлечь подростков от вредных привычек: (курение, алкоголь, наркотики и т. д.).

Здоровый образ жизни должен стать нормой для детей и подростков, занимающихся спортом. Спорт, это способ продления активной жизни и профилактика заболеваний, через достижение душевного равновесия и поэтапного укрепления своего здоровья. Содержание учебно-тренировочной работы должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

На занятиях в кружках и секциях решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию школьников, подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины; воспитание у юных спортсменов дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимовыручки.

Программой клуба предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта.

**1. Главная цель** создания школьного спортивного клуба: организация и проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время

**2. Задачи** спортивного клуба:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы;
- укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся на основе систематически организованных обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;
- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

**3. Функции** клуба:

- обеспечение внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
- расширение и укрепление материально-технической базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря);
- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (районные и региональные соревнования).

**4. Организация работы** спортивного клуба школы

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет преподаватель физической культуры Подойницын В М

### **5. Структура Совета Клуба**

Председатель Совета Клуба: Фонарев Николай ученик 11 класса

Заместитель: Хрусталеv Иван ученик 10 класса

Члены Совета Клуба: физорги с 1 по 9 классов

### **6. Организация работы Клуба**

Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляет директор школы или его заместитель по учебно- воспитательной работе;

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 1-11 классов;

Количество членов Клуба, секций, команд не ограничивается;

Председатель Совета Клуба, его заместитель, выбираются из состава членов Клуба.

Судьи (арбитры) назначаются из числа наиболее подготовленных учащихся школы, капитанов команд.

### **7. Права и обязанности членов спортивного клуба школы**

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

### **8. Учёт и отчётность**

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- календарь спортивно- массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;
- журнал по технике безопасности

### **9. Расписание работы клуба**

<b>Дни недели</b>	<b>время</b>
<b>Понедельник</b>	<b>15.00-20.00</b>
<b>Вторник</b>	<b>15.00-16.30</b>
<b>Среда</b>	<b>15.00-20.00</b>
<b>Четверг</b>	<b>15.00-18.30</b>
<b>Пятница</b>	<b>15.00-20.00</b>
<b>Суббота</b>	<b>11.30-14.30</b>
<b>Воскресенье</b>	<b>Выходной</b>

### **10. Перечень видов спорта в ФСК**

Лёгкая атлетика тренера: Лукашенко А М Подойницын В М

## Волейбол тренер Яговкин С Е

### 11. Планирование работы клуба

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год.

План утверждает директор и доводит до сведения педагогического коллектива школы.

### 12. План работы физкультурно-спортивного клуба на 2020– 2021 учебный год.

#### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№	Мероприятие	Дата	Участники	Ответственные
1.	Осенний кросс	Сентябрь	1-11 кл.	Учителя физ-ры, кл.рук.
2.	Прыжки в длину и спринт 60 метров	Сентябрь	1-11 кл.	Учителя физ-ры, кл.рук.
3.	Спартакиада среди учащихся начальной школы	Октябрь	1-4 классы	Учителя физ-ры, кл.рук.
4.	Чемпионат школы по шахматам	Конец каждой четверти	1-11 кл.	Учителя физ-ры, кл.рук
5.	Школьное первенство по баскетболу	Октябрь	5-11 классы	Учителя физ-ры, кл.рук
6.	Неделя подростка: Лекторий «Вредные привычки и как от них избавиться» Конкурс плакатов по ЗОЖ	Ноябрь	1-11 классы	Зам. По ВР, учителя физ-ры, кл.рук, родительский комитет
7.	Соревнования по волейболу	Декабрь-январь	5-11 классы	Учителя физ-ры, кл.рук
8.	Воркаут (памяти И.П. Фонарева)	Декабрь	5-11 классы	Учителя физ-ры, кл.рук
9.	Зимний кросс памяти А. Санталова	Январь	1-11 классы	учителя физ-ры кл.рук
10.	Военно-спортивная игра «Зарница»	Февраль	1-11 классы	Зам по ВР, преподаватель-организатор ОБЖ, учителя физ-ры, кл.рук, родительский

				комитет
11.	- Папа, мама, я – спортивная семья	Февраль	1-4 классы	Зам. по ВР, учителя физ-ры, кл.рук
11.	Лыжные гонки на приз Г.Кулаковой	Март	5-11 классы	Учителя физ-ры,
12.	«День прыгуна» - соревнования по прыжкам в высоту	Апрель	1-11 классы	Учителя физ-ры, кл.рук
13.	Весенний кросс	Май	1-11 классы	Учителя физ-ры, кл.рук
14	Первенство по легкой атлетике «Шиповка юных»	Май	1-11 классы	Учителя физ-ры, кл.рук

### 13. Планируемые результаты

На основании спортивных побед присваиваются спортивные разряды. Все спортивные грамоты, завоеванные спортсменами, выдаются им на руки, а ксерокопии вывешиваются на стенде клуба.