



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
«КУНГУРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ»
ПЕРМСКОГО КРАЯ

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12
имени Героя Советского Союза генерала армии
В.Ф. Маргелова»

П Р И К А З

№

О продолжении деятельности школьного спортивного клуба

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)», а также в целях приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развития массового спорта, организации досуга и укрепления здоровья

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Продолжить работу Школьного спортивного клуба (далее — ШСК).
2. Утвердить:
 - 2.1. Положение о школьном спортивном клубе (приложение № 1);
 - 2.2. План работы ШСК на 2026-2027 учебный год (приложение № 2);
 - 2.3. Программу работы ШСК по направлениям: волейбол, настольный теннис, лёгкая атлетика, подготовка к сдаче норм ГТО (приложение № 3).
3. Назначить руководителем школьного спортивного клуба учителя физической культуры Тарасова Ивана Николаевича.
4. Руководителю ШСК Тарасову И.Н.:
 - 4.1. разработать и утвердить расписание занятий секций ШСК до «20» сентября 2026 г.;
 - 4.2. обеспечить организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий согласно плану работы;
 - 4.3. организовать подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
 - 4.4. вести учётную документацию ШСК и отчётность о результатах работы.

5. Учителям физической культуры:

- 5.1. обеспечить комплектование групп обучающихся для занятий в секциях ШСК;
- 5.2. проводить тренировочные занятия согласно утверждённому расписанию;
- 5.3. организовать подготовку сборных команд школы к муниципальным и региональным соревнованиям.

6. Заместителю директора по воспитательной работе Акуловой Елене Андреевне:

- 6.1. обеспечить информационное сопровождение деятельности ШСК (стенд, сайт школы);
- 6.2. организовать взаимодействие ШСК с советом обучающихся и советом родителей.

7. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

Г.В. Кермасова

ПОЛОЖЕНИЕ
о школьном спортивном клубе
МАОУ «СОШ № 12 им. В.В. Маргелова»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет основы деятельности школьного спортивного клуба (далее — ШСК), созданного как структурное подразделение Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12 имени В.В. Маргелова» (далее — Школа).

1.2. ШСК не является юридическим лицом и осуществляет свою деятельность в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Минпросвещения России от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
- методическими рекомендациями Минпросвещения России (письмо от 28.09.2021 № 06-1400);
- Уставом Школы;
- локальными нормативными актами Школы;
- настоящим Положением.

1.3. ШСК создан в целях вовлечения обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта.

1.4. Деятельность ШСК основывается на принципах добровольности, равноправия, самоуправления и законности.

1.5. ШСК имеет название, эмблему, спортивную символику и форму. Название и символика утверждаются приказом директора Школы.

1.6. ШСК осуществляет свою деятельность во взаимодействии с педагогическим коллективом Школы, советом обучающихся, советом родителей (законных представителей), а также с организациями физической культуры и спорта.

2. Цели и задачи деятельности ШСК

2.1. Целью деятельности ШСК является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, развитие и популяризация школьного спорта.

2.2. Основными задачами ШСК являются:

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни;
- оказание содействия обучающимся — членам спортивных сборных команд Школы в создании необходимых условий для эффективной организации тренировочного процесса;
- организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья;
- подготовка обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Функции ШСК

3.1. В целях реализации основных задач ШСК осуществляет следующие функции:

- организацию и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий в Школе, в том числе внутришкольных соревнований, дней здоровья, спортивных праздников;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий физической культурой и спортом;
- формирование команд по различным видам спорта (волейбол, настольный теннис, лёгкая атлетика) и обеспечение их участия в соревнованиях разного уровня;
- пропаганду основных идей физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе;
- информирование обучающихся о проводимых спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятиях;
- организацию работы по подготовке и выполнению нормативов ГТО обучающимися соответствующих возрастных ступеней;

- проведение работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья, привлечение их к участию в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

4. Организация и содержание работы ШСК

4.1. Основными направлениями работы ШСК являются:

- привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- работа спортивных секций по направлениям: волейбол, настольный теннис, лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, подготовка к сдаче норм ГТО;
- воспитание у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление и сохранение здоровья при помощи регулярных занятий в спортивных секциях, участие в оздоровительных мероприятиях;
- организация здорового досуга обучающихся;
- организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в Школе;
- подготовка и участие сборных команд Школы в муниципальных, региональных и иных соревнованиях.

4.2. Формы работы ШСК:

- групповые тренировочные занятия в спортивных секциях;
- индивидуальные занятия и консультации;
- теоретические занятия (беседы, лекции о здоровом образе жизни, правилах соревнований, технике безопасности);
- внутришкольные соревнования и турниры;
- товарищеские встречи с командами других школ;
- участие в муниципальных и региональных соревнованиях;
- спортивно-массовые мероприятия (дни здоровья, спортивные праздники, эстафеты);
- сдача нормативов ГТО.

4.3. Расписание занятий секций ШСК утверждается приказом директора Школы и составляется с учётом расписания учебных занятий, санитарно-гигиенических требований и возрастных особенностей обучающихся.

4.4. Комплектование групп для занятий в секциях осуществляется с учётом пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся на основании личных заявлений обучающихся (или их родителей/законных представителей).

4.5. Допуск к занятиям в ШСК осуществляется при наличии медицинского допуска (справки) от врача.

4.6. Непосредственное проведение занятий осуществляется учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования и другими специалистами в области физической культуры и спорта.

4.7. ШСК может привлекать к организации физкультурно-спортивной работы волонтеров из числа родителей (законных представителей) обучающихся, старшеклассников, а также лиц, осуществляющих на добровольной основе работу в области физической культуры и спорта.

4.8. Занятия в ШСК проводятся в соответствии с утвержденными программами дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а также программами спортивной подготовки.

5. Структура и органы управления ШСК

5.1. Общее руководство деятельностью ШСК осуществляет директор Школы.

5.2. Непосредственное организационное и методическое руководство ШСК осуществляет руководитель ШСК, назначаемый приказом директора Школы из числа педагогических работников (как правило, учитель физической культуры).

5.3. Совет ШСК является коллегиальным органом управления ШСК. В состав Совета могут входить:

- руководитель ШСК (председатель Совета);
- представители администрации Школы;
- учителя физической культуры и педагоги дополнительного образования;
- представители совета обучающихся;
- представители совета родителей (законных представителей).

5.4. Состав Совета ШСК утверждается приказом директора Школы сроком на 1 учебный год.

5.5. Заседания Совета ШСК проводятся не реже одного раза в четверть. Решения принимаются простым большинством голосов присутствующих членов Совета. Все заседания оформляются протоколом.

5.6. Совет ШСК:

- утверждает план работы ШСК на учебный год;
- рассматривает вопросы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий;
- принимает решения о поощрении лучших спортсменов и активистов;
- координирует взаимодействие с родителями, социальными партнерами и спортивными организациями;

- готовит предложения директору Школы о совершенствовании работы ШСК.

5.7. Руководитель ШСК:

- осуществляет общее руководство текущей деятельностью ШСК;
- представляет интересы ШСК в отношениях с администрацией Школы, органами управления образованием, спортивными организациями;
- разрабатывает и представляет на утверждение план работы ШСК, расписание занятий, программы секций;
- обеспечивает организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий;
- ведёт учётную документацию ШСК;
- организует подготовку и сдачу нормативов ГТО обучающимися;
- отчитывается о работе ШСК перед директором Школы и педагогическим советом.

6. Права и обязанности участников ШСК

6.1. Участниками ШСК являются: обучающиеся, родители (законные представители) обучающихся, педагогические работники Школы, а также иные лица, разделяющие цели и задачи ШСК и принимающие участие в его деятельности.

6.2. Члены ШСК имеют право:

- участвовать в спортивных секциях, мероприятиях и соревнованиях, проводимых ШСК;
- вносить предложения по совершенствованию работы ШСК;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь ШСК в установленном порядке;
- получать информацию о планируемых мероприятиях ШСК;
- быть поощрёнными за высокие спортивные достижения и активное участие в работе ШСК.

6.3. Члены ШСК обязаны:

- соблюдать настоящее Положение и правила внутреннего распорядка Школы;
- соблюдать технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- уважительно относиться к другим участникам ШСК.

7. Документация и отчётность ШСК

7.1. ШСК ведёт следующую документацию:

- приказ директора Школы о создании ШСК и назначении руководителя;
- настоящее Положение;

- состав Совета ШСК (утверждённый приказом);
- план работы ШСК на учебный год;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- расписание занятий секций;
- списки обучающихся — членов ШСК по направлениям;
- протоколы заседаний Совета ШСК;
- протоколы и итоговые документы соревнований;
- отчёты о работе ШСК за учебный год;
- документы по подготовке и сдаче нормативов ГТО.

7.2. Руководитель ШСК представляет отчёт о работе ШСК по итогам учебного года на педагогическом совете Школы.

8. Материально-техническое обеспечение

8.1. Школа обеспечивает ШСК необходимыми помещениями (спортивный зал, спортивная площадка/стадион), спортивным инвентарём и оборудованием в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями.

8.2. ШСК использует материально-техническую базу Школы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

9. Реорганизация и ликвидация ШСК

9.1. Реорганизация или ликвидация ШСК осуществляется по решению педагогического совета Школы и оформляется приказом директора Школы в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации и Уставом Школы.

9.2. При реорганизации или ликвидации ШСК все документы и материальные ценности передаются в порядке, установленном директором Школы.

План работы школьного спортивного клуба по волейболу, настольному теннису, лёгкой атлетике и подготовке к ГТО

Ниже представлен рабочий план, который можно адаптировать под вашу школу. Он составлен на основе действующих планов ШСК российских школ и включает все четыре запрошенных направления.

I. Общие положения

Цель работы ШСК: повышение массовости занятий учащихся физической культурой и спортом, вовлечение их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования.

Задачи:

1. Реализация программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.
2. Организация школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований.
3. Комплектование и подготовка команд для участия в муниципальных и региональных соревнованиях.
4. Создание условий для подготовки учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
5. Пропаганда здорового образа жизни и ценностей физической культуры.

II. Организационная и методическая работа

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Заседание совета клуба: утверждение состава, плана работы, распределение обязанностей	Сентябрь	Руководитель ШСК
2	Составление расписания работы секций (волейбол, настольный теннис, лёгкая атлетика, подготовка к ГТО)	Август–сентябрь	Руководитель ШСК, учителя физкультуры
3	Набор и комплектование групп по видам спорта	Сентябрь	Учителя физкультуры
4	Разработка и согласование программ дополнительного образования	Апрель–август	Педагоги ДО
5	Обновление информационного	В течение	Совет клуба

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
	стенда ШСК и раздела на сайте школы	года	
6	Проведение заседаний совета ШСК	1 раз в четверть	Руководитель ШСК
7	Подведение итогов работы за учебный год, награждение лучших спортсменов	Май	Руководитель ШСК, зам. директора

III. Календарный план спортивно-массовых мероприятий

Сентябрь

- **Лёгкая атлетика:** Школьный легкоатлетический кросс «Золотая осень».
- **ГТО:** Информирование о нормативах, формирование списков участников, издание приказа по сдаче норм ГТО.
- **Общее:** День здоровья.

Октябрь

- **Лёгкая атлетика:** Первенство школы по лёгкой атлетике (бег 30/60/100 м, прыжки в длину с места).
- **Настольный теннис:** Турнир среди 5–9 классов.
- **ГТО:** Осенняя сессия сдачи норм (лёгкая атлетика).

Ноябрь

- **Волейбол:** Первенство школы по волейболу (8–11 классы).
- **Настольный теннис:** Товарищеские встречи между классами.
- **ГТО:** Подготовка к сдаче силовых нормативов.

Декабрь

- **Настольный теннис:** Новогодний турнир.
- **Общее:** «Весёлые старты» для 1–4 классов.
- **Волейбол:** Подготовка сборных команд к муниципальным соревнованиям.

Январь

- **Лёгкая атлетика:** Зимний легкоатлетический кросс (по погодным условиям — в зале).
- **ГТО:** Сдача нормативов по ОФП (сила, гибкость, выносливость).

Февраль

- **Волейбол:** Турнир, посвящённый Дню защитника Отечества.
- **Общее:** Месячник оборонно-массовой работы, «А ну-ка, мальчики».
- **ГТО:** Сдача нормативов по прикладным навыкам.

Март

- **Настольный теннис:** Весенний турнир.
- **Общее:** «А ну-ка, девочки».
- **Лёгкая атлетика:** Подготовка к весенним соревнованиям.

Апрель

- **Лёгкая атлетика:** Весенний легкоатлетический кросс.
- **Волейбол:** Итоговый турнир учебного года.
- **ГТО:** Весенняя сессия сдачи норм.
- **Общее:** Всемирный День здоровья.

Май

- **Лёгкая атлетика:** Легкоатлетическая эстафета, посвящённая Дню Победы.
- **ГТО:** Летний фестиваль ГТО.
- **Общее:** Подведение итогов, награждение победителей.

IV. Особенности по каждому направлению

Волейбол

- Тренировочные занятия: 2–3 раза в неделю.
- Отработка техники: подача, приём, передача, нападающий удар.
- Участие в муниципальных соревнованиях по волейболу.

Настольный теннис

- Тренировочные занятия: 2 раза в неделю.
- Отработка техники: подача, накат, подрезка, топ-спин.
- Внутришкольные турниры и товарищеские встречи.

Лёгкая атлетика

- Тренировочные занятия: 2–3 раза в неделю.
- Виды подготовки: бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту, метание мяча.
- Участие в кроссе наций, районных соревнованиях.

Подготовка к ГТО

- Организация подготовки в рамках секционных занятий и дополнительных консультаций.
- Информирование через стенд ГТО, классные часы.
- Сдача нормативов в осеннюю и весеннюю сессии.
- Формирование списков, издание приказа по сдаче норм ГТО.

V. Информационно-пропагандистская деятельность

№	Мероприятие	Сроки
1	Обновление стенда ШСК и информации о ГТО	Октябрь, в течение года
2	Публикация результатов соревнований на сайте школы	После каждого мероприятия
3	Классные часы по ЗОЖ	1 раз в месяц
4	Конкурсы рисунков и видеороликов «Быть здоровым — здорово!»	Март

№	Мероприятие	Сроки
5	Консультации для родителей по физическому воспитанию	В течение года

VI. Взаимодействие с родителями и педагогическим коллективом

- Приглашение родителей на спортивные мероприятия школы.
- Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей.
- Участие педагогов в спортивных мероприятиях (товарищеские встречи).
- Проведение совместных мероприятий «Папа, мама, я — спортивная семья»

**Программа работы школьного спортивного клуба:
волейбол, настольный теннис, лёгкая атлетика, подготовка к ГТО**

Комплексная программа, объединяющая четыре направления работы ШСК. Материал структурирован по единому стандарту: цели, задачи, содержание по видам подготовки, формы занятий и планируемые результаты.

I. Паспорт программы

Параметр	Содержание
Наименование	Программа физкультурно-спортивной направленности школьного спортивного клуба
Направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	8–17 лет (дифференцированно по секциям)
Срок реализации	1 год (с возможностью пролонгации)
Режим занятий	2–3 раза в неделю по каждому направлению
Формы обучения	Очная: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования
Уровень освоения	Базовый / общекультурный

II. Цели и задачи программы

Цель: создание условий для укрепления здоровья, физического развития и спортивного совершенствования обучающихся через систематические занятия волейболом, настольным теннисом, лёгкой атлетикой и целенаправленную подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний о физической культуре, основах техники и тактики избранных видов спорта;
- обучение двигательным умениям и навыкам, предусмотренным программным материалом;
- ознакомление с правилами соревнований и основами судейства.

Развивающие:

- развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации;

- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыков самоконтроля и оценки физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, коллективизма, ответственности, воли;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- пропаганда ценностей физической культуры и спорта.

III. Содержание программы по направлениям

1. Волейбол

Цель направления: овладение технико-тактическими основами игры, развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к спортивным играм.

Задачи:

- обучить базовым и продвинутым техническим приёмам: подача, приём, передача, нападающий удар, блок;
- познакомить с правилами игры и основами командной тактики;
- развивать прыгучесть, выносливость, координацию, быстроту реакции.

Содержание подготовки:

Раздел	Основное содержание
Теоретическая подготовка	История волейбола, правила игры, терминология, техника безопасности, судейство
Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей
Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития прыгучести, быстроты перемещений, специальной выносливости
Техническая подготовка	Передвижения, остановки, стойки; приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками; подача нижняя и верхняя прямая ; нападающий удар прямой и с переводом; блокирование одиночное и групповое
Тактическая подготовка	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите; взаимодействия игроков
Игровая подготовка	Игра по упрощённым правилам, двусторонние игры, соревнования

Формы занятий: групповые тренировочные занятия, товарищеские встречи, внутришкольные турниры, участие в муниципальных соревнованиях.

2. Настольный теннис

Цель направления: овладение техникой и тактикой игры, развитие ловкости, быстроты реакции и координации.

Задачи:

- обучить технике подачи, наката, подрезки, топ-спина;
- развивать специальные качества: быстроту реакции, координацию, подвижность;
- формировать интерес к систематическим занятиям.

Содержание подготовки:

Раздел	Основное содержание
Теоретическая подготовка	История настольного тенниса, правила соревнований, инвентарь и оборудование, техника безопасности
Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости
Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты реакции, координации движений, подвижности в суставах
Техническая подготовка	Хватка ракетки, стойки и перемещения ; подача, накат справа и слева, подрезка, топ-спин, блок
Тактическая подготовка	Тактика одиночной и парной игры, выбор позиции, комбинации ударов
Игровая подготовка	Игра на счёт, турниры, парные встречи

Формы занятий: групповые и индивидуальные занятия, внутришкольные турниры, товарищеские матчи.

3. Лёгкая атлетика

Цель направления: развитие основных физических качеств через естественные движения, подготовка к соревнованиям и выполнению нормативов ГТО.

Задачи:

- обучить технике бега, прыжков, метаний;
- развивать выносливость, быстроту, скоростно-силовые качества ;
- формировать команду для участия в соревнованиях различного уровня .

Содержание подготовки:

Раздел	Основное содержание
Теоретическая	История лёгкой атлетики, виды легкоатлетических упражнений, правила соревнований, техника

Раздел	Основное содержание
подготовка	безопасности
Общая физическая подготовка	Развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации
Специальная физическая подготовка	Беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами
Техническая подготовка	Спринтерский бег (высокий и низкий старт, бег 30/60/100 м), длительный бег (1000–3000 м) ; прыжки в длину с места и с разбега ; метание малого мяча в цель и на дальность ; эстафетный бег
Развитие физических качеств	Выносливость: кросс до 15 мин, минутный бег, эстафеты ; скоростно-силовые: многоскоки, прыжки, метания ; скоростные: старты из различных положений, бег с ускорением
Соревновательная подготовка	Кроссы, внутришкольные соревнования, участие в спартакиаде

Формы занятий: тренировочные занятия на стадионе и в зале, кроссы, соревнования, эстафеты .

4. Подготовка к сдаче норм ГТО

Цель направления: системная подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, формирование физической грамотности и осознанной потребности в занятиях физической культурой.

Задачи:

- диагностика исходного уровня физической подготовленности;
- целенаправленное развитие качеств, необходимых для выполнения нормативов ГТО;
- организация сдачи нормативов в установленные сроки .

Организационная модель подготовки:

Этап	Сроки	Содержание
Диагностический	Сентябрь	Определение исходного уровня подготовленности по контрольным нормативам, медицинский допуск, распределение по группам

Этап	Сроки	Содержание
Основной	Октябрь– Апрель	Систематическая тренировка на уроках и внеурочных занятиях, ведение дневника самоконтроля, отработка техники выполнения упражнений
Итоговый	Май	Тестирование, анализ результатов, оформление документов на знаки отличия

Содержание подготовки по видам испытаний:

Физическое качество	Упражнения и испытания
Быстрота	Бег 30 м, 60 м, 100 м; челночный бег 3×10 м
Выносливость	Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м; бег в равномерном темпе 8–12 мин
Сила	Подтягивание на высокой и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа ; упражнения с набивными мячами
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя и сидя ; упражнения с партнёром, выпады
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места; прыжки через препятствия; метание малого мяча на дальность
Координация	Метание мяча в цель; упражнения на точность

Формы занятий: внеурочные занятия, секционная работа, самостоятельные тренировки, соревнования (Летний и Зимний фестивали ГТО) .

IV. Учебно-тематический план (интегрированный)

№	Раздел программы	Кол-во часов (примерно)
1	Теоретическая подготовка (общая для всех направлений)	8
2	Волейбол: техническая и тактическая подготовка	48
3	Настольный теннис: техническая и тактическая	36

№	Раздел программы	Кол-во часов (примерно)
	подготовка	
4	Лёгкая атлетика: техническая подготовка и развитие качеств	48
5	Подготовка к ГТО: целевая физическая подготовка	36
6	Соревновательная и игровая практика	24
7	Контрольные испытания и мониторинг	8
Итого		208

V. Планируемые результаты

Личностные:

- сформированность устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие дисциплинированности, ответственности, коллективизма;
- осознанное отношение к собственному здоровью.

Метапредметные:

- умение планировать и контролировать свою физическую подготовку;
- владение навыками самоконтроля и самооценки;
- умение работать в команде.

Предметные:

- овладение технико-тактическими основами волейбола, настольного тенниса, лёгкой атлетики;
- выполнение контрольных нормативов по видам подготовки;
- выполнение нормативов ВФСК ГТО на знак отличия (по возрастным ступеням).

VI. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков и метаний) ;
- спортивный инвентарь: волейбольные, теннисные, набивные мячи; гимнастические скамейки и стенки; перекладины; секундомеры; рулетки; конусы; гимнастические маты.

Кадровое обеспечение: учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования.

VII. Система контроля и мониторинга

Вид контроля	Периодичность	Форма
Стартовый	Сентябрь	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
Промежуточный	Декабрь, март	Тестирование по видам подготовки
Итоговый	Май	Сдача нормативов ГТО, итоговое тестирование
Текущий	В течение года	Наблюдение, самооценка, ведение дневника самоконтроля