

УТВЕРЖДАЮ  
Директор РЖД лицей № 5  
\_\_\_\_\_ А.А. Крамер

## План работы школьного физкультурно-спортивного клуба «Сапсан» на 2025-2026 учебный год

**Цель:** Организация и совершенствование физкультурно-массовой работы в школе, привлечение учащихся, педагогов, родителей и жителей микрорайона к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства членов ШФСК «Будущее поколение»

**Задачи:**

- создать оптимальные условия для совершенствования физического воспитания и развития массового(школьного) вида спорта через нормативно- правовое, кадровое, материально техническое обеспечение и плановой документации работы ШФСК;
- содействовать оздоровлению, совершенствованию физической подготовленности учащихся, увеличению уровня их двигательной активности и степени вовлеченности в систематические занятия физической культурой и спортом во внеурочное время, активному отдыху учащихся с родителями;
- организовать школу общественного инструктора (ШОИ) с применением эффективных форм повышения двигательной активности. Отвечающие разнообразным потребностям и интересам учащихся;
- развивать массовые и индивидуальные формы физкультурно – спортивной работы, проводить физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия и праздники;
- создавать условия для деятельности школьника, результат которой – самоопределение, самореализация, физическое самовоспитание; формирование ключевых компетенций школьника.
- продвигать и пропагандировать спорт, олимпиады, конкурсы, ВФСК ГТО и ЗОЖ, РДШ с помощью средств массовой информации, через выступления на родительских собраниях, проведение мероприятий;
- усвоение учащимися доступных им знаний в области физической культуры и спорта и умение использовать эти знания для успешного выступления в соревнованиях, акциях, олимпиадах и сдачи норм ВФСК ГТО.

### План работы клуба

№	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
<i>Физкультурно–оздоровительное направление</i>			
<b>Деятельность по организации и проведению физкультурно–оздоровительных и социально–значимых мероприятий</b>			
1	Организация и проведение физкультурно–оздоровительных и социально–значимых школьных мероприятий для учащихся 1 - 11	Согласно календарному плану мероприятий клуба	Руководитель клуба Учителя физической культуры, входящие в Совет клуба (далее –

	классов		Совет (клуба) Спортивные волонтеры/инструкторы
2	Участие в организации Родительского всеобуча: - выпуск информационно-просветительских буклетов для родителей по актуализации ценности здоровья, формирования ЗОЖ и профилактики вредных привычек, популяризация ВФСК ГТО; - выявление спортивных родителей и вовлечение их в школьные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	1-2 раза в год  В течение учебного года	Руководитель клуба, Совет клуба
<i>Спортивно – массовое направление</i>			
<b>Соревновательная деятельность / отбор на школьном этапе:</b>			
1	Организация и проведение Президентских состязаний	Сентябрь - апрель	Руководитель клуба, педагоги, Совет клуба, спортивные волонтеры/инструкторы
2	Организация и проведение Игр ШСК	Январь-февраль	
3	Организация и проведение ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ	Сентябрь - май	
4	Организация и проведение школьных спортивно-массовых мероприятий по различным видам спорта	В течение учебного года	
<i>Образовательное направление (в рамках внеурочной деятельности)</i>			
<b>Подготовка участников Всероссийской олимпиады школьников</b>			
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	Согласно графику ВсОШ	Руководитель клуба, педагоги, Совет клуба
2	<i>Практическая подготовка</i>		
2.1	Упражнения и комбинации раздела «Гимнастика с основами акробатики».		
2.2	Упражнения и комбинации раздела «Спортивные игры. Баскетбол».		
2.3	Упражнения и комбинации раздела «Спортивные игры. Волейбол».		
2.4	Упражнения и комбинации раздела «Спортивные игры. Футбол».		
2.5	Упражнения раздела «Легкая атлетика».		
2.6	Упражнения раздела «Общая физическая подготовка».		
<b>Подготовка команд для дальнейшего участия в Президентских соревнованиях</b>			
1	Президентские состязания	Согласно Положениям муниципального и регионального этапов	Руководитель ШСК, педагоги
2	Игры ШСК		
3	Президентские спортивные игры		
<b>Подготовка спортивных волонтеров /инструкторов</b>			
1	Подготовка спортивных волонтеров/инструкторов к разработке и проведению школьных мероприятий со	В течение учебного года	Руководитель клуба

	сверстниками		
2	Судейская практика	В течение учебного года	Руководитель клуба, спортивные волонтеры/инструкторы
<i>Информационно – пропагандистское направление</i>			
<b>Волонтерская деятельность</b>			
1	Формирование групп спортивных волонтеров/инструкторов	Сентябрь	Руководитель клуба, педагоги
2	Разработка положений о школьных физкультурно–спортивных и социально–значимых мероприятиях, их организация и проведение	В течение учебного года	Руководитель клуба, Совет клуба
3	Сопровождение самостоятельной работы волонтеров / инструкторов	В течение учебного года	Руководитель клуба, педагоги
4	Выпуск спортивных бюллетеней о результатах спортивных соревнований и личных достижений обучающихся	В течение учебного года	Руководитель клуба, педагоги
5	Создание презентаций, видеороликов о лучших спортсменах школы	Один раз в триместр (четверть)	Спортивные волонтеры/инструкторы
<b>Пропаганда ВФСК ГТО, ЗОЖ</b>			
1	Конкурсы рисунков, плакатов по пропаганде ВФСК ГТО, ЗОЖ	В течение учебного года	Руководитель клуба, Совет клуба
2	Беседы, классные часы, акции для обучающихся по пропаганде Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», здорового образа жизни	раз в три месяца	
3	Встречи с представителями спортивной общественности	1-2 раза в год	Руководитель клуба, педагоги
4	Выпуск спортивных бюллетеней, информационные заметки в социальных сетях о ЗОЖ, ВФСК ГТО	В течение учебного года	Руководитель клуба, Совет клуба, спортивные волонтеры
<b>Информационное освещение деятельности клуба</b>			
1	Создание и ведение страницы (сообщества) клуба в социальных сетях	1 раз в год, постоянно	Руководитель клуба
2	Размещение документов клуба на сайте ОУ, подготовка и размещение информации о деятельности ШСК в сети Интернет, на информационном стенде	В течение учебного года	Лицо, уполномоченное в ОУ вести работу сайта; руководитель клуба
3	Информирование о результатах спортивных соревнований и личных достижений обучающихся	В течение учебного года	Руководитель клуба
4	Публикация презентаций, трансляция видеороликов о лучших спортсменах школы	1-2 раза в год	Совет клуба
<i>Организационно–педагогическая деятельность</i>			

<b>Организация деятельности клуба</b>			
1	Выбор Совета клуба	Сентябрь	Руководитель клуба
2	Организация заседаний Совета клуба	не менее 2 раза в год	Руководитель клуба
3	Разработка Календарного плана мероприятий клуба на новый учебный год, контроль за его реализацией	Сентябрь В течение учебного года	Руководитель клуба, Совет клуба
4	Координация деятельности Совета клуба, спортивных волонтеров /инструкторов	В течение учебного года	Руководитель клуба, учителя физической культуры
5	Оформление спортивного уголка	Сентябрь	Совет клуба, спортивные волонтеры/инструкторы
<b>Работа с документацией</b>			
1	Разработка форм планирующей, учетной и отчетной документации	Сентябрь	Руководитель клуба
2	Ведение документации (журнал учета, протоколы соревнований)	В течение учебного года	Руководитель клуба, педагоги
3	Заполнение отчетов школьных этапов Президентских состязаний и Президентских спортивных игр, Игр ШСК	Апрель	Руководитель клуба
4	Подготовка письменного отчета о деятельности клуба за учебный год	Май	
5	Отчет о работе клуба на совещаниях и педсоветах	Май	
<b>Конкурсная деятельность</b>			
1	Участие в конкурсах различного уровня среди клубов: муниципального, регионального, федерального	В течение учебного года	Руководитель клуба, учителя физической культуры - Совет клуба, спортивные волонтеры/ инструкторы
<b>Организационно-методическая деятельность</b>			
1	Организация и участие в семинарах, конференциях и других формах с целью обмена опытом	1-2 раза в год	Руководитель клуба
2	Обмен информацией между ШСК	В течение учебного года	Руководитель клуба
3	Участие в организации муниципальных (региональных) физкультурно-спортивных мероприятий	По необходимости	Руководитель клуба Совет клуба
4	Обобщение опыта деятельности ШСК и оформление методических материалов	В течение учебного года	Руководитель клуба Совет клуба

#### **Взаимодействие с другими организациями и социум**

<b>№</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Школы города Кургана (обмен информацией, организация)	В течение учебного года	Руководитель ШФСК, учителя

	физкультурно-спортивных мероприятий)		физической культуры
2	Отдел спорта Департамент социальной политики Администрации города Кургана (участие в различных акциях, спартакиадах)	В течение учебного года	Руководитель ШФСК, учителя физической культуры
3	МБУДО ДЮСШ (проведение общих мероприятий)	В течение учебного года	Руководитель ШФСК, учителя физической культуры
4	Курганское региональное отделение общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (проведение и участие в акциях РДШ разного уровня)	В течение учебного года	Руководитель ШФСК, учителя физической культуры
5	Курганский Дом молодежи (сотрудничество, проведение различных мероприятий)	В течение учебного года	Руководитель ШФСК, учителя физической культуры
6	Отдел по физической культуре, спорта и молодёжной политики	В течение учебного года	Руководитель ШФСК, учителя физической культуры
7	ИРОСТ город Курган (участие в фестивалях, конференциях)	В течение учебного года	Руководитель ШФСК
8	МБУ ИМЦ город Курган (сотрудничество и участие в городских соревнованиях, конкурсах, жюри)	В течение учебного года	Учителя физической культуры
9	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Курган	В течение учебного года	Учителя физической культуры

## Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

### *Календарный план городских соревнований школьников «Президентские состязания «Спорт для всех!» на 2025-2026 учебный год*

№ п.п	Вид соревнования	Классы	Сроки проведения	Ответственные
1	Эстафета 4по100 М.; 4по100 Д.	3-4	12.09. 2025	Михайлова Ж. А.
2	Тесты:3х10,прыжок в длину с/м, метание мяча из за головы сидя	5	14.11. 2025	Михайлова Ж. А.
3	Л/атлетическое многоборье: 60м., прыжок в длину с разбега, метание мяча.	6	10.04. 2026	Михайлова Ж. А.
4	Кросс 1000 метров Кубок города по лыжным гонкам	7	19.09. 2025 20.02. 2026	Сыренкова С. Л. Михайлова Ж.А.
5	Кубок города по гимнастике	8	12.12. 2025	Сыренкова С. Л. Михайлова Ж.А
	Тесты:3х10,прыжок в длину с/м, наклон вперед, подтягивание/отжимание	9	05.12. 2025	Сыренкова С. Л.
7	Кросс 1000 м. Ю., 500 м. Д.	10	26.09.2025	Сыренкова С. Л.
8	Тесты:3х10,прыжок в длину с/м, наклон вперед, подтягивание/отжимание	11	17.10.2025	Сыренкова С. Л.

### *Календарный план Спартакиады учащихся общеобразовательных учреждений г. Кургана на 2025-2026 учебный год*

№ п.п	Вид спорта	Участники	Сроки проведения	Примечание	Ответственные
1	Мини-футбол	Сборная команда юношей	Ноябрь	В рамках ШФЛ	Михайлова Ж.А.
2	Волейбол	Команда юношей Команда девушек	Декабрь	В рамках ШВЛ	Сыренкова С. Л.
3	Баскетбол	Команда юношей Команда девушек	Ноябрь- декабрь	В рамках ШБЛ	Михайлова Ж.А. Сыренкова С. Л
4	Шахматы	2 юн.+1 дев.	Март		Смычагин А. В.
5	Лыжные гонки	5юн.+3дев.	Февраль Март	В рамках «Курганская лыжня- 2023»	Михайлова Ж.А. Сыренкова С.Л.

6	ГТО -эстафета	4юн.+4 дев	Апрель		Михайлова Ж.А. Сыренкова С.Л.
7	Легкоатлетический кросс	10юн.+10дев.	Май	В рамках Чемпионата и Первенства г.Кургана по кроссу	Михайлова Ж.А. Сыренкова С.Л.
8	Легкоатлетическая эстафета	По положению	Май	В рамках л/а эстафеты на призы газеты «Новый мир»	Михайлова Ж.А. Сыренкова С.Л.

**Календарный план городских спартакиад ВФСК ГТО  
на 2025-2026 учебный год**

№ п.п	Спартакиада	Участники	Сроки проведения	Ответственные
1	Спартакиада «Готов к труду и обороне» среди школьников 1-2 ступени ВФСК ГТО	1-4 классы	сентябрь-октябрь	Михайлова Ж. А.
2	Спартакиада «Готов к труду и обороне» среди школьников 5-6 ступени ВФСК ГТО	9-11 классы	сентябрь, март	Михайлова Ж. А. Сыренкова С.Л.
3	Спартакиада «Готов к труду и обороне» среди школьников 3-4 ступени ВФСК ГТО	5-8 классы	апрель	Михайлова Ж. А. Сыренкова С.Л.
4	Спартакиада «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ВФСК ГТО	Сборная школы	март-апрель	Учителя физической культуры

**Календарный план городских соревнований на базе клуба**

№ п.п	Соревнования	Сроки проведения	Ответственные
1	Легкоатлетический кросс «Забег Победы 1418 м»	Май	Михайлова Ж. А. Сыренкова С.Л.