Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Привольненская средняя школа имени М.С. Шумилова
Светлоярского муниципального района Волгоградской области

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Привольненская СШ
имени М.С. Шумилова»
_____Л.Ю.Зубкова
146-ОД от 30.08.26

Дополнительная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Олимп»

Возраст обучающихся 10 – 16 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель:
Весельский Роман Леонидович,
педагог дополнительного образования

2026 год

Содержание.

1. Пояснительная записка

2. Ресурсное обеспечение.

3. Направления деятельности.

4. Ожидаемые результаты.

5. План спортивно-массовых мероприятий на учебный год

Паспорт программы.

Основные разработчики программы	Руководитель, члены школьного спортивного клуба, заместитель директора по воспитательной работе
Цели	Средствами физической культуры способствовать укреплению здоровья детей и подростков.
Основные задачи программы	▯ Активное содействие физическому, гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь. ▯ Организация занятий в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности. ▯ Проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. ▯ Проведение работы по физической реабилитации учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. ▯ Поощрение учащихся, добившихся высоких результатов в физкультурно-спортивной работе. ▯ Осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры. ▯ Организация взаимодействия с другими образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта, общественными организациями.
Сроки реализации программы	2014-2019 гг.
Исполнители программы	МАОУ «Привольненская СШ имени М.С.Шумилова»
Объем и источники дополнительного финансирования	Источником финансирования программы развития является бюджет образовательного учреждения, внебюджетные средства
Система управления программой и контроль	Контроль за ходом реализации программы осуществляет администрация МАОУ «Привольненская СШ имени М.С.Шумилова»
Ожидаемые результаты	• увеличение числа систематически занимающихся учащихся школы в спортивных секциях; • увеличение количества различных школьных спортивных соревнований, для привлечения большего количества разновозрастных участников; • увеличение количества участников в региональных, межрайонных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях; • осознание обучающимися ценности здорового образа жизни и применение этих знаний на практике.

Пояснительная записка.

Здоровье детей, подростков, молодежи – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с потенциалом здоровья подрастающего поколении. По мнению большинства исследователей данной проблемы, ситуация в современной России вызывает большую тревогу.

Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья детей и молодежи регламентируются следующими нормативными документами: ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Семейным кодексом РФ, «Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан, Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» на период с 2010 -2020 года.

В жизни современного общества наблюдаются негативные явления: распространение алкоголизма, наркомании, табакокурения в среде взрослого населения, снижается возраст приобщения детей и подростков к вредным привычкам. Малоподвижный образ жизни и детей и родителей, игнорирование элементарных правил гигиены, низкий процент детей, находящихся на грудном вскармливании, неправильное питание, неумение организовать свой режим дня, недостаток положительных эмоций – все это не способствует укреплению здоровья учащихся.

Складывается противоречивая ситуация – с одной стороны обществу нужны не только грамотные, но и здоровые люди, а социальные привычки и стереотипы, сложившиеся в последние годы препятствуют сохранению и укреплению здоровья.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В МАОУ «Привольненская СШ имени М.С.Шумилова» накоплен богатый опыт организации спортивно-массовой работы. С 2005 года реализуется подпрограмма «Здоровье». Общешкольные спортивные и оздоровительные мероприятия включены в план работы школы, где предусмотрены ежегодные общешкольные Дни здоровья, спортивные соревнования школьников по всем видам учебной программы. В конце года, определяются победители школьных конкурсов «Самый спортивный класс» и «Спортсмен года». Традиционным стало проведение в школе спортивных мероприятий: «Весёлые старты», «Зарница», иных мероприятий, посвященных пропаганде здорового образа жизни.

Учащиеся принимают участие во всех муниципальных спортивных мероприятиях, межрайонных, региональных, где показывают хорошие результаты. Имеется опыт работы по организации спортивных мероприятий районного и межрайонного уровня - организация и проведение районных соревнований по футболу, баскетболу, волейболу и т.д. Ежегодно организуется внеклассная работа по физической культуре, которая осуществляется через работу спортивных секций – «Спортивные игры», «Волейбол», «Общая физическая подготовка». В рамках деятельности лагеря с дневным пребыванием организуется работа спортивного отряда.

Ресурсное обеспечение программы.

1. **Кадровое:** педагогический коллектив ОУ, учителя физической культуры.

2. **Материально-техническое**: спортивная площадка на территории ОУ, спортивный зал, спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

3. **Финансовое:** бюджетные и внебюджетные средства ОУ.

Направления деятельности спортивного клуба.

направление	содержание	индикаторы
1. организационное	Анализ исходной ситуации; создание физкультурного актива учащихся; создание символики: девиз, эмблема, название; организация спортивных секций и др.	наличие материально-технической базы приказ о назначении руководителя клуба, разработка Положения о спортивном клубе, планирование и организация работы клуба создание дополнительных образовательных программ спортивно-оздоровительной направленности.
2. Спортивно-массовое	Деятельность Совета клуба; вовлечение всех участников образовательного процесса в спортивно-оздоровительную деятельность; взаимодействие с другими структурами по вопросам спортивно-оздоровительной деятельности	Протоколы заседаний Совета клуба; Отчеты о проведении спортивных мероприятий; Фотоматериалы о спортивных соревнованиях Информация на школьном сайте
3. Пропагандистское	Распространение знаний о здоровом образе жизни; стимулирование обучающихся к занятиям физкультурой и спортом; формирование уважительного отношения к спортивным традициям, выдающимся спортсменам.	Размещение фото лучших спортсменов на стенде «Гордость школы»; Бюллетени, рисунки, плакаты, коллажи о ЗОЖ; Сочинения, рефераты, презентации о знаменитых спортсменах; Конкурсы «Спортсмен года», «Самый спортивный

		класс»
4. Финансово - хозяйственное	Приобретение спортивного инвентаря; приобретение призов и наградных материалов; оформление стендов; ремонт спортивного зала, обустройство спортивных сооружений на территории школы.	Заявки на приобретение спортивного оборудования

Ожидаемые результаты деятельности.

Образовательные – рост общефизической подготовки обучающихся;

- разнообразие спортивной деятельности во внеурочное время;
- рост показателей спортивных достижений обучающихся;
- ориентация выпускников на поступление в педагогические учебные заведения спортивной направленности;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;

Социальные
- вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность ОУ;
- активное сотрудничество с различными учреждениями и организациями по вопросам спортивно-оздоровительной деятельности.

№ п/п	Дата	Тема	Форма мероприятия
1-2		Общие основы настольного тенниса. ПП и ТБ Правила игры и методика судейства.	Лекция учителя, практическое занятие
3-4		Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	Лекция учителя, практическое занятие
5-6		Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря.	Лекция учителя, практическое занятие
7-8		Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.	Лекция учителя, практическое занятие
9-10		**Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.**	Лекция учителя, практическое занятие
11-12		Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.	Лекция учителя, практическое занятие
13-14		Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.	Лекция учителя, практическое занятие
15-16		Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.	Лекция учителя, практическое занятие
17-18		Понятие техники игры. Основные технические приемы игры.	Лекция учителя, практическое занятие
19-20		Способы захвата ракетки. Основная стойка и позиция. Повороты на месте и в движении, перестроения.	Лекция учителя, практическое занятие
21-22		Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Лекция учителя, практическое занятие
23-24		Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.	Лекция учителя, практическое занятие
25-26		Тактика одиночных встреч. Упражнения для мышц туловища.	Лекция учителя, практическое занятие
27-28		Выбор позиции. Выбор темпа игры. Упражнения для мышц ног.	Лекция учителя, практическое занятие
29-30		Техника и тактика парных встреч. Игры с мячом.	Лекция учителя, практическое занятие
31-32		Подачи: толчком слева и справа без вращения мяча. Упражнения со скакалкой.	Лекция учителя, практическое занятие
33-34		Подачи ударом слева и справа с вращением мяча вверх. Игры с метанием мяча.	Лекция учителя, практическое занятие
35-36		Подачи ударом слева и справа «подрезкой» мяча вниз. Имитационные передвижения.	Лекция учителя, практическое занятие
37-38		Тактика игроков в смешанных парных играх. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.	Лекция учителя, практическое занятие

39-40		Прием подачи «подставками». Броски и ловля те (упражнения)	Лекция учителя, практическое занятие
41-41		Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.	Лекция учителя, практическое занятие
43-44		Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки.	Лекция учителя, практическое занятие
45-46		Удары слева и справа у тренировочной стенки. Перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность.	Лекция учителя, практическое занятие
47-48		Удары слева и справа у тренировочной стенки. И ракеткой по одновесному мячу слева и справа.	Лекция учителя, практическое занятие
49-50		Удары: «накат» слева против «подставки» без вращения мяча.	Лекция учителя, практическое занятие
51-52		Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.	Лекция учителя, практическое занятие
53-54		Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча.	Лекция учителя, практическое занятие
55-56		Игры на счет (тренировочные) - нападение против, защиты «подставками».	Лекция учителя, практическое занятие
57-58		Игры на счет (тренировочные) «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары.	Лекция учителя, практическое занятие
59-60		Игры на счет (тренировочные) - в «крутиловку» один против двух, один против пяти.	Лекция учителя, практическое занятие
61-62		Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.	Лекция учителя, практическое занятие
63-64		Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев.	Лекция учителя, практическое занятие
65-66		Школьный турнир по настольному теннису.	Лекция учителя, практическое занятие
67-68		Итоговая (зачетная) игра.	Лекция учителя, практическое занятие