

Муниципальное казённое учреждение
«Комитет по социальной политике и культуре муниципального образования Слюдянский район»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 1 г.Слюдянки
665904 город Слюдянка, улица Гранитная 1, телефон 53 – 5 – 20



Утверждаю
Директор МБОУ ООШ № 1
А.В. Зарубина

ПЛАН РАБОТЫ школьного спортивного клуба «Рудо» на 2025–2026 учебный год

ЦЕЛЬ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Максимальное вовлечение обучающихся 1–9 классов в регулярные занятия общей физической подготовкой, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни и развитие локальной спортивной идентичности микрорайона Рудоправление.

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ НА 2025–2026 гг.

1. Повышение процента охвата детей (цель: не менее 60% от общего числа учеников).
2. Подготовка и успешная сдача нормативов ВФСК ГТО (не менее 3% членов клуба — золотые знаки).
3. Проведение мониторинга ОФП (входящий/исходящий контроль).

I. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Формирование списков членов клуба, сбор заявлений	Сентябрь 2025	Руководитель ШСК, классные руководители
2	Утверждение расписания секций ОФП (1–4, 5–9 кл.)	Сентябрь 2025	Зам по ВР, руководитель ШСК
3	Инструктаж по ТБ с членами клуба (под подпись)	1 раз в полугодие	Учителя физкультуры

II. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ОФП)

Режим работы секций: 1 раза в неделю по 20 мин.

Группа	Возраст	Основное содержание (ОФП)
«Веселые старты»	1–4 классы	Подвижные игры, эстафеты, ОРУ с мячами и скакалками, начальная акробатика, беговые упражнения
«Веселые старты»	5–9 классы	Круговая тренировка: отжимания, подтягивания (с резиной), приседания, планка, челночный бег, метание мяча

Периодический контроль ОФП:

- **Сентябрь** — входное тестирование (бег 30/60м, челнок 3х10, подтягивания/отжимания, наклон, прыжок в длину).
- **Декабрь** — промежуточный срез.
- **Май** — итоговое тестирование + динамика.

3. КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ (фестивали, соревнования, акции)

Месяц	Мероприятие	Формат	Участники
Сентябрь	Входное тестирование ОФП (в рамках 20-минуток)	Нормативы (бег 30м, отжимания, пресс)	1–9 классы

	Открытие сезона «школьный турслет»	Прохождение препятствий	Все члены клуба
Октябрь	«Золотая осень» ярмарка	Ярмарка в пересменок	1-9 классы
Декабрь	«Рудовский норматив» – отжимания/приседания на количество	Зачет на время (1 попытка)	1–9 классы
	Новогодний челлендж в VK	Домашнее задание (видео)	Все желающие
Январь	Месячник «Мороз и здоровье» – занятия на улице (при $t > -15^{\circ}\text{C}$)	20-минутки на свежем воздухе	5–9 классы
Февраль	Смотр песни и строя	В 2 этапа	1-9 классы
	Большая игра	юноши	5-9 классы
Апрель	Военно-полевые сборы		8е классы
Май	Итоговое тестирование ОФП (сравнение с сентябрем)	Те же нормативы, что в сентябре	1–9 классы
	Награждение «Лучший спортсмен Рудо-2026» (по возрастам)	Торжественная линейка	1–9 классы