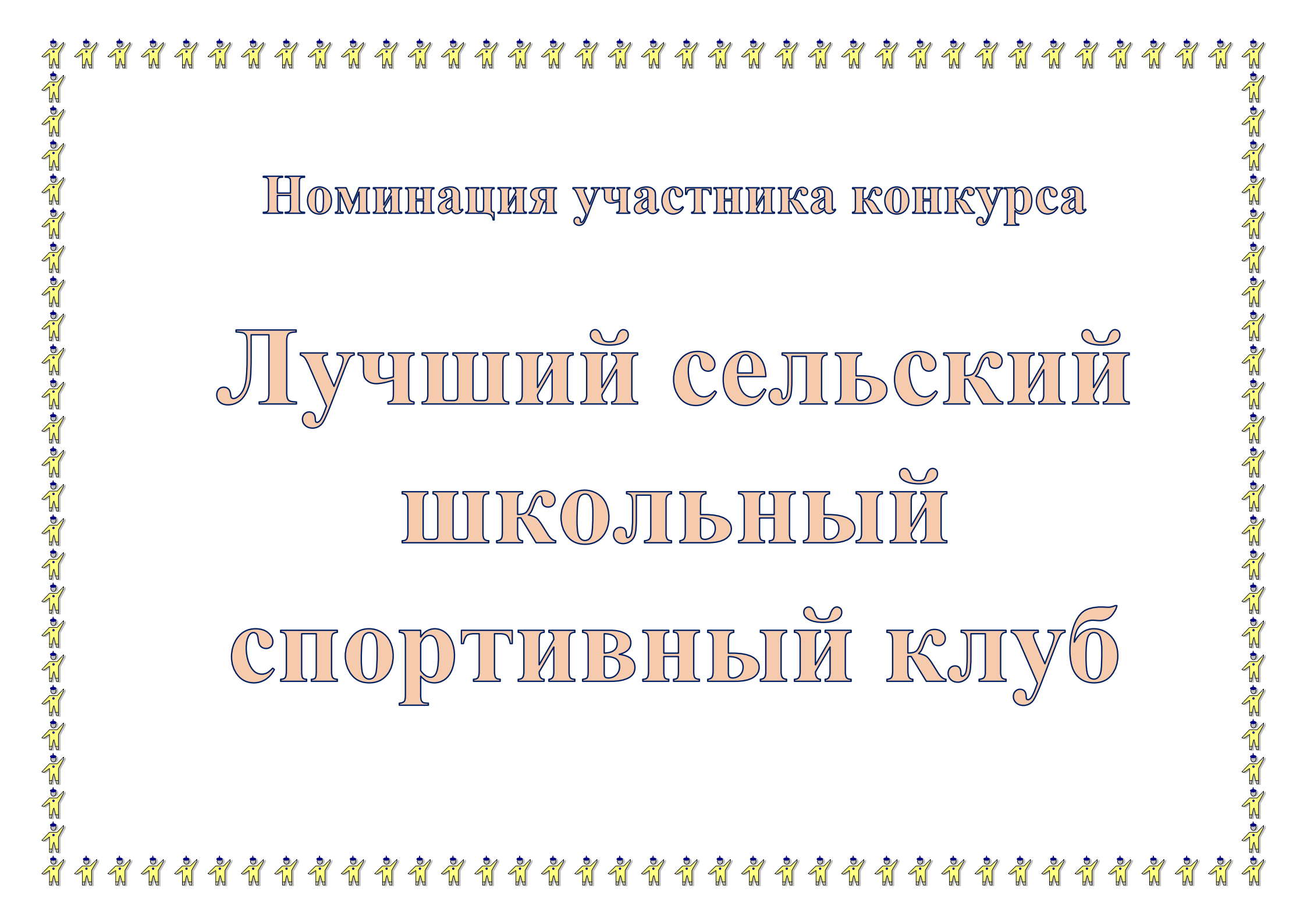


Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Сельцовская средняя
общеобразовательная школа имени Е.М.
Мелашенко»

По форме создания:
общественная организация учителей
и обучающихся



Номинация участника конкурса

Лучший сельский
школьный
спортивный клуб



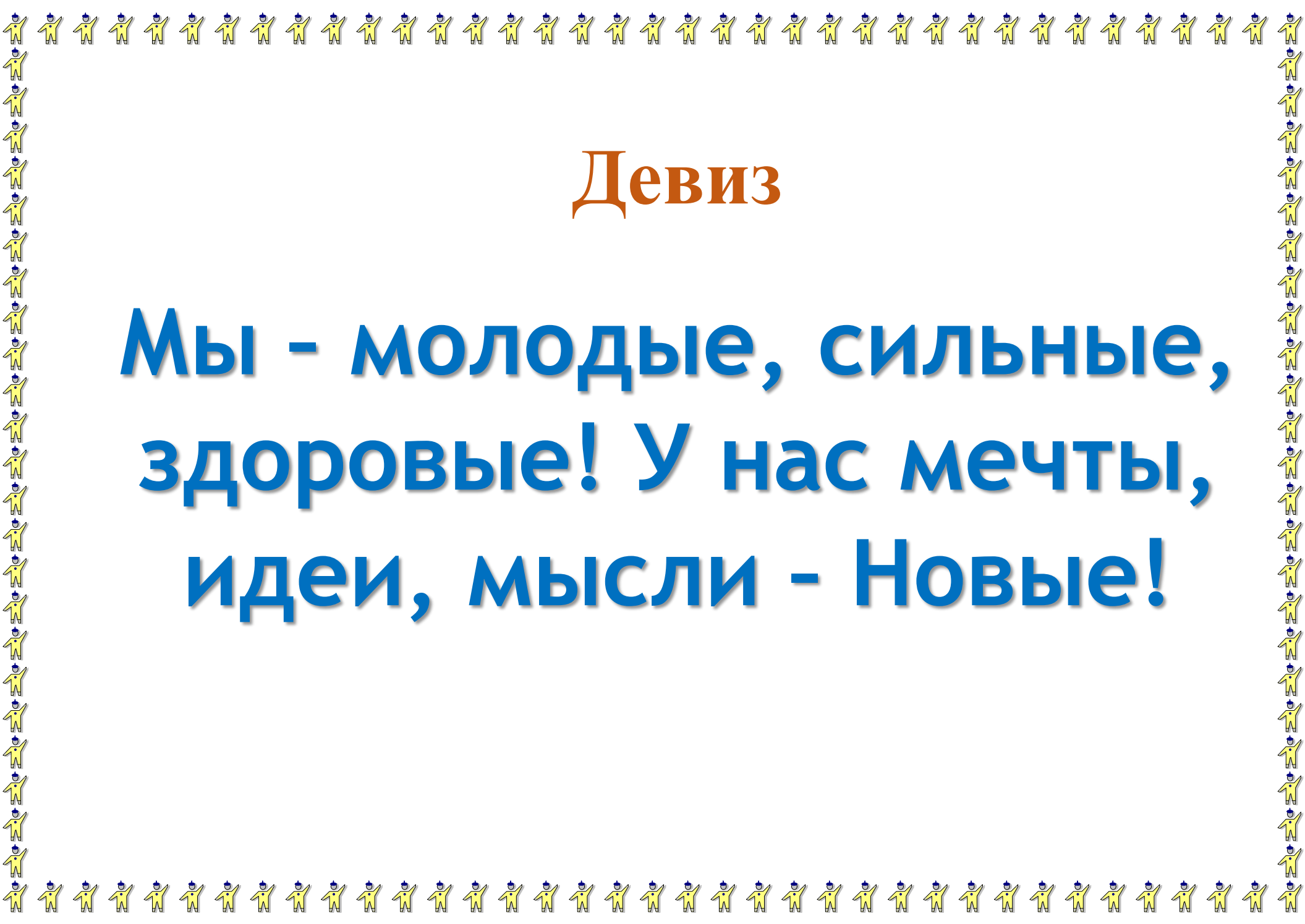
Данные клуба:

Школьный спортивный клуб

«Тигода»

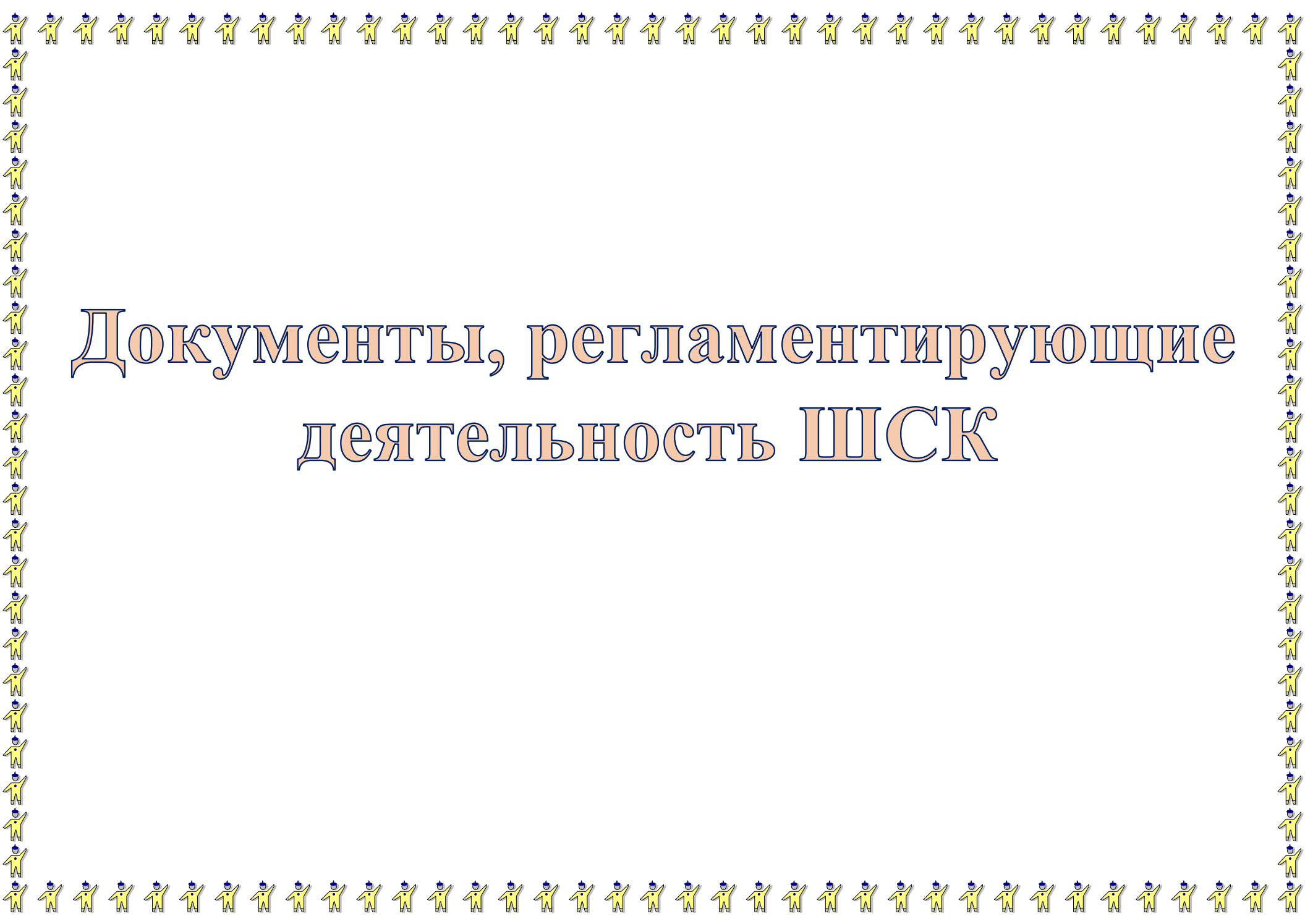
Эмблема клуба





Девиз

**Мы – молодые, сильные,
здоровые! У нас мечты,
идеи, мысли – Новые!**

A decorative border composed of small yellow stick figures with blue hats, arranged in a rectangular frame around the central text.

Документы, регламентирующие деятельность ШСК

Утвержден
Советом школьного
спортивного клуба «Тигода»
МБОУ «Сельцовская СОШ»
от « 02 » октября 2013 года

**Устав
школьного спортивного клуба «ТИГОДА»
МБОУ «Сельцовская СОШ»**

Названия, цели и задачи общественного объединения.

Название школьного спортивного Клуба МБОУ «Сельцовская СОШ» «Тигода» принято решением собрания (протокол №1, от 9.09. 2013 г.).

Спортивный клуб общеобразовательной школы ставит своей целью развитие физической культуры и спорта среди учащихся как одного из важных средств воспитания детей, подростков и молодежи.

Основной задачей школьного спортивного клуба «Тигода» является создание условий для гармоничного развития личности, сочетающей в себе стремление к активному и здоровому образу жизни, спортивным достижениям, патриотизму, уважению старших поколений.

Учебно-тренировочная и массовая физкультурно-оздоровительная работа включает:

- создание и организацию работы спортивных секций, групп физкультурно-оздоровительной направленности;
- проведение школьных спартакиад, массовых физкультурно-оздоровительных, туристских и спортивных мероприятий, конкурсов и спортивных праздников;
- подготовку и обеспечение участия команд и отдельных спортсменов школы в различных соревнованиях Тосненского района;
- оказание практической помощи педагогическому коллективу в организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства.

Деятельность и структура школьного спортивного клуба «Тигода».

Высшим органом школьного спортивного клуба «Тигода» является общее собрание членов клуба.

Общее собрание клуба:

человек. В состав совета избраны: активисты физкультурной работы, родители учащихся и представители общественных организаций;

- утверждает Устав, положение клуба, состав общественного, физкультурного актива, план работы;
- заслушивает отчеты Совета клуба. Работа спортивного клуба проводится на основе широкой творческой инициативы и самостоятельности учащихся в тесном контакте с общественными организациями школы. Работа клуба осуществляется под контролем администрации школы. Совет клуба «Тигода»- избирает из своего состава председателя и заместителя председателя совета;
- организует работу клуба в соответствии с уставом, положением и законами РФ и иными нормативно-правовыми актами;
- организует спортивные секции, команды по видам спорта, группы общей физической подготовки, судейские коллегии, туристские секции и руководит их работой;
- развивает творческую инициативу и самостоятельность учащихся, вовлекает их в активную работу, направленную на укрепление здоровья, улучшение успеваемости, укрепление дисциплины, патриотическое воспитание;
- проводит спартакиады, спортивные соревнования и праздники в школе, организует походы, экскурсии, обеспечивает участие команд клуба в соревнованиях, проводимых органами образования;
- организует конкурс на лучшую постановку массовой физкультурной и спортивной работы между классами, спортивными секциями и подводит его итоги;
- организует и участвует в строительстве, ремонте, благоустройстве спортивных сооружений.

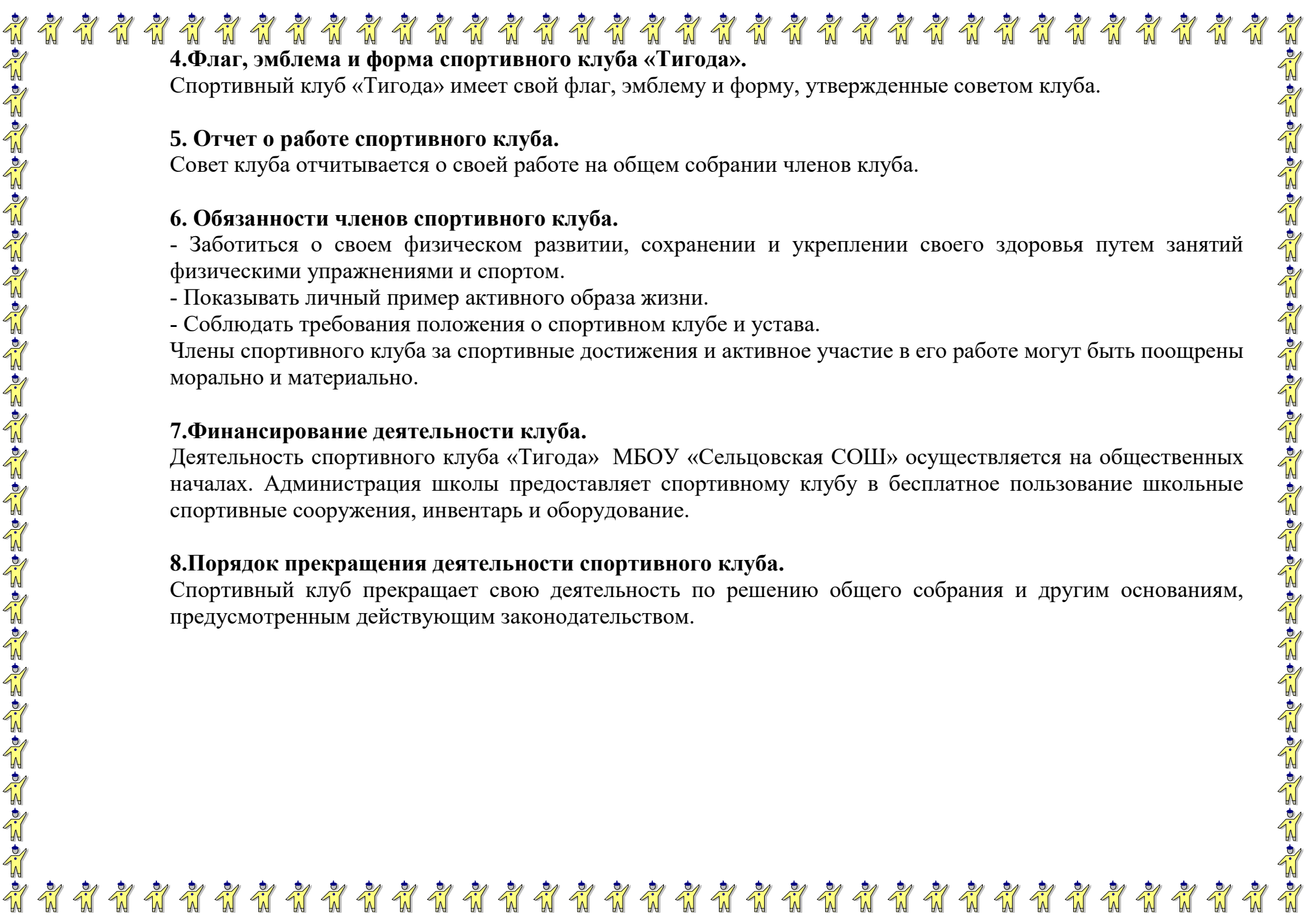
Руководство работой осуществляют:

- в классах — физкультурные организаторы, избираемые сроком на один год;
- в командах — капитаны, избираемые сроком на один год, спортивный сезон или на время проведения физкультурного, спортивного мероприятия;
- в судейских коллегиях — президиумы судейских коллегий по видам спорта, избираемые сроком на один год. Члены бюро секций, капитаны команд, физорги, члены президиума судейских коллегий избираются открытым голосованием.

3.Права Совета спортивного клуба.

Совет спортивного клуба имеет право:

- присваивать звание: «Юный судья по спорту», «Юный инструктор по спорту»;
- представлять активистов клуба к награждению грамотами школы, окружных управлений образования.



4. Флаг, эмблема и форма спортивного клуба «Тигода».

Спортивный клуб «Тигода» имеет свой флаг, эмблему и форму, утвержденные советом клуба.

5. Отчет о работе спортивного клуба.

Совет клуба отчитывается о своей работе на общем собрании членов клуба.

6. Обязанности членов спортивного клуба.

- Заботиться о своем физическом развитии, сохранении и укреплении своего здоровья путем занятий физическими упражнениями и спортом.
- Показывать личный пример активного образа жизни.
- Соблюдать требования положения о спортивном клубе и устава.

Члены спортивного клуба за спортивные достижения и активное участие в его работе могут быть поощрены морально и материально.

7. Финансирование деятельности клуба.

Деятельность спортивного клуба «Тигода» МБОУ «Сельцовская СОШ» осуществляется на общественных началах. Администрация школы предоставляет спортивному клубу в бесплатное пользование школьные спортивные сооружения, инвентарь и оборудование.

8. Порядок прекращения деятельности спортивного клуба.

Спортивный клуб прекращает свою деятельность по решению общего собрания и другим основаниям, предусмотренным действующим законодательством.

Утверждено
Советом школьного
спортивного клуба «ТИГОДА»
МБОУ «Сельцовская СОШ»
от «02 » октября 2013 года

ПОЛОЖЕНИЕ **школьного спортивного клуба «ТИГОДА»** **МБОУ «Сельцовская СОШ»**

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение определяет общий порядок организации и работы школьного спортивного клуба «Тигода»
- 1.2. Школьный спортивный клуб — общественная организация учителей и обучающихся, способствующая развитию физической культуры, спорта и туризма в школе.
- 1.3.Общее руководство клубом осуществляется Советом клуба.
- 1.4. Состав Совета клуба утверждается приказом директора образовательного учреждения.
- 1.5. Школьный спортивный клуб имеет название, эмблему, девиз.

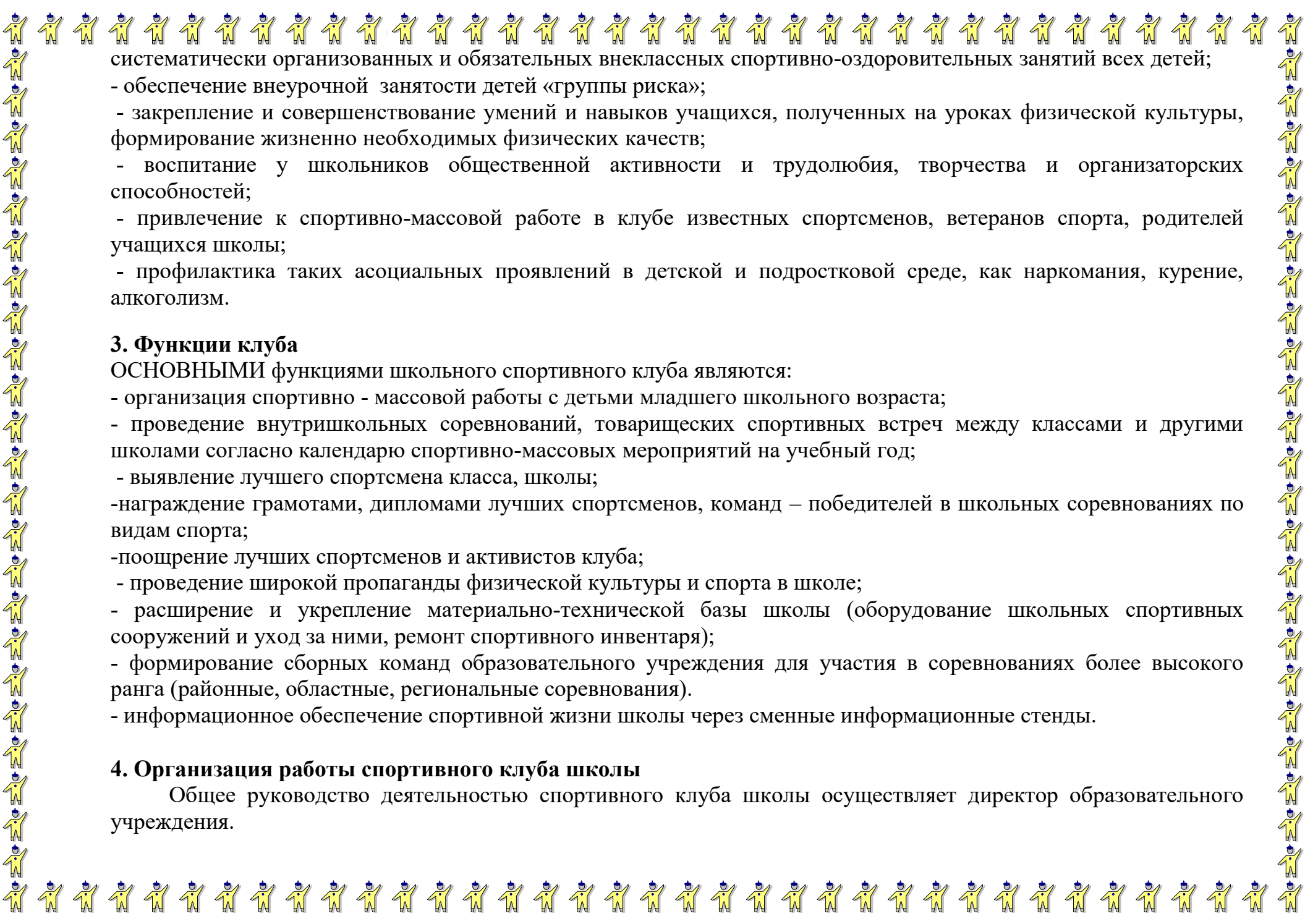
2. Цели и задачи работы спортивного клуба «Тигода»

2.1.Цели:

- организация и проведение спортивно-массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

2.2.Задачи:

- привлечь учащихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;
- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы;



систематически организованных и обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;

- обеспечение внеурочной занятости детей «группы риска»;
- 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;
- привлечение к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей учащихся школы;
- профилактика таких асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, как наркомания, курение, алкоголизм.

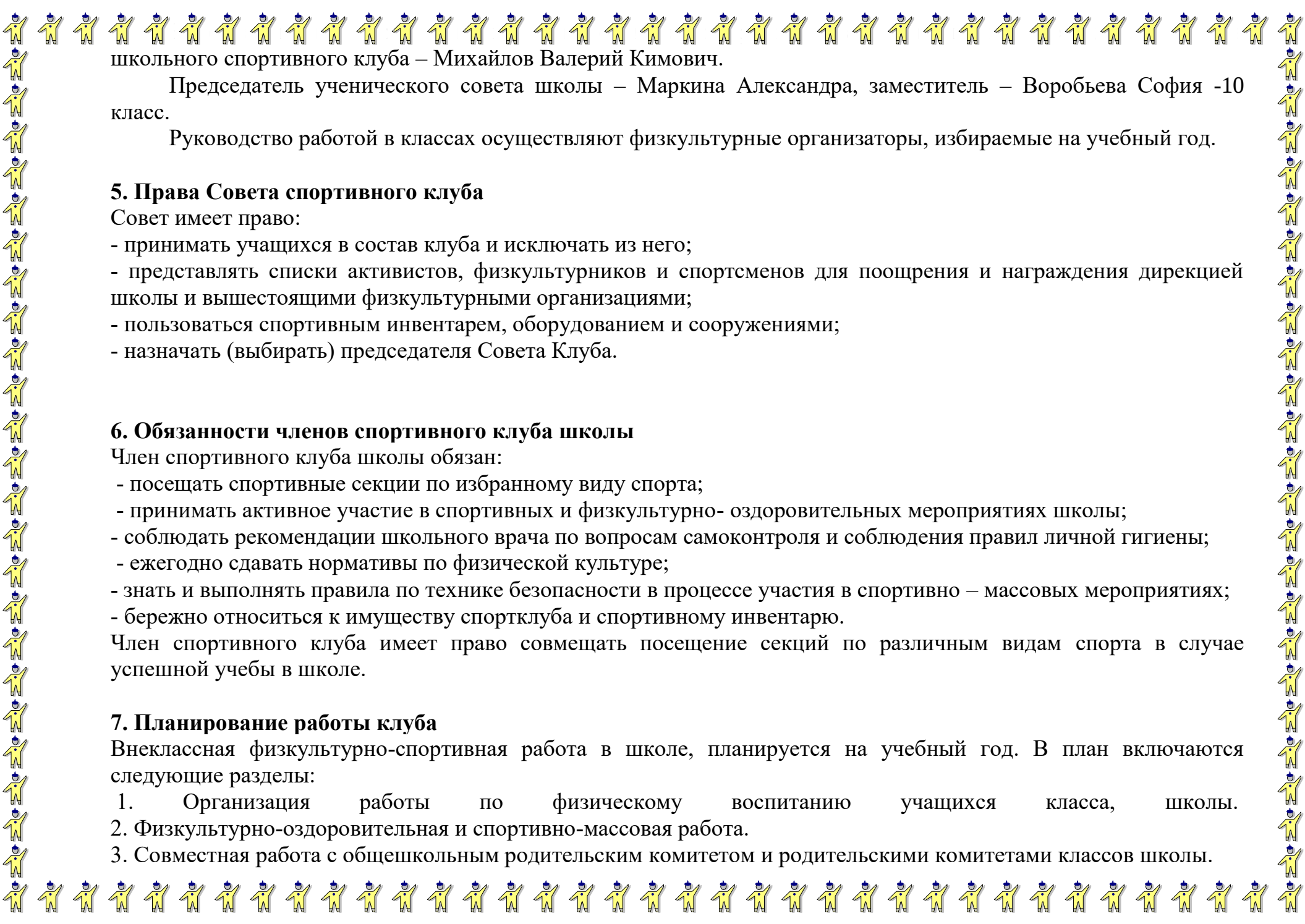
3. Функции клуба

ОСНОВНЫМИ функциями школьного спортивного клуба являются:

- организация спортивно - массовой работы с детьми младшего школьного возраста;
- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами согласно календарю спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- выявление лучшего спортсмена класса, школы;
- награждение грамотами, дипломами лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях по видам спорта;
- поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;
- 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, областные, региональные соревнования).
- информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды.

4. Организация работы спортивного клуба школы

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет директор образовательного учреждения.



школьного спортивного клуба – Михайлов Валерий Кимович.

Председатель ученического совета школы – Маркина Александра, заместитель – Воробьева София -10 класс.

Руководство работой в классах осуществляют физкультурные организаторы, избираемые на учебный год.

5. Права Совета спортивного клуба

Совет имеет право:

- принимать учащихся в состав клуба и исключать из него;
- представлять списки активистов, физкультурников и спортсменов для поощрения и награждения дирекцией школы и вышестоящими физкультурными организациями;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и сооружениями;
- назначать (выбирать) председателя Совета Клуба.

6. Обязанности членов спортивного клуба школы

Член спортивного клуба школы обязан:

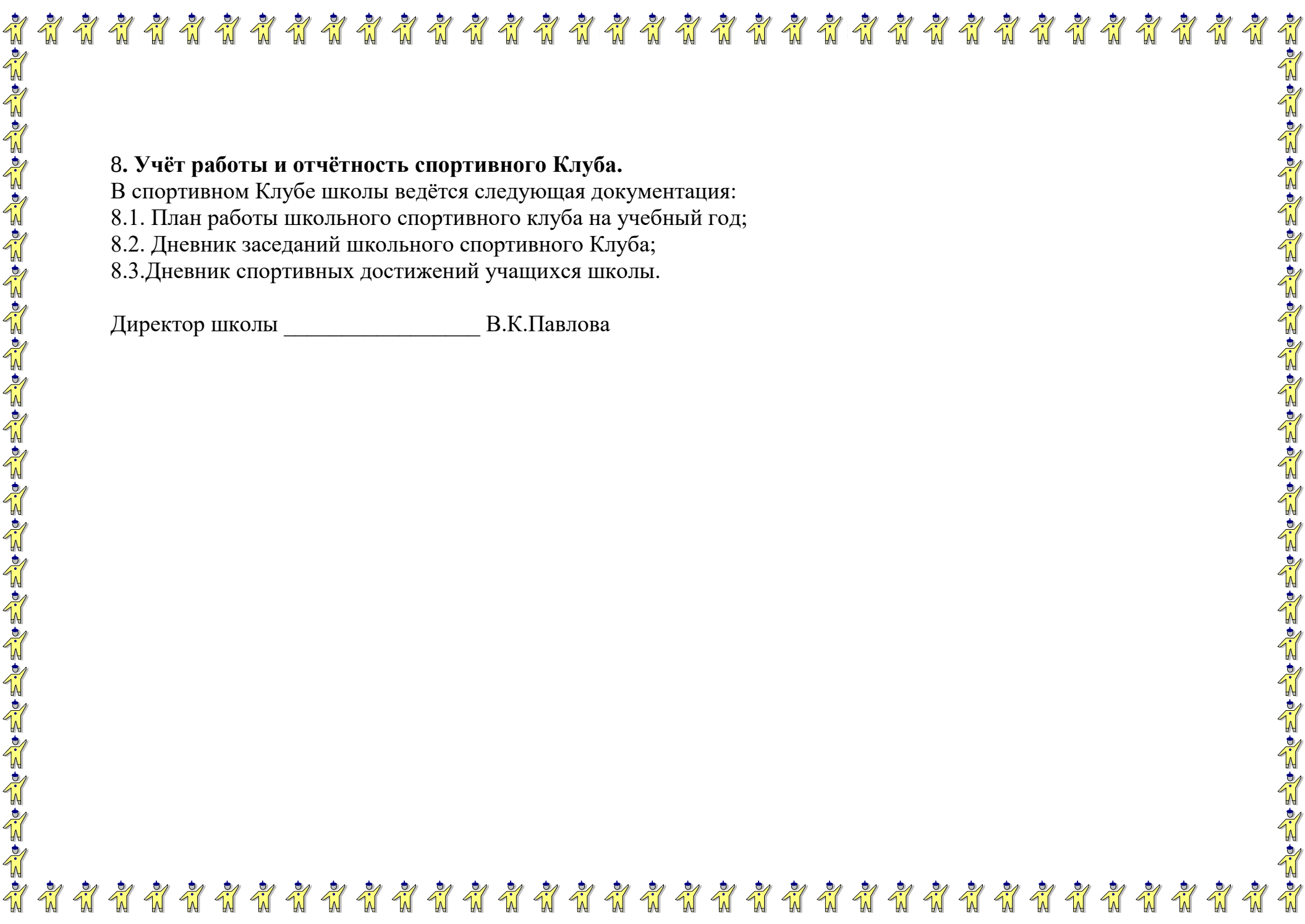
- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно- оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- знать и выполнять правила по технике безопасности в процессе участия в спортивно – массовых мероприятиях;
- бережно относиться к имуществу спортклуба и спортивному инвентарю.

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

7. Планирование работы клуба

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе, планируется на учебный год. В план включаются следующие разделы:

1. Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.
2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.
3. Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

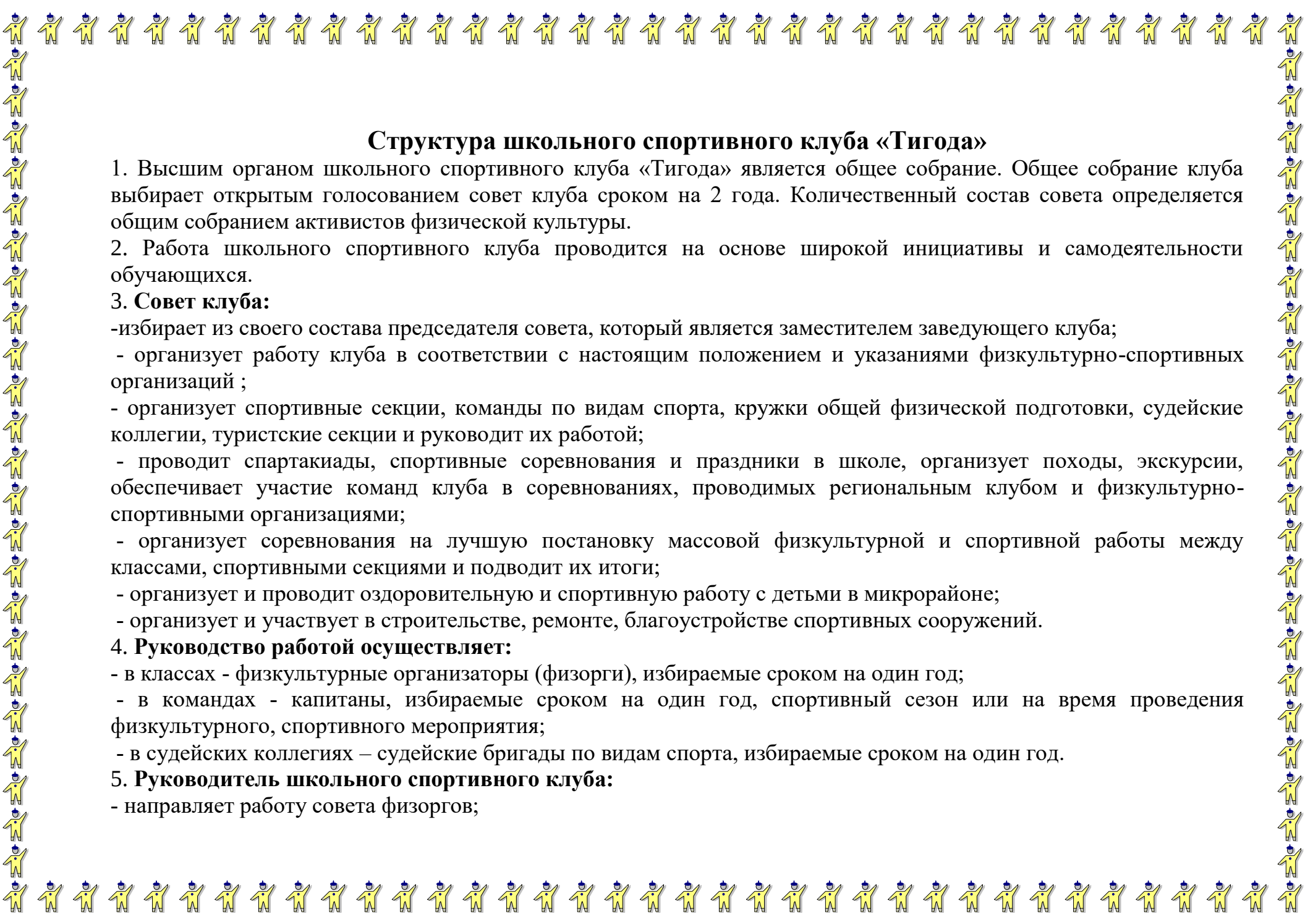


8. Учёт работы и отчётность спортивного Клуба.

В спортивном Клубе школы ведётся следующая документация:

- 8.1. План работы школьного спортивного клуба на учебный год;
- 8.2. Дневник заседаний школьного спортивного Клуба;
- 8.3. Дневник спортивных достижений учащихся школы.

Директор школы _____ В.К.Павлова



Структура школьного спортивного клуба «Тигода»

1. Высшим органом школьного спортивного клуба «Тигода» является общее собрание. Общее собрание клуба выбирает открытым голосованием совет клуба сроком на 2 года. Количественный состав совета определяется общим собранием активистов физической культуры.

2. Работа школьного спортивного клуба проводится на основе широкой инициативы и самостоятельности обучающихся.

3. Совет клуба:

- избирает из своего состава председателя совета, который является заместителем заведующего клуба;
- организует работу клуба в соответствии с настоящим положением и указаниями физкультурно-спортивных организаций ;
- организует спортивные секции, команды по видам спорта, кружки общей физической подготовки, судейские коллегии, туристские секции и руководит их работой;
- проводит спартакиады, спортивные соревнования и праздники в школе, организует походы, экскурсии, обеспечивает участие команд клуба в соревнованиях, проводимых региональным клубом и физкультурно-спортивными организациями;
- организует соревнования на лучшую постановку массовой физкультурной и спортивной работы между классами, спортивными секциями и подводит их итоги;
- организует и проводит оздоровительную и спортивную работу с детьми в микрорайоне;
- организует и участвует в строительстве, ремонте, благоустройстве спортивных сооружений.

4. Руководство работой осуществляет:

- в классах - физкультурные организаторы (физорги), избираемые сроком на один год;
- в командах - капитаны, избираемые сроком на один год, спортивный сезон или на время проведения физкультурного, спортивного мероприятия;
- в судейских коллегиях – судейские бригады по видам спорта, избираемые сроком на один год.

5. Руководитель школьного спортивного клуба:

- направляет работу совета физоргов;



максимальное число учащихся в физкультурные кружки, секции по видам спорта и туризма, а также в различные массовые спортивные мероприятия;

- организует внутришкольные соревнования и спортивные праздники, проводит соответствующую подготовку учащихся к внешкольным спортивным праздникам;
- поддерживает контакт с физкультурно-спортивными организациями района; - постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещений;
- контролирует совместно с медицинским работником состояние здоровья детей и регулирует их физическую нагрузку, отвечает за жизнь и здоровье детей;
- проводит работу по обучению детей в соответствии с программой и методиками физического воспитания;
- имеет тесную связь со школьным педагогическим советом.

Организация и содержание работы ШСК «Тигода»

Основными направлениями в работе школьного спортивного клуба «Тигода» являются:

- воспитание у детей и подростков устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом, к здоровому образу жизни;
- укрепление и сохранение здоровья при помощи регулярных занятий в спортивных кружках и секциях, участие в оздоровительных мероприятиях;
- организация здорового досуга обучающихся;
- организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в школе.

Материально-техническая база

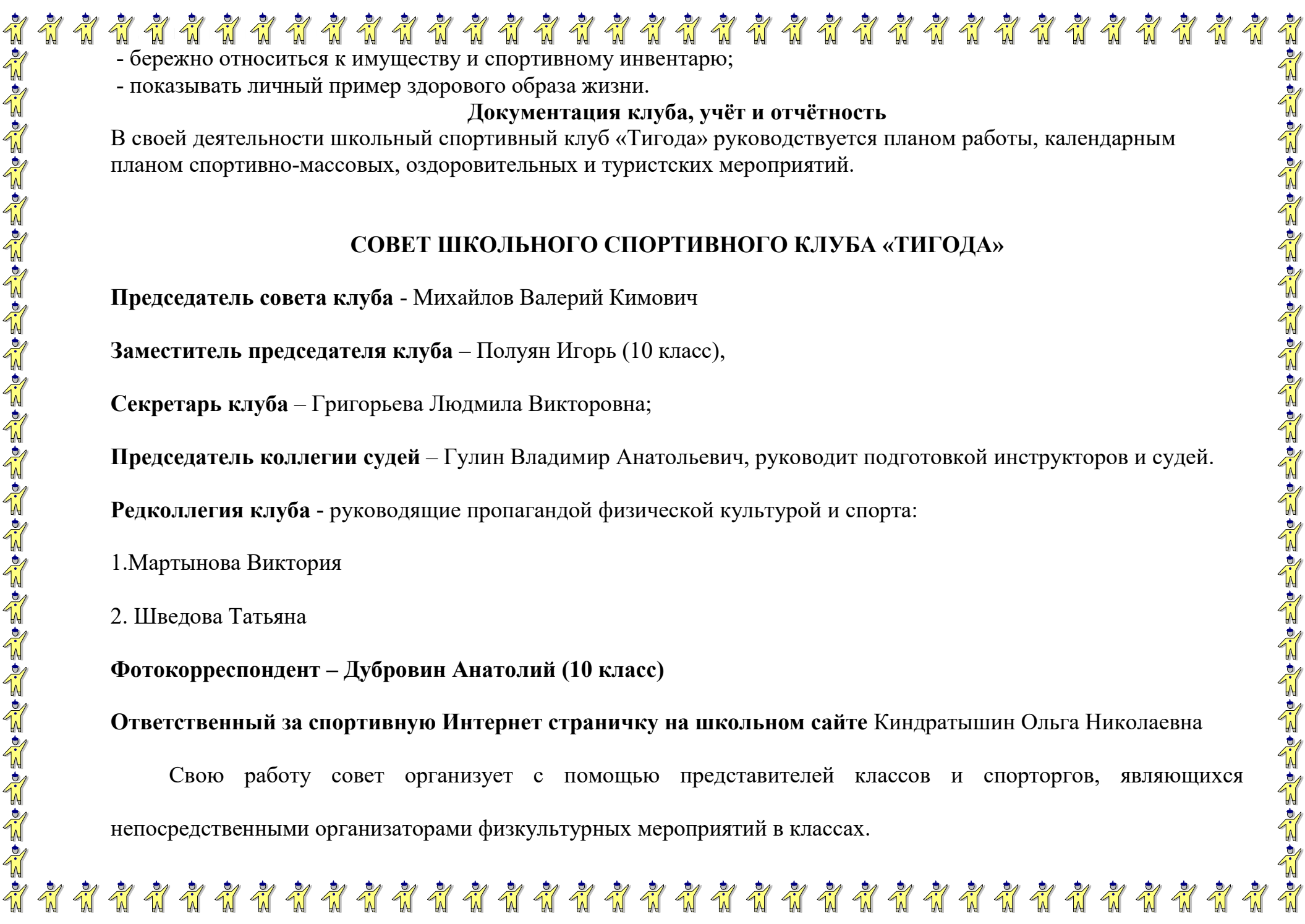
Для проведения физкультурно-оздоровительной работы в школьном спортивном клубе «Тигода» используются спортзал и спортивные площадки, на базе которых создан клуб. Воспитанники клуба укрепляют материально-спортивную базу школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт и изготовление простейшего спортивного инвентаря).

Права и обязанности воспитанников ШСК «Тигода»

Воспитанники школьного спортивного клуба имеют право:

- бесплатно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и сооружениями, а также методическими пособиями;
- получать консультации;
- избирать и быть избранным в совет школьного спортивного клуба;
- систематически проходить медицинское обследование.

Воспитанник школьного спортивного клуба обязан соблюдать:

- 
- бережно относиться к имуществу и спортивному инвентарю;
 - показывать личный пример здорового образа жизни.

Документация клуба, учёт и отчётность

В своей деятельности школьный спортивный клуб «Тигода» руководствуется планом работы, календарным планом спортивно-массовых, оздоровительных и туристских мероприятий.

СОВЕТ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ТИГОДА»

Председатель совета клуба - Михайлов Валерий Кимович

Заместитель председателя клуба – Полуян Игорь (10 класс),

Секретарь клуба – Григорьева Людмила Викторовна;

Председатель коллегии судей – Гулин Владимир Анатольевич, руководит подготовкой инструкторов и судей.

Редколлегия клуба - руководящие пропагандой физической культурой и спорта:

1. Мартынова Виктория

2. Шведова Татьяна

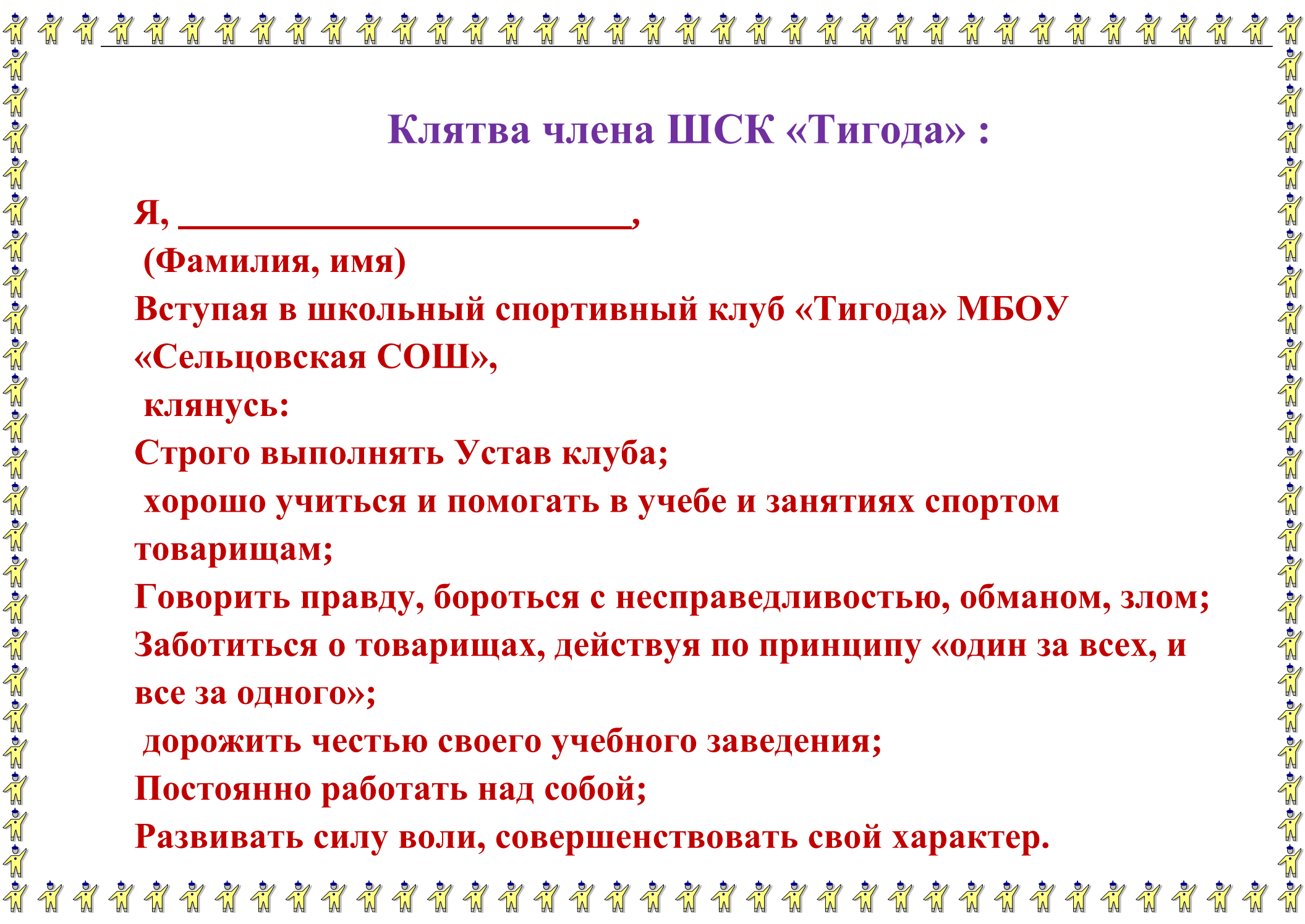
Фотокорреспондент – Дубровин Анатолий (10 класс)

Ответственный за спортивную Интернет страничку на школьном сайте Киндратышин Ольга Николаевна

Свою работу совет организует с помощью представителей классов и спорторгов, являющихся непосредственными организаторами физкультурных мероприятий в классах.

СПОРТОРГИ КЛАССОВ

класс	ФИО	Дополнительные сведения
1а,б	Тихомирова Полина, Луковицкий Кирилл	
2а,б	Яковлев Никита, Фомин Максим	
3 а,б	Липинская Алина, Иванов Даниил	
4а,б	Сидорова Карина, Уличев Илья	
5а,б,в	Гулин Никита, Колосов Илья, Кулагина Виктория	
6 а,б,в	Миронов Артем, Грузов Олег, Побяржин алексей	
7а,б	Ткачук Артём. Кузнецов денис	
8 а,б	Рыженко Виталий, Осипов Михаил	
9а,б	Цекало Леонид, Романовский Максим	
10	Кузнецов Павел	



Клятва члена ШСК «Тигода» :

Я, _____,

(Фамилия, имя)

**Вступая в школьный спортивный клуб «Тигода» МБОУ
«Сельцовская СОШ»,**

клянусь:

Строго выполнять Устав клуба;

**хорошо учиться и помогать в учебе и занятиях спортом
товарищам;**

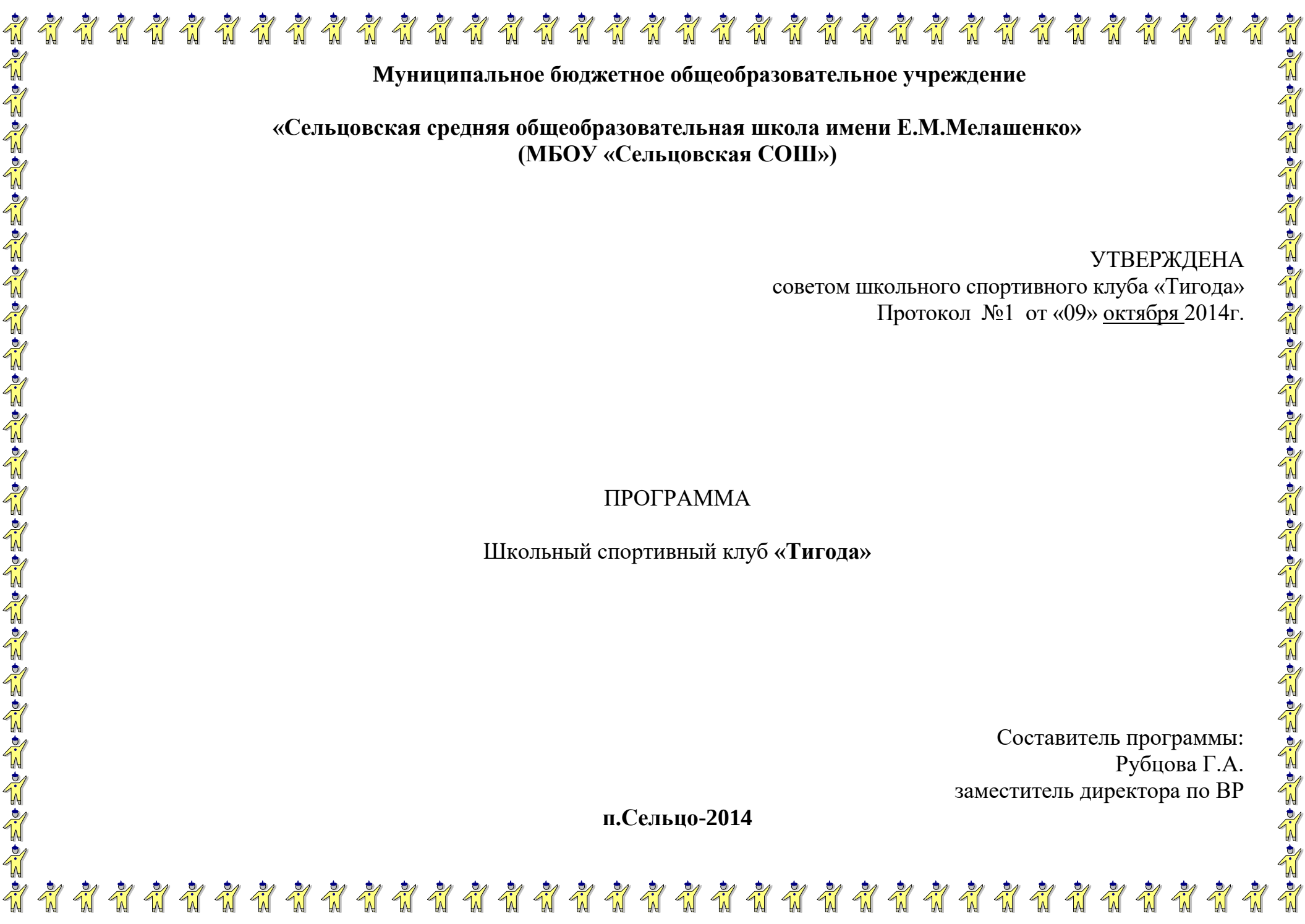
Говорить правду, бороться с несправедливостью, обманом, злом;

**Заботиться о товарищах, действуя по принципу «один за всех, и
все за одного»;**

дорожить честью своего учебного заведения;

Постоянно работать над собой;

Развивать силу воли, совершенствовать свой характер.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Сельцовская средняя общеобразовательная школа имени Е.М.Мелашенко»
(МБОУ «Сельцовская СОШ»)**

УТВЕРЖДЕНА
советом школьного спортивного клуба «Тигода»
Протокол №1 от «09» октября 2014г.

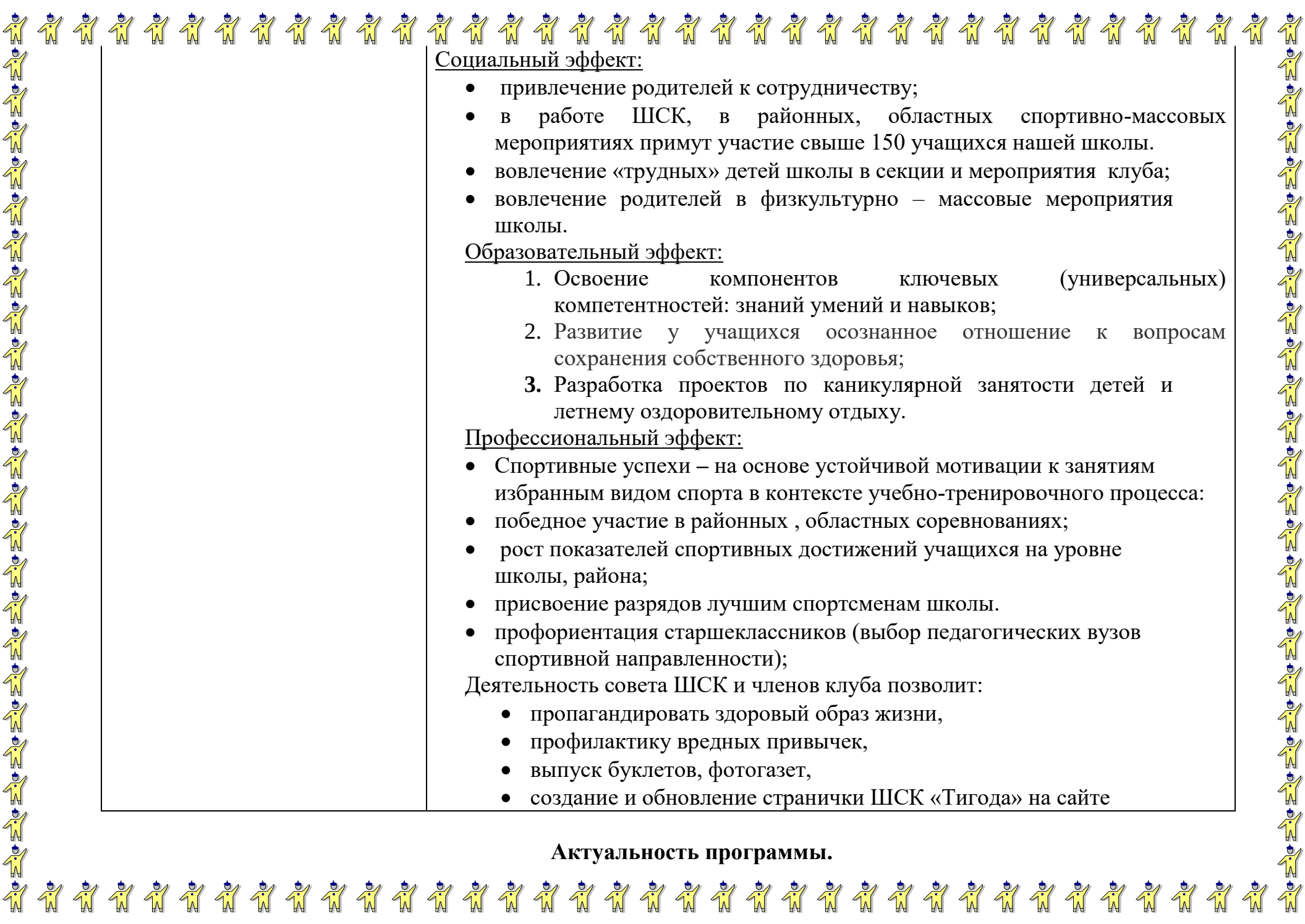
ПРОГРАММА

Школьный спортивный клуб «Тигода»

Составитель программы:
Рубцова Г.А.
заместитель директора по ВР

п.Сельцо-2014

Государственный заказчик	
Основные разработчики программы	Куратор ШСК, руководитель совета ШСК «Тигода», учителя физической культуры
Основная цель программы	<u>Цель:</u> приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни через изучение и пропаганду ЗОЖ, через физические упражнения, занятия физической культурой и спортом
Основные задачи программы	<u>Для достижения цели определены следующие задачи:</u> • вовлечение молодёжи в активное занятие физической культурой и спортом; • развитие социально и личностно значимых качеств, создавая условия для их проявления в спорте и жизнедеятельности через освоение совокупности правил, норм поведения, обязанностей к самому себе, к другим людям, обществу; • распространение опыта работы спортивного клуба через СМИ, педагогические советы, сайт школы, школьную газету; • организация соревнований по разным видам спорта, уроков, конкурсов, турниров. • создание информационного имиджа МБОУ «Сельцовская СОШ» как школы здоровья, добра и радости.
Сроки реализации программы	2014-2019 г.г.
Исполнители программы	МБОУ «Сельцовская СОШ», руководитель ШСК «Тигода», составлена для обучающихся 2-11 классов
Объем и источники дополнительного финансирования	Источником финансирования программы развития является бюджет образовательного учреждения
Система управления программой и контроль	Контроль за ходом реализации программы осуществляет зам. директора по ВР Г.А.Рубцова
Ожидаемые конечные результаты	В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащих школы в спортивных секциях с 62 % в 2014году до



Социальный эффект:

- привлечение родителей к сотрудничеству;
- в работе ШСК, в районных, областных спортивно-массовых мероприятиях примут участие свыше 150 учащихся нашей школы.
- вовлечение «трудных» детей школы в секции и мероприятия клуба;
- вовлечение родителей в физкультурно – массовые мероприятия школы.

Образовательный эффект:

1. Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков;
2. Развитие у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;
3. Разработка проектов по каникулярной занятости детей и летнему оздоровительному отдыху.

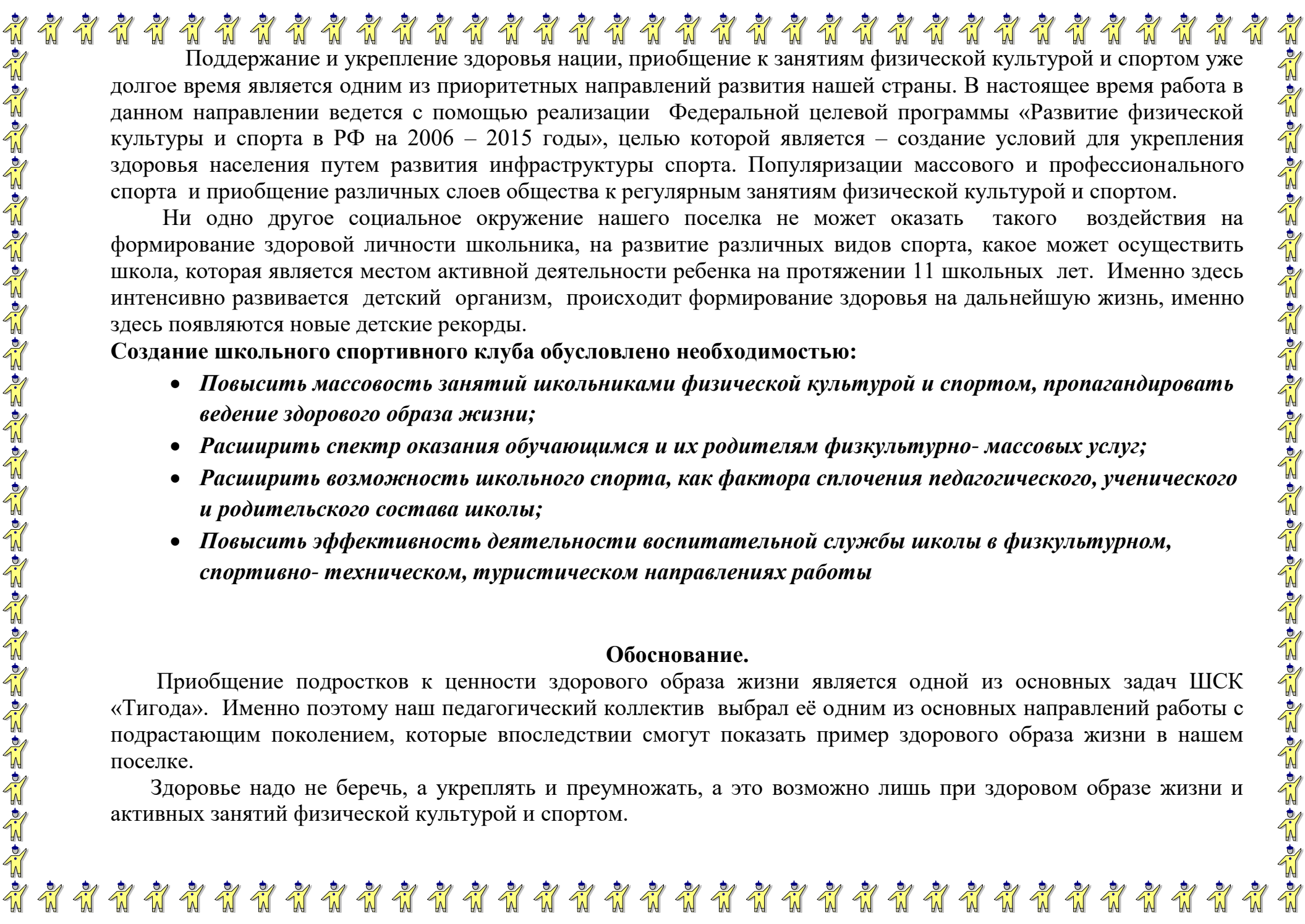
Профессиональный эффект:

- Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса;
- победное участие в районных , областных соревнованиях;
- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района;
- присвоение разрядов лучшим спортсменам школы.
- профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);

Деятельность совета ШСК и членов клуба позволит:

- пропагандировать здоровый образ жизни,
- профилактику вредных привычек,
- выпуск буклетов, фотогазет,
- создание и обновление странички ШСК «Тигода» на сайте

Актуальность программы.



Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006 – 2015 годы», целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта. Популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ни одно другое социальное окружение нашего поселка не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие различных видов спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 11 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды.

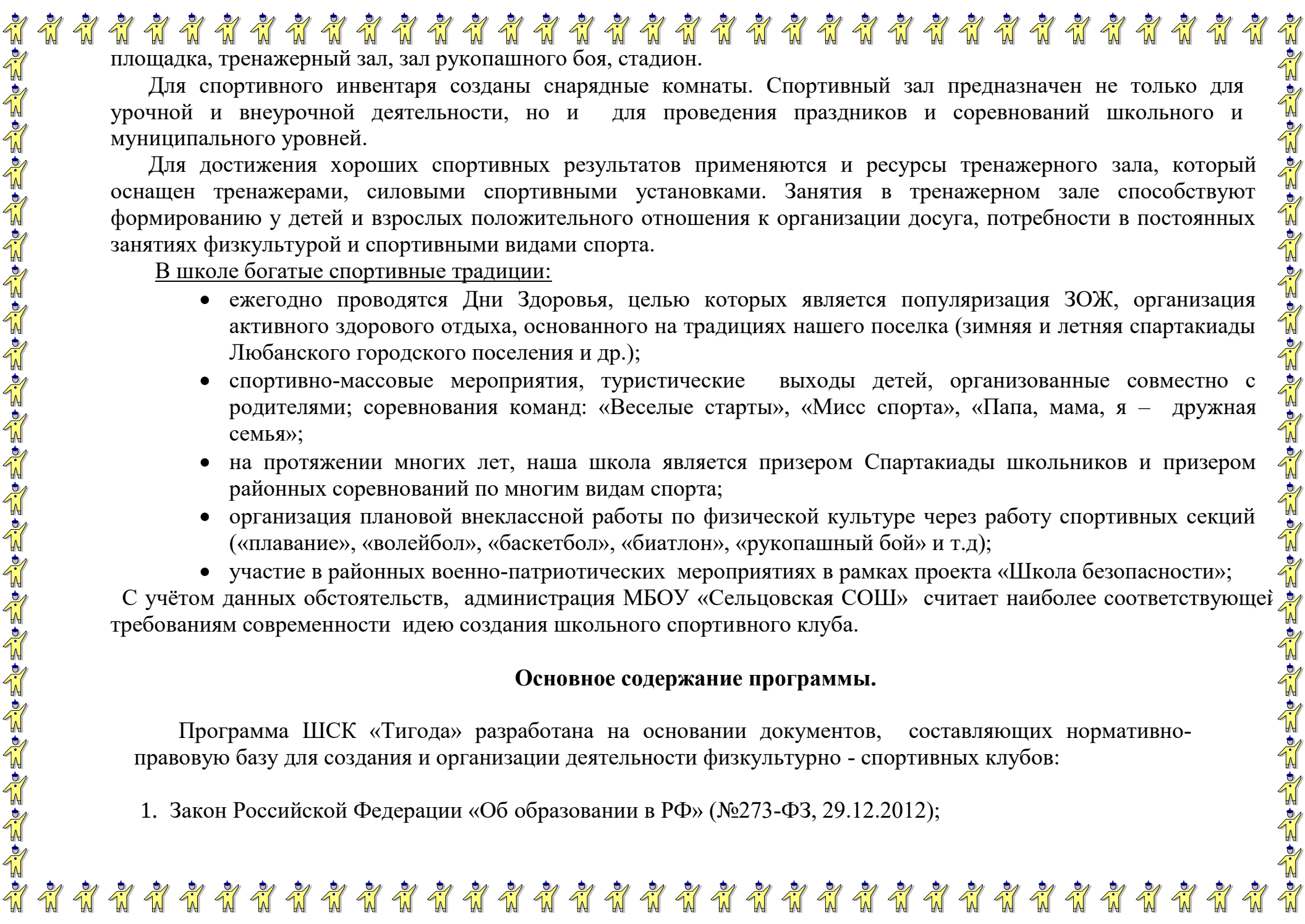
Создание школьного спортивного клуба обусловлено необходимостью:

- *Повысить массовость занятий школьниками физической культурой и спортом, пропагандировать ведение здорового образа жизни;*
- *Расширить спектр оказания обучающимся и их родителям физкультурно- массовых услуг;*
- *Расширить возможность школьного спорта, как фактора сплочения педагогического, ученического и родительского состава школы;*
- *Повысить эффективность деятельности воспитательной службы школы в физкультурном, спортивно- техническом, туристическом направлениях работы*

Обоснование.

Приобщение подростков к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач ШСК «Тигода». Именно поэтому наш педагогический коллектив выбрал её одним из основных направлений работы с подрастающим поколением, которые впоследствии смогут показать пример здорового образа жизни в нашем поселке.

Здоровье надо не беречь, а укреплять и преумножать, а это возможно лишь при здоровом образе жизни и активных занятий физической культурой и спортом.



площадка, тренажерный зал, зал рукопашного боя, стадион.

Для спортивного инвентаря созданы снарядные комнаты. Спортивный зал предназначен не только для урочной и внеурочной деятельности, но и для проведения праздников и соревнований школьного и муниципального уровней.

Для достижения хороших спортивных результатов применяются и ресурсы тренажерного зала, который оснащен тренажерами, силовыми спортивными установками. Занятия в тренажерном зале способствуют формированию у детей и взрослых положительного отношения к организации досуга, потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортивными видами спорта.

В школе богатые спортивные традиции:

- ежегодно проводятся Дни Здоровья, целью которых является популяризация ЗОЖ, организация активного здорового отдыха, основанного на традициях нашего поселка (зимняя и летняя спартакиады Любанского городского поселения и др.);
- спортивно-массовые мероприятия, туристические выходы детей, организованные совместно с родителями; соревнования команд: «Веселые старты», «Мисс спорта», «Папа, мама, я – дружная семья»;
- на протяжении многих лет, наша школа является призером Спартакиады школьников и призером районных соревнований по многим видам спорта;
- организация плановой внеклассной работы по физической культуре через работу спортивных секций («плавание», «волейбол», «баскетбол», «биатлон», «рукопашный бой» и т.д);
- участие в районных военно-патриотических мероприятиях в рамках проекта «Школа безопасности»;

С учётом данных обстоятельств, администрация МБОУ «Сельцовская СОШ» считает наиболее соответствующей требованиям современности идею создания школьного спортивного клуба.

Основное содержание программы.

Программа ШСК «Тигода» разработана на основании документов, составляющих нормативно-правовую базу для создания и организации деятельности физкультурно - спортивных клубов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (№273-ФЗ, 29.12.2012);

образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от 10.08.2011г.;

3. «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

Программа развития образования разработана на основе принципов:

- целостности и системности предполагаемых изменений;
- открытости образовательной системы.

ШСК «Тигода» как общественная организация учителей и обучающихся школы создан на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с Уставом школы и положением о спортивном клубе, утверждённым директором школы.

Условия для создания школы спортивного клуба

Кадровое	Материально - техническое	Финансовое	Нормативно - правовое (локальные акты)
- В состав Совета ШСК входят: - куратор клуба (заместитель директора по воспитательной работе); - председатель совета ШСК; - учителя физической культуры; представители общественности	Используются ресурсы: - тренажёрного зала; - спортивного зала; - спортивная площадка; - спортивное оборудование; - площадка для проведения уроков на открытом воздухе; - стадион	- занятия в спортивном клубе осуществляются педагогами в пределах бюджетного финансирования; - целевые спонсорские средства; - благотворительные пожертвования юридических и физических лиц.	1.Приказ №1 от 01.09.2013 «Об открытии школьного клуба» 2.Приказ об утверждении положения 3.Должностные обязанности руководителя ШСК, 4.Положение о школьном спортивном клубе МБОУ «Сельцовская СОШ». 5.План работы ШСК на ____уч. год 6.Программа ШСК «Тигода» 7. Программы по разным видам спорта

Этапы реализации программы

Реализация программы строится на основе 3-х этапов:

I этап – подготовительный - 2014-2015 г.г. ШСК «клуб «Тигода» – готов к встрече»;

II этап – системообразующий - 2015-2016 г.г. «На старт! Внимание! марш!»;

III этап – заключительный – 2016- 2017 г. «Ни шагу назад, только вперед».

Приоритетные направления деятельности.

Этапы деятельности		Виды деятельности. Индикаторы
I этап – подготовительный - 2014-2015 г.г.		
Информационно – агитационная деятельность: «ШСК «Тигода– готов к встрече»		
Анализ исходной ситуации.	Кадровое и финансовое обеспечение. Наличие в клубе спортивного инвентаря.	Наличие спортивного инвентаря и оборудования
Анкетирование детей	Мониторинг физического развития по основным физическим параметрам; психолого-педагогический мониторинг самочувствия и утомляемости учащихся (психофизиологический тест); тест «Я выбираю здоровье»	Диаграммы, инф. карты
Создание школьной спортивной информации	Агитационная работа в средствах массовой информации, по вовлечению обучающихся к занятиям спортом. Оформление буклетов по видам спорта. Оформление стенда «Они будущие олимпийские чемпионы»	Ежемесячные новости
Организационная деятельность:		
Организация детско-взрослого самоуправления (заседаний совета ШСК)	Создание физкультурно – спортивного совета среди учащихся, родителей и общественности, утверждение документов. Планирование, организация и проведение	Работа творческой группы по созданию клуба. Создание нормативной базы: Приказ о назначении руководителя клуба, о совете клуба, об

		Положения, расписание спортивных секций, работы спортивного зала; должностные обязанности руководителя и педагогов, план работы ШСК; создание направления ШСК «Тигода» на сайте. протоколы заседаний Совета клуба. Отчеты о проведении мероприятий.
Создание символики ШСК.	Конкурс на название ШСК, эмблемы и девиза, сбор предложений по организации физкультурно – массовых мероприятий. Приобретение спортивной формы	Атрибутика ШСК, форма
II этап – системообразующий - 2015-2016 у.г. «На старт! Внимание! Марш!»		
Социально - значимая физкультурно - спортивная деятельность:		
Торжественное открытие школьного спортивного клуба « Тигода»	Праздник здоровья.	План проведения, приказ
Организация физкультурно – массовых мероприятий	Проведение физкультурно – массовых мероприятий: Спартакиады, часы спорта, Дни здоровья и отдыха, турниры, акции	Создание видео роликов, публикации в газетах Выпуск буклета «Мой спортивный клуб»
Организация занятий по интересам, возрастам, уровню физической	Количество детей, занимающихся постоянно в спортивных секциях ШСК.	Не менее 50% от числа учащихся школы.

Реализация проектов по направлениям	Занятость в клубе детей и взрослых (семейные старты, соревнования по волейболу, футболу и.т.д)	Фото, видеоролики, публикации в прессе
Летняя спортивно-оздоровительная компания	Проведение физкультурно – массовых мероприятий, походов, экскурсий, организация работы ЛОЛ «Лужок».	
Организация взаимодействия с КСК п.Сельцо	Деятельность педагогов доп. образования и учителей на базе ОУ.	Договора и должностные обязанности тренеров.

III этап – заключительный – 2016- 2017 г. «Ни шагу назад, только вперед».

Увеличение количества детей, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся спортом; уменьшение количества детей, имеющих пагубные привычки; повышение уровня профилактической работы по предупреждению вредных привычек.	Мониторинги, анкетирования	Результаты анкетирования информация и диагностические карты
Накопление и обобщение накопленного опыта по деятельности клуба	Выступление на заседаниях ШМО.	Протоколы, тексты выступлений.
Участие в проектах и конкурсах	Участие в соревнованиях	Дипломы, публикации в СМИ, фото и видео материалы

Основные формы организации и виды деятельности

- работа с большой аудиторией – соревновательная деятельность различного содержания и уровня; беседа; встречи с ветеранами спорта, именитыми спортсменами района; походы;
- работа в классах (малых – до 5 участников, средних – до 12 участников) – творческие конкурсы (рисунков, плакатов, кроссвордов, оформление тематических информационных стендов, стихи и др.); игры (коммуникативные, сюжетно-ролевые,);
- командная деятельность – соревнования и состязания в рамках содержания программы.
- учебная деятельность: учебный план по физической культуре в 1-11 классах.

В системе дополнительного образования совместно с КСК реализуются программы спортивно - оздоровительной направленности: (мини-футбол, баскетбол, волейбол, плавание, биатлон, рукопашный бой, общая физическая подготовка).

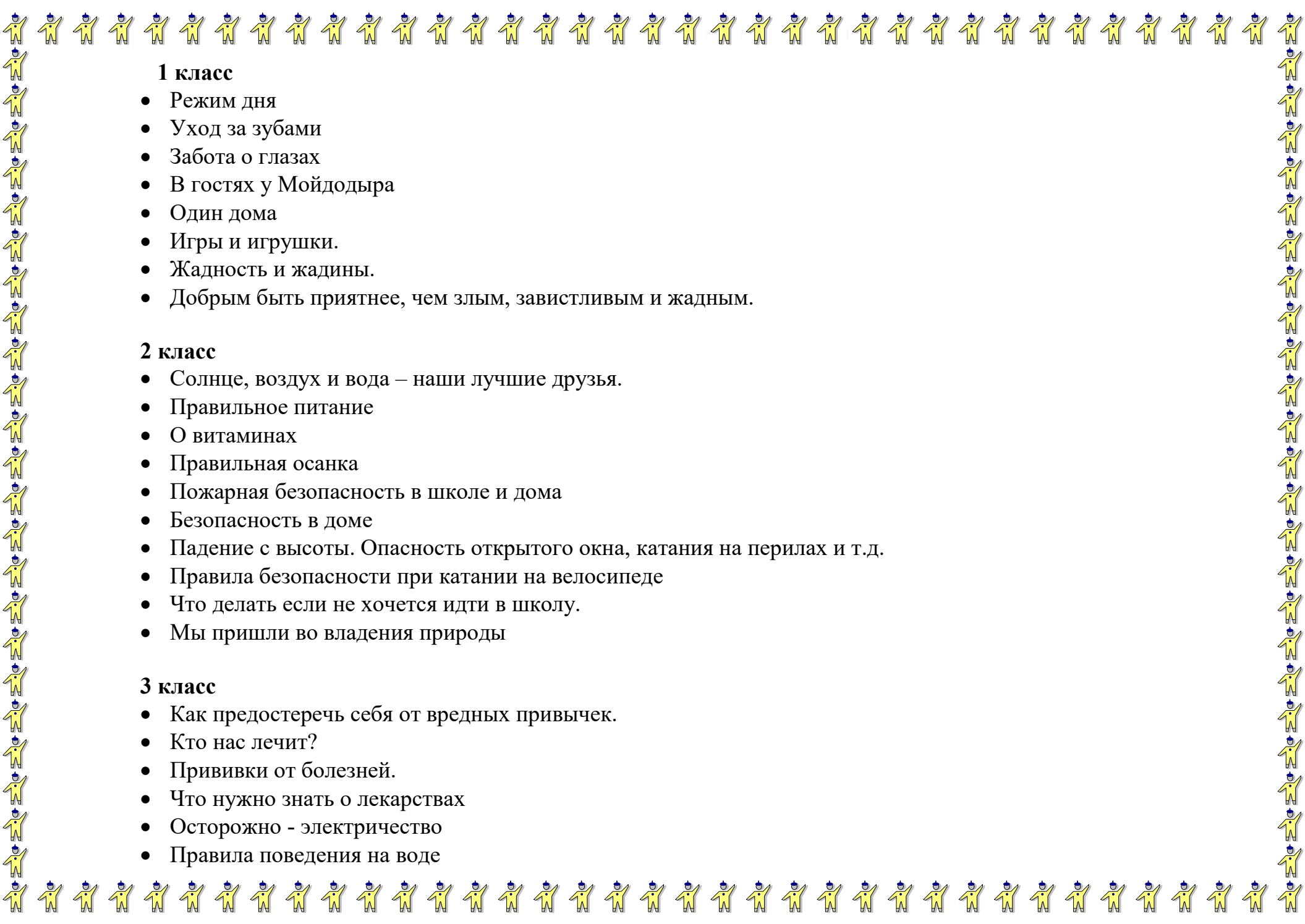
Во внеурочной деятельности реализуются программы «Будь здоров», «Подвижные игры на свежем воздухе», «Мир игр», «Азбука здоровья», «Мир движений», «Корригирующая гимнастика».

Финансовое обеспечение программы:

МБОУ «Сельцовская СОШ» гарантирует клубу содействие в материально – техническом обеспечении, оборудовании, оснащении образовательного процесса в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями.

Методическое обеспечение программы

- «Стратегии развития физической культуры и спорта 2009-2020»
- «Национальная доктрина образования и дополнительного образования»



1 класс

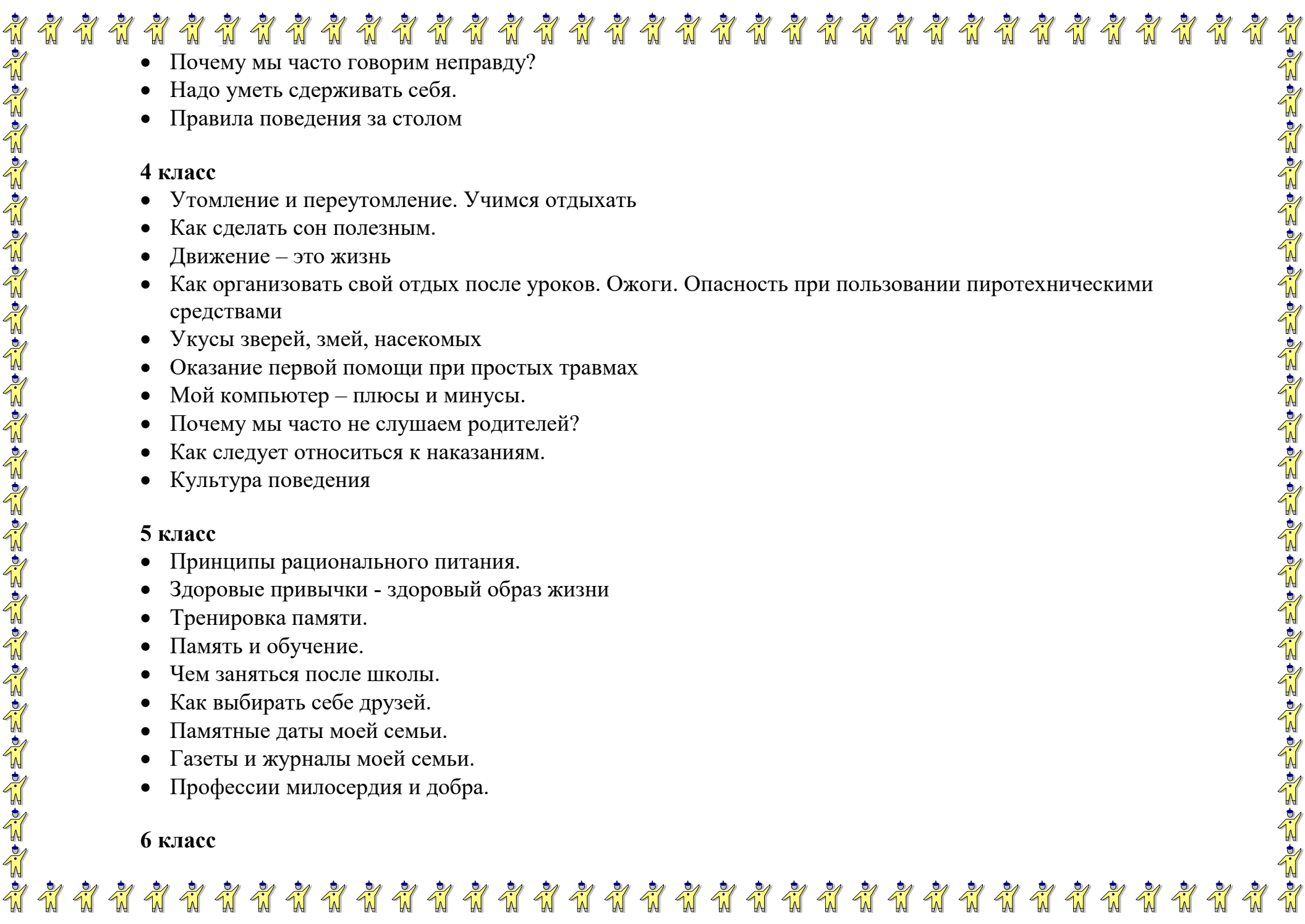
- Режим дня
- Уход за зубами
- Забота о глазах
- В гостях у Мойдодыра
- Один дома
- Игры и игрушки.
- Жадность и жадины.
- Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

2 класс

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
- Правильное питание
- О витаминах
- Правильная осанка
- Пожарная безопасность в школе и дома
- Безопасность в доме
- Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах и т.д.
- Правила безопасности при катании на велосипеде
- Что делать если не хочется идти в школу.
- Мы пришли во владения природы

3 класс

- Как предостеречь себя от вредных привычек.
- Кто нас лечит?
- Прививки от болезней.
- Что нужно знать о лекарствах
- Осторожно - электричество
- Правила поведения на воде

- 
- Почему мы часто говорим неправду?
 - Надо уметь сдерживать себя.
 - Правила поведения за столом

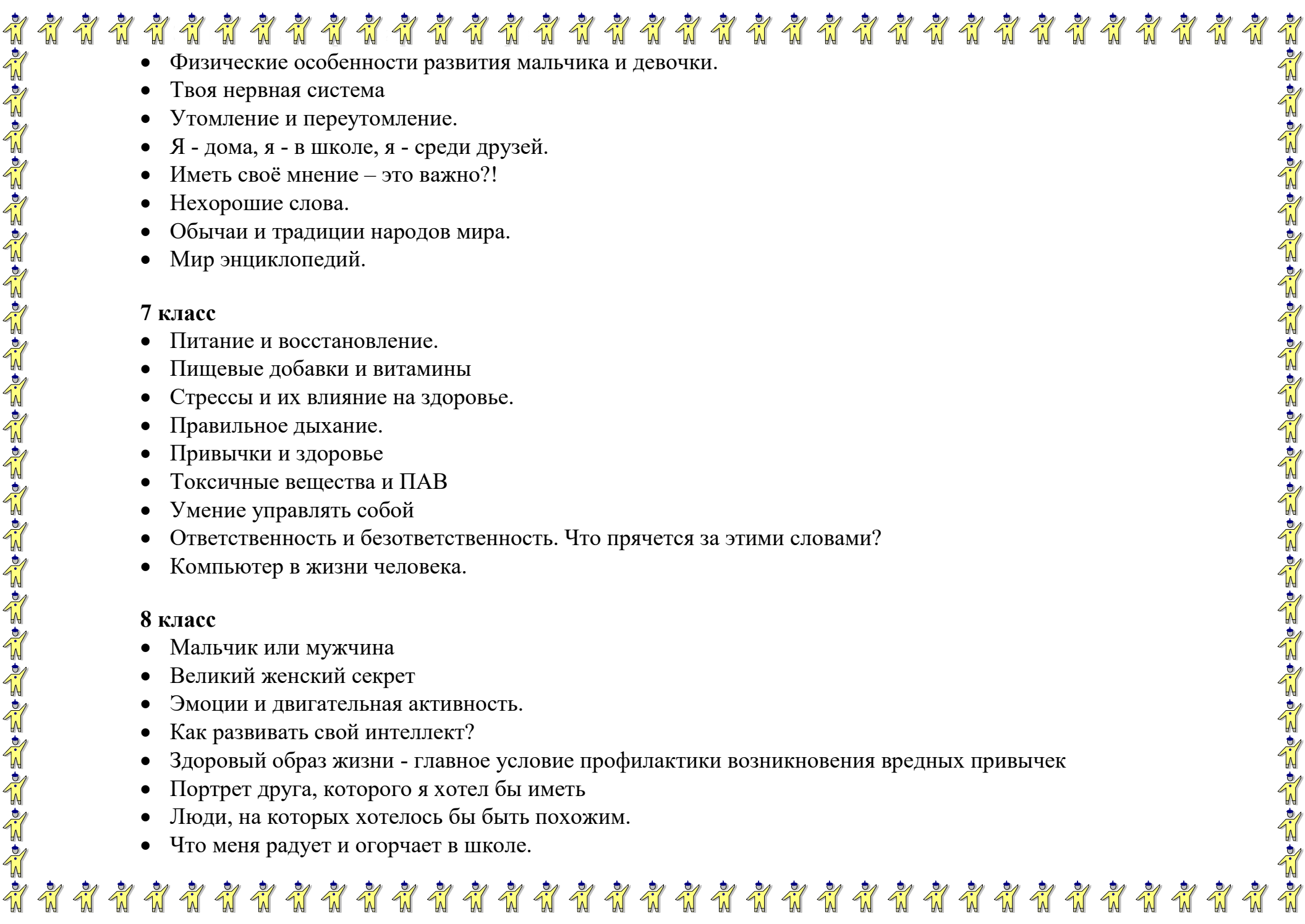
4 класс

- Утомление и переутомление. Учимся отдыхать
- Как сделать сон полезным.
- Движение – это жизнь
- Как организовать свой отдых после уроков. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами
- Укусы зверей, змей, насекомых
- Оказание первой помощи при простых травмах
- Мой компьютер – плюсы и минусы.
- Почему мы часто не слушаем родителей?
- Как следует относиться к наказаниям.
- Культура поведения

5 класс

- Принципы рационального питания.
- Здоровые привычки - здоровый образ жизни
- Тренировка памяти.
- Память и обучение.
- Чем заняться после школы.
- Как выбирать себе друзей.
- Памятные даты моей семьи.
- Газеты и журналы моей семьи.
- Профессии милосердия и добра.

6 класс

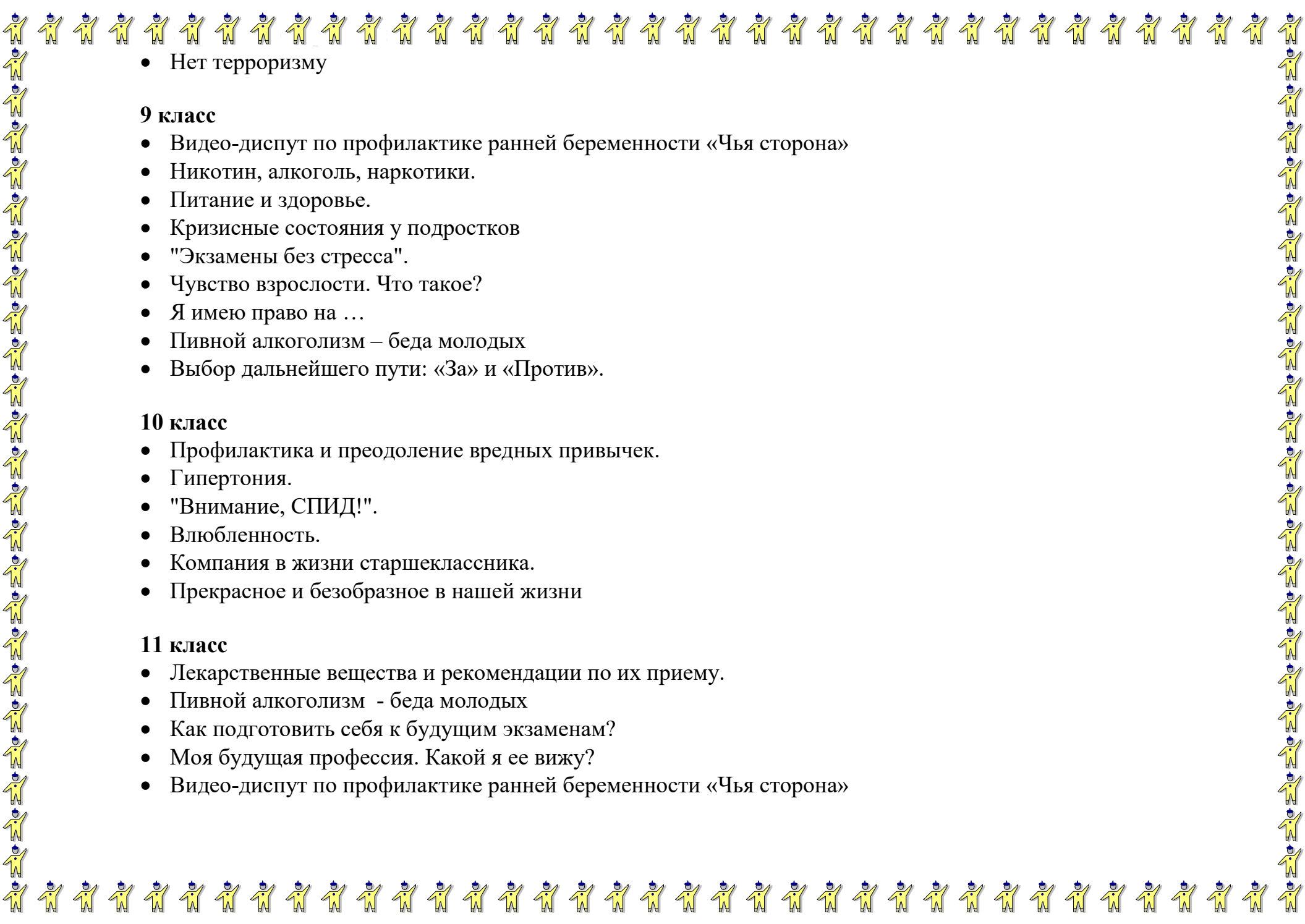
- 
- Физические особенности развития мальчика и девочки.
 - Твоя нервная система
 - Утомление и переутомление.
 - Я - дома, я - в школе, я - среди друзей.
 - Иметь своё мнение – это важно?!
 - Нехорошие слова.
 - Обычаи и традиции народов мира.
 - Мир энциклопедий.

7 класс

- Питание и восстановление.
- Пищевые добавки и витамины
- Стрессы и их влияние на здоровье.
- Правильное дыхание.
- Привычки и здоровье
- Токсичные вещества и ПАВ
- Умение управлять собой
- Ответственность и безответственность. Что прячется за этими словами?
- Компьютер в жизни человека.

8 класс

- Мальчик или мужчина
- Великий женский секрет
- Эмоции и двигательная активность.
- Как развивать свой интеллект?
- Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек
- Портрет друга, которого я хотел бы иметь
- Люди, на которых хотелось бы быть похожим.
- Что меня радует и огорчает в школе.

- 
- Нет терроризму

9 класс

- Видео-диспут по профилактике ранней беременности «Чья сторона»
- Никотин, алкоголь, наркотики.
- Питание и здоровье.
- Кризисные состояния у подростков
- "Экзамены без стресса".
- Чувство взрослости. Что такое?
- Я имею право на ...
- Пивной алкоголизм – беда молодых
- Выбор дальнейшего пути: «За» и «Против».

10 класс

- Профилактика и преодоление вредных привычек.
- Гипертония.
- "Внимание, СПИД!".
- Влюбленность.
- Компания в жизни старшеклассника.
- Прекрасное и безобразное в нашей жизни

11 класс

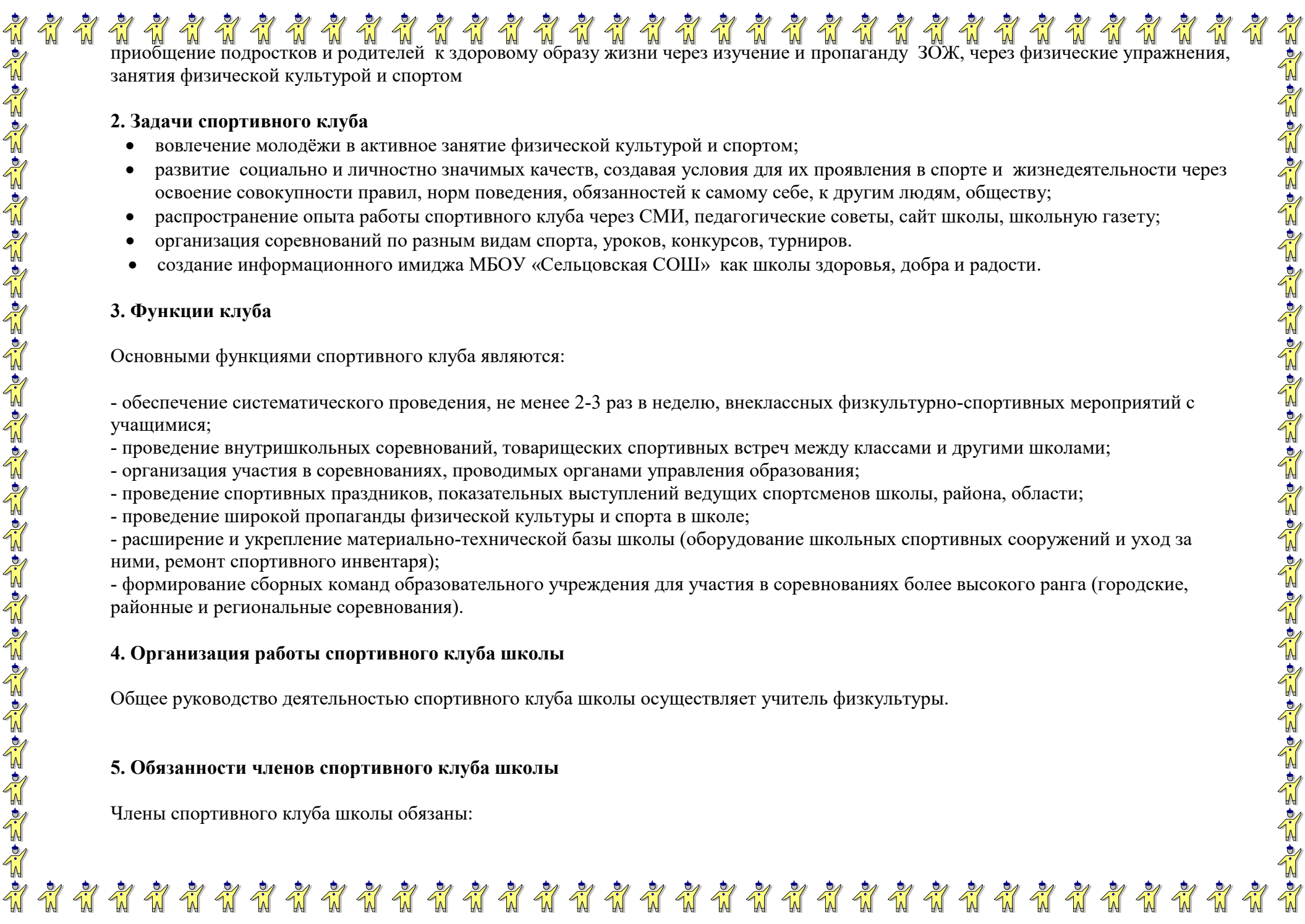
- Лекарственные вещества и рекомендации по их приему.
- Пивной алкоголизм - беда молодых
- Как подготовиться к будущим экзаменам?
- Моя будущая профессия. Какой я ее вижу?
- Видео-диспут по профилактике ранней беременности «Чья сторона»

«Сельцовская средняя общеобразовательная школа»

План работы школьного спортивного клуба «Тигода»



Пояснительная записка



приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни через изучение и пропаганду ЗОЖ, через физические упражнения, занятия физической культурой и спортом

2. Задачи спортивного клуба

- вовлечение молодёжи в активное занятие физической культурой и спортом;
- развитие социально и личностно значимых качеств, создавая условия для их проявления в спорте и жизнедеятельности через освоение совокупности правил, норм поведения, обязанностей к самому себе, к другим людям, обществу;
- распространение опыта работы спортивного клуба через СМИ, педагогические советы, сайт школы, школьную газету;
- организация соревнований по разным видам спорта, уроков, конкурсов, турниров.
- создание информационного имиджа МБОУ «Сельцовская СОШ» как школы здоровья, добра и радости.

3. Функции клуба

Основными функциями спортивного клуба являются:

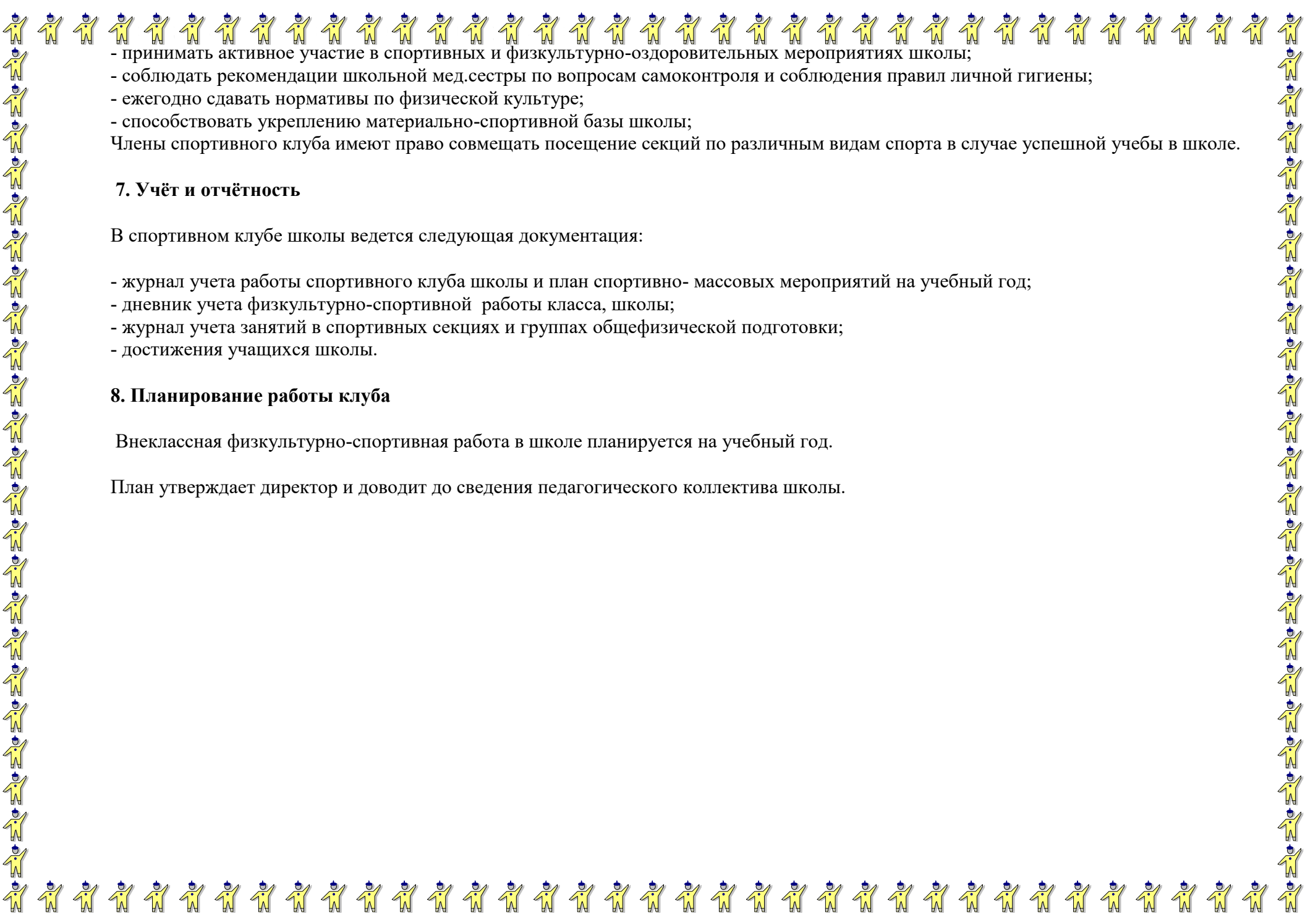
- обеспечение систематического проведения, не менее 2-3 раз в неделю, внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
- проведение спортивных праздников, показательных выступлений ведущих спортсменов школы, района, области;
- 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 (городские, районные и региональные соревнования).

4. Организация работы спортивного клуба школы

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель физкультуры.

5. Обязанности членов спортивного клуба школы

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- 
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
 - соблюдать рекомендации школьной мед.сестры 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.

7. Учёт и отчётность

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- журнал учета работы спортивного клуба школы и план спортивно- массовых мероприятий на учебный год;
- дневник учета физкультурно-спортивной работы класса, школы;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;
- достижения учащихся школы.

8. Планирование работы клуба

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

План утверждает директор и доводит до сведения педагогического коллектива школы.

План работы
школьного спортивного клуба «Тигода» на 2018 – 2019 уч. год.

№	Мероприятие	Сроки	Кол-во участников
Внутришкольные мероприятия			
1	Выборы состава Совета спортивного клуба	До 15 октября	1-11 классы + учителя + родители
2	«День здоровья» «Осенний кросс »	Сентябрь (от погодных условий)	1-11 классы + учителя + родители
3	«День бегуна», кросс «Золотая осень»	13 октября	5-11 классы
4	Первенство школы по пионерболу «Стремительный мяч»	Осенние каникулы	5 – 7 классы
5	Первенство школы по мини-футболу	Осенние каникулы	2- 4 классы
6	Соревнование на личное первенство школы по настольному теннису «Белая молния» (начальная школа)	Осенние каникулы	Желающие 3-4 классы
7	Первенство школы по баскетболу «Оранжевый мяч»	15 – 26 ноября	8 - 11 классы
8	Первенство школы по лыжным гонкам «Открытие лыжного сезона»	10-11 декабря	5-11 классы
9	Соревнования «Веселые старты »	Зимние каникулы	1 - 4 классы + родители
10	Соревнования по строевой подготовке «Парад войск» ко Дню Защитника Отечества	22 февраля	5 – 7, 8 - 11 классы
11	Соревнования «Вперед, мальчишки!»	20 февраля	1 – 4 классы
12	Спортивное мероприятие «Зимние забавы»	Весенние каникулы	5-11 классы + учителя + родители
13	Первенство школы по прыжкам в высоту «День прыгуна»	21 -22 апреля	5 – 7, 8-11 классы

Организационно - педагогическая работа

1	Обсуждение и утверждение плана работы на 2018 - 2019 учебный год	Сентябрь	Руководитель ШСК Директор школы
2	Составление режима работы спортивных секций. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на 2018-19 учебный год.	октябрь	Руководитель ШСК, Зам.директора по ВР
3	Подготовка спортивного зала и площадок. Подготовка команд участников. Подбор судейских бригад. Обеспечение наградного фонда.	В течение года	Руководитель ШСК,
4	Оформление стенда клуба: · Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления); · Обновление необходимой информации; · Оформление стенда «Наша гордость».	В течение года	Руководитель ШСК, Зам.дир. по ВР

Учебно – воспитательная работа

1	Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей. Привлечение родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки.	В течение года	Руководитель ШСК
2	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников (согласно плану)	В течение года	Руководитель ШСК

Методическая работа

1	Посещение семинаров для руководителей ШСК	В течение года	Руководитель ШСК
2	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ШСК	В течение года	Руководитель ШСК
3	Посещение занятий спортивных секций	В течение года	Руководитель ШСК

Спортивно – массовая работа

	массовых мероприятий.		
2	Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников	В течение года	Руководитель ШСК
3	Обеспечение участия команд клуба в районных соревнованиях и соревнованиях среди ШСК	В течение года	Руководитель ШСК
Контроль и руководство			
1	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Руководитель ШСК
2	Корректировка работы клуба	В течение года	Руководитель ШСК
3	Составление и утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год.	Октябрь	Руководитель ШСК, зам по ВР
Финансово – хозяйственная деятельность			
1	Приобретение спортивного инвентаря. Приобретение призов, наградных материалов.	В течение года	Руководитель ШСК
2	Ремонт спортивного зала, лыжной и инвентарной.	В течение года	Руководитель ШСК
3	Подготовка школьной спортивной площадки	Апрель-май	Руководитель ШСК

Количество членов ШСК по следующим
уровням образования:

Начальное и основное общее образование
– 405

Среднее общее образование – 29





Персональный информационный ресурс

Selsko1@mail.ru

<http://seltsoschool.ucoz.ru/index/tigoda/0-66>

Расписание работы ШСК на текущий учебный год



Количество детей, занимающихся в спортивных секциях

№П/ П	Наименование кружков, секций, детско – молодёжных общественных объединений	Количество занимающихся	Ф.И.О. руководителя	График работы
7	Брейк Данс	16	Александр Анатольевич Сотков	Понедельник: 17.30- 19.30 Вторник: 17.30-19.30 Среда: 17.30-19.30 Четверг: 17.30-19.30 Пятница: 17.30-19.30
9	плавание	81	Тамара Владимировна Николаева	Пн.: 6.30-8.00, 14.30- 18.15 Вт.: 11.30-18.15 Ср.: 6.30-8.00, 14.30- 18.15 Четв. 11.30-18.15 Пятн.: 6.30-8.00, 14.30- 18.15 Субб.: 11.30-16.00
10	плавание	9	Надежда Сергеевна Пилиева	Пн., Вт., Ср., Четв., Пятн.: 16.00-18.15 Субб.: 14.00-16.00
11	плавание	38	Анна Викторовна Сабурова	Пн.: 13.00-14.30 Вт.: 13.00-14.30 Ср.: 13.00-14.30 Четв.: 13.00-14.30

				Субб.:13.30-15.00
12	плавание	21	Александр Константинович Сабуров	Пн.: 6.30-8.00, 13.00-16.30 Вт.: 14.30-16.30 Ср.: 6.30 -8.00, 13.00-16.30 Четв.:14.30 – 16.30 Пятн.:6.30-8.00, 13.00-16.30
13	биатлон	27	Ольга Анатольевна Скосырева	Вторник:16.00-18.00 Среда: 16.00-18.00 Четверг: 16.00-18.00 Пятница:16.00-18.00 Суббота:10.00-12.30 Воскресенье:10.00-12.30
14	лыжные гонки	15	Владимир Анатольевич Гулин	Понедельник:17.00-18.30 Среда: 17.00-18.30 Пятница:15.00-16.30
15	рукопашный бой	20	Игорь Евгеньевич Рубцов	Вторник:18.00-20.00 Четверг: 18.00-20.00 Суббота:18.00-20.00
16	рукопашный бой	20	Гамидуллаев Р.И.	Вторник:18.00-20.00 Четверг: 18.00-120.00 Суббота:9.30-20.30 (на выезде)
17	Секция «Волейбол»	14	Борис Васильевич Черняев	Вторник: 20.00-21.30 Четверг: 20.00-21.30

19	Секция «Шахматы»	11	Анатолий Васильевич Фурин	Вторник: 18-00-20-00 Среда: 18-00-20-00 Четверг: 18-00-20-00
20	Секция «Футбол»(Коркино)	21	Сергей Николаевич Евдокимов	
21	Секция «Футбол» (дети)	20	Александр Юрьевич Цмокало	Среда: 17.00-19.00 Пятница:17.00-19.00 Воскресенье:13.00-15.00
22	Секция «Футбол» (взрослые)	19	Юрий Алексеевич Цмокало	Среда:19.00-21.00 Пятница:19.00-21.00 Воскресенье:13.00-15.00
23	Секция «Аэробика»	28	Наталья Евгеньевна Ницук	Среда: 19-30-20-30 Суббота:18-30-19-30
24	Секция «Большой теннис»	8	Михаил Васильевич Новиков	Вторник:17-00-20-00 Четверг: 17-00-20-00 Суббота: 10-00-13-00

Количество занимающихся в спортивных школах и секциях: **377** человек



Эссе

ученицы 8б класса Дорошиной Валерии

на тему «Наш спортивный клуб «Тигода» – наша гордость!»

В школе спортивный клуб «Тигода» есть,

Наших побед не перечесть!

Чтобы со всеми делами справляться,

Спортом нужно всегда заниматься!

Стремиться к активному образу жизни,

Здоровье беречь и всегда быть в пути.

Также спортивный клуб помогает

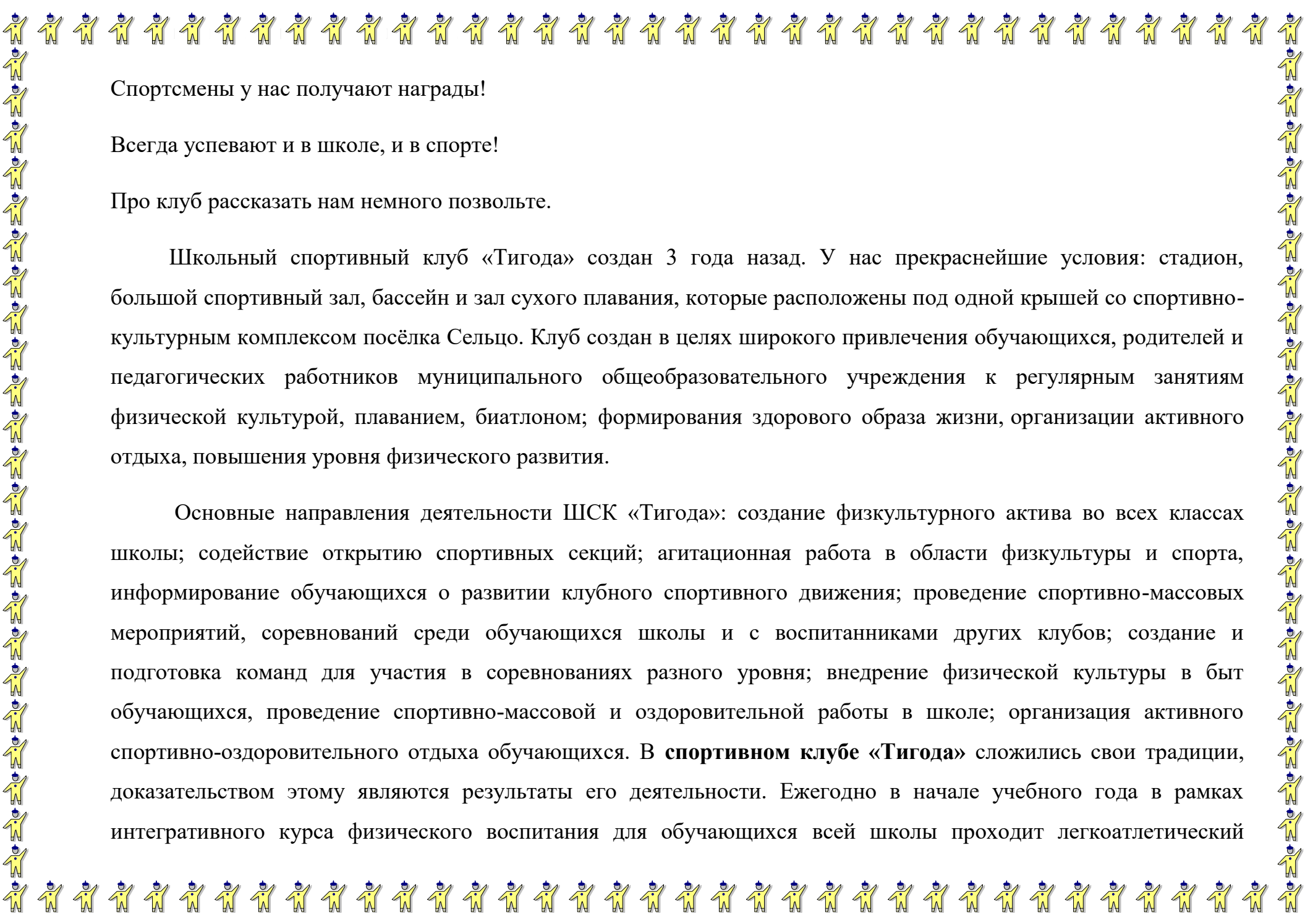
Верных, надёжных друзей нам найти!

«Только вперёд и только все вместе!

Энергии в нас процентов на двести!» -

Девиз помогает всегда побеждать,

Места призовые везде получать!



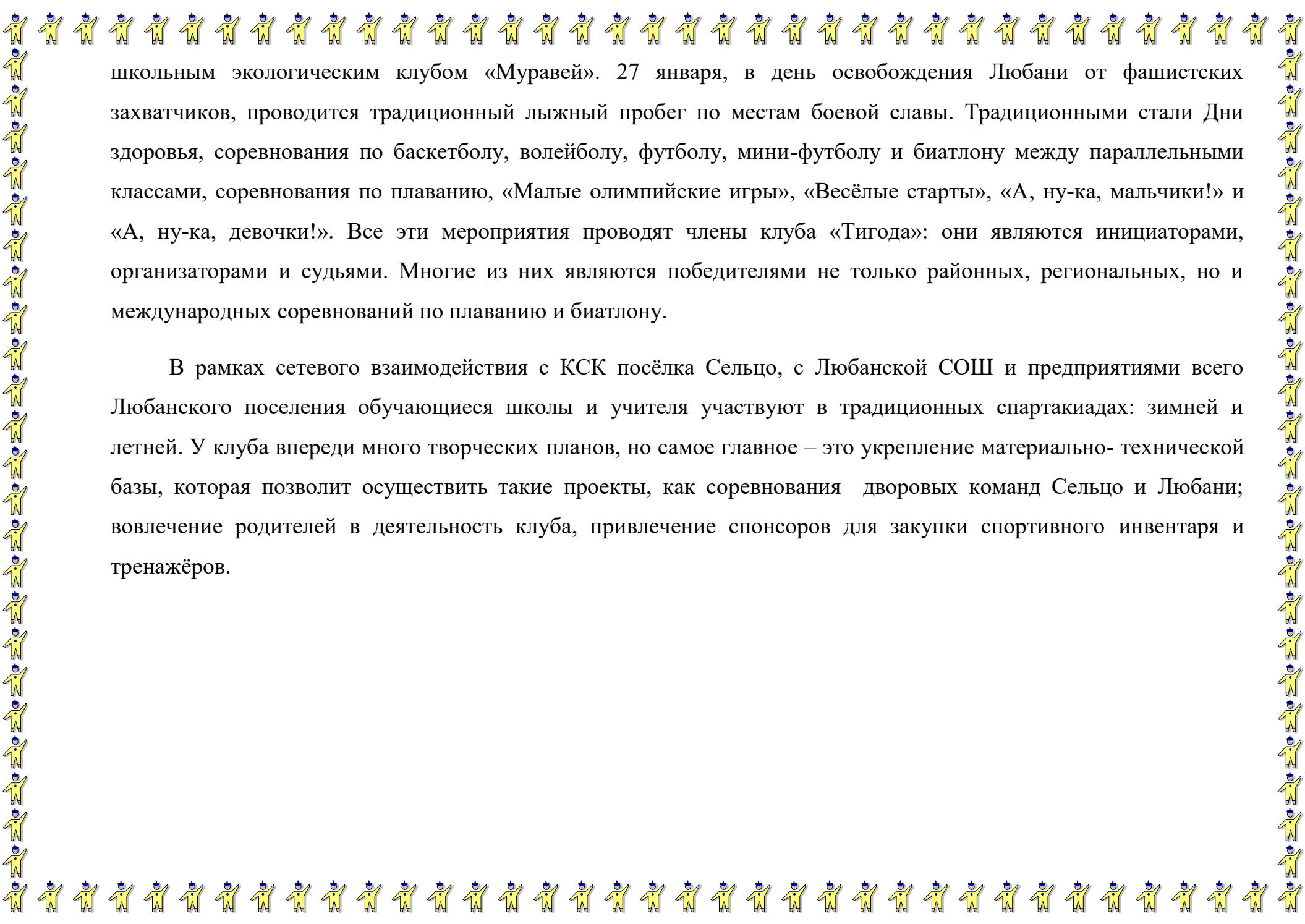
Спортсмены у нас получают награды!

Всегда успевают и в школе, и в спорте!

Про клуб рассказать нам немного позвольте.

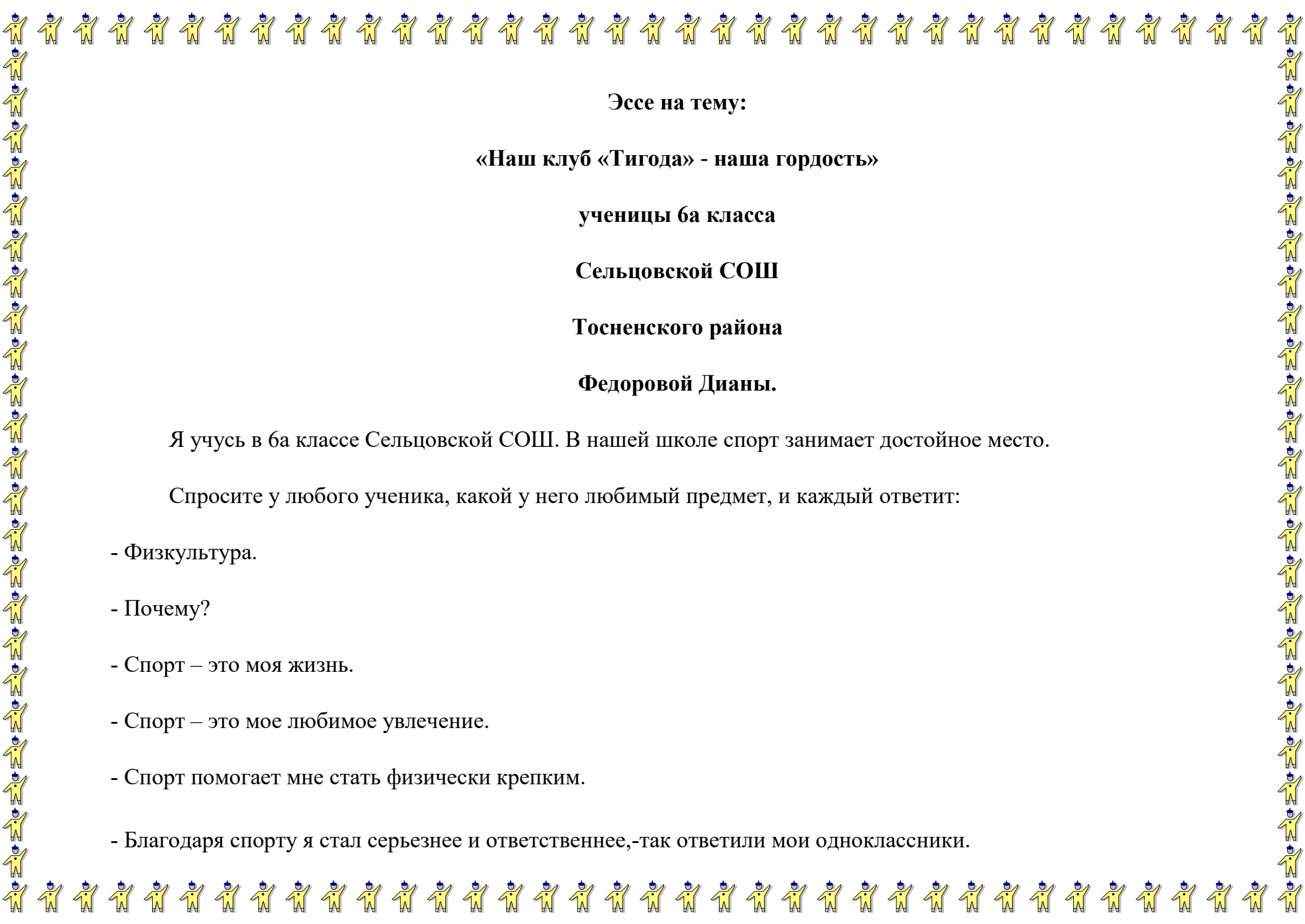
Школьный спортивный клуб «Тигода» создан 3 года назад. У нас прекраснейшие условия: стадион, большой спортивный зал, бассейн и зал сухого плавания, которые расположены под одной крышей со спортивно-культурным комплексом посёлка Сельцо. Клуб создан в целях широкого привлечения обучающихся, родителей и педагогических работников муниципального общеобразовательного учреждения к регулярным занятиям физической культурой, плаванием, биатлоном; формирования здорового образа жизни, организации активного отдыха, повышения уровня физического развития.

Основные направления деятельности ШСК «Тигода»: создание физкультурного актива во всех классах школы; содействие открытию спортивных секций; агитационная работа в области физкультуры и спорта, информирование обучающихся о развитии клубного спортивного движения; проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований среди обучающихся школы и с воспитанниками других клубов; создание и подготовка команд для участия в соревнованиях разного уровня; внедрение физической культуры в быт обучающихся, проведение спортивно-массовой и оздоровительной работы в школе; организация активного спортивно-оздоровительного отдыха обучающихся. В **спортивном клубе «Тигода»** сложились свои традиции, доказательством этому являются результаты его деятельности. Ежегодно в начале учебного года в рамках интегративного курса физического воспитания для обучающихся всей школы проходит легкоатлетический



школьным экологическим клубом «Муравей». 27 января, в день освобождения Любани от фашистских захватчиков, проводится традиционный лыжный пробег по местам боевой славы. Традиционными стали Дни здоровья, соревнования по баскетболу, волейболу, футболу, мини-футболу и биатлону между параллельными классами, соревнования по плаванию, «Малые олимпийские игры», «Весёлые старты», «А, ну-ка, мальчики!» и «А, ну-ка, девочки!». Все эти мероприятия проводят члены клуба «Тигода»: они являются инициаторами, организаторами и судьями. Многие из них являются победителями не только районных, региональных, но и международных соревнований по плаванию и биатлону.

В рамках сетевого взаимодействия с КСК посёлка Сельцо, с Любанской СОШ и предприятиями всего Любанского поселения обучающиеся школы и учителя участвуют в традиционных спартакиадах: зимней и летней. У клуба впереди много творческих планов, но самое главное – это укрепление материально- технической базы, которая позволит осуществить такие проекты, как соревнования дворовых команд Сельцо и Любани; вовлечение родителей в деятельность клуба, привлечение спонсоров для закупки спортивного инвентаря и тренажёров.



Эссе на тему:

«Наш клуб «Тигода» - наша гордость»

ученицы 6а класса

Сельцовской СОШ

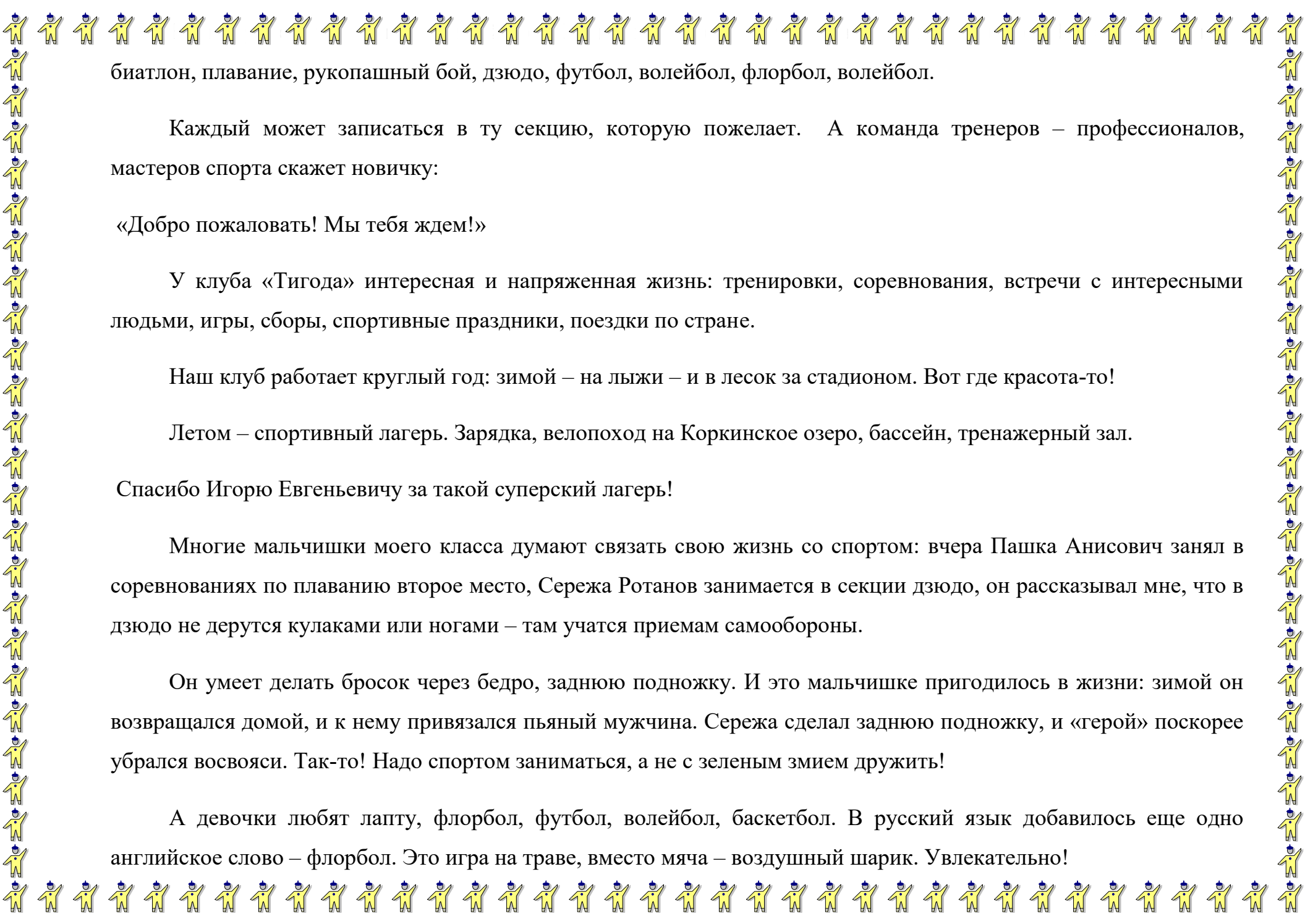
Тосненского района

Федоровой Дианы.

Я учусь в 6а классе Сельцовской СОШ. В нашей школе спорт занимает достойное место.

Спросите у любого ученика, какой у него любимый предмет, и каждый ответит:

- Физкультура.
- Почему?
- Спорт – это моя жизнь.
- Спорт – это мое любимое увлечение.
- Спорт помогает мне стать физически крепким.
- Благодаря спорту я стал серьезнее и ответственнее,-так ответили мои одноклассники.



биатлон, плавание, рукопашный бой, дзюдо, футбол, волейбол, флорбол, волейбол.

Каждый может записаться в ту секцию, которую пожелает. А команда тренеров – профессионалов, мастеров спорта скажет новичку:

«Добро пожаловать! Мы тебя ждем!»

У клуба «Тигода» интересная и напряженная жизнь: тренировки, соревнования, встречи с интересными людьми, игры, сборы, спортивные праздники, поездки по стране.

Наш клуб работает круглый год: зимой – на лыжи – и в лесок за стадионом. Вот где красота-то!

Летом – спортивный лагерь. Зарядка, велопоход на Коркинское озеро, бассейн, тренажерный зал.

Спасибо Игорю Евгеньевичу за такой суперский лагерь!

Многие мальчишки моего класса думают связать свою жизнь со спортом: вчера Пашка Анисович занял в соревнованиях по плаванию второе место, Сережа Ротанов занимается в секции дзюдо, он рассказывал мне, что в дзюдо не дерутся кулаками или ногами – там учатся приемам самообороны.

Он умеет делать бросок через бедро, заднюю подножку. И это мальчишке пригодилось в жизни: зимой он возвращался домой, и к нему привязался пьяный мужчина. Сережа сделал заднюю подножку, и «герой» поскорее убрался восвояси. Так-то! Надо спортом заниматься, а не с зеленым змием дружить!

А девочки любят лапту, флорбол, футбол, волейбол, баскетбол. В русский язык добавилось еще одно английское слово – флорбол. Это игра на траве, вместо мяча – воздушный шарик. Увлекательно!



в честь победы нам поднесли тортик: было так вкусно и весело.

Я высокая, стройная, выносливая, жизнерадостная. Я не сижу дома, я бегу в клуб «Тигода». Там ждут меня друзья – присоединяйтесь!

И да здравствует наш клуб – наша гордость!