Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Ф.В. Санчирова»
городского округа Самара

| РАССМОТРЕНО | ПРОВЕРЕНО | УТВЕРЖДАЮ |
|---|---|---|
| Руководитель МО классных руководителей | Заместитель директора по УВР | Директор МБОУ "Школа № 13" г.о. Самара |
| _____ Колесникова О.А. | _____ Бирюкова Н.Б. | _____ Окуленко Д.В. |
| Протокол №1 от 26.08.2026г. | 26.08.2026 г. | Приказ №233-од от 26.08.2026 г. |

Окуленко Д.В.

Окуленко Д.В.
O=МБОУ Школа №13 г.о. Самара, CN=Окуленко Д.В., E=shkola13-sanchirov@yandex.ru
2026.10.31 21:20:29 +04'00'

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5 - 9 классов
«Школьный спортивный клуб «Юниор»

**Направление:** духовно-нравственное, социальное
**Возраст обучающихся:** 11 – 14 лет
**Срок реализации:** 1 года

Самара 2026

## Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) начального общего, основного общего и среднего общего образования
- Методическое письмо Минпросвещения России от 09.07.2026 № ОК-1984/03 «Об организации внеурочной деятельности обучающихся».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”
- «Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по организации внеурочной деятельности обучающихся» (разработка 2026 года). Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»
- Основная образовательная программа (ООО,СОО)
- Положение об организации внеурочной деятельности.

**Направленность:** физкультурно-спортивная. **Возраст обучающихся:** 7–15 лет (5–9 классы). **Объём:** 34 академических часа (1 занятие в неделю по 45 минут).

**Форма организации:** групповые занятия, игровые и соревновательные формы, круговая тренировка, судейская практика. **Цель:** укрепление здоровья, формирование устойчивых навыков двигательной активности, освоение базовых элементов спортивных игр и развитие физических качеств в условиях школьного спортивного клуба.

## Задачи программы

- **Предметные:** освоить технику базовых элементов баскетбола, волейбола, футбола, пионербола; научиться выполнять контрольные нормативы ОФП (челночный бег, прыжок в длину, подтягивания/отжимания, наклон вперёд).
- **Метапредметные:** развивать умение планировать нагрузку, анализировать ошибки, работать в команде, соблюдать правила и судейские сигналы.

- **Личностные:** формировать привычку к здоровому образу жизни, дисциплину, уважение к сопернику, ответственность за безопасность себя и других.

**Планируемые результаты**

**Личностные**

- Осознанное отношение к здоровью, понимание ценности физической активности.
- Умение соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь и поддержку в команде.
- Готовность участвовать в школьных спортивных мероприятиях и судействе.

**Предметные**

- Выполнять базовые технические элементы: передачи и ведение мяча в баскетболе, подачи и приём в волейболе, ведение и удар по мячу в футболе, правила и подачу в пионерболе.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности по контрольным нормативам (на уровне возрастных рекомендаций школы).
- Организовать и провести подвижную игру для младших школьников по упрощённым правилам.

**Метапредметные**

- Планировать разминку и заминку под конкретную задачу занятия.
- Анализировать игровые ситуации, предлагать варианты действий, корректировать ошибки по замечаниям тренера.
- Применять правила судейства в мини-играх (фиксация нарушений, определение аута, подсчёт очков).

**Содержание программы (по занятиям)**

Каждое занятие: 5 мин — организация и ТБ, 30–35 мин — основная часть (ОФП + спортивная игра), 5–10 мин — заминка и рефлексия.

1. **Вводное занятие. ТБ и правила поведения в спортзале и на площадке. Знакомство с ШСК «Юниор».** Практика: построение, перестроения, ОРУ, челночный бег 4×9 м (знакомство с нормативом).

2. **Общая физическая подготовка (ОФП). Круговая тренировка (3 станции).** Практика: отжимания/приседания/планка, прыжки на скакалке, броски набивного мяча. Рефлексия: «Какая станция была самой сложной?»
3. **Лёгкая атлетика: техника бега и ускорения. Стартовые команды.** Практика: бег 30 м, 60 м, ускорения с разной скоростью, высокий старт.
4. **Лёгкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега.** Практика: подводящие упражнения, прыжки по отметкам, измерение результатов.
5. **Баскетбол: стойки, перемещения, ловля и передача мяча двумя руками.** Практика: передачи в парах, эстафеты с мячами, игра «Попади в обруч».
6. **Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении, остановки.** Практика: ведение змейкой, обводка стоек, эстафеты.
7. **Баскетбол: броски в кольцо с места (двумя руками снизу, одной рукой).** Практика: серия бросков, подсчёт попаданий, работа над техникой.
8. **Мини-турнир по баскетболу (3×3). Судейство.** Практика: игры по упрощённым правилам, распределение ролей (игроки, судьи, секретарь).
9. **Волейбол: стойки и перемещения, верхняя и нижняя передача.** Практика: передачи у стены и в парах, контроль высоты и направления.
10. **Волейбол: приём мяча снизу, верхняя передача над собой.** Практика: упражнения на точность, работа в тройках.
11. **Волейбол: подача (нижняя прямая), приём подачи.** Практика: серии подач, приём в зоне, игра через сетку с упрощёнными правилами.
12. **Мини-турнир по волейболу (2×2 или 3×3).** Практика: игровые отрезки по 5–7 минут, судейство по простым критериям.
13. **Футбол: ведение мяча, обводка, удар по неподвижному мячу.** Практика: «змейка» из стоек, удары в цель, эстафеты.
14. **Футбол: передачи в парах и тройках, остановка мяча.** Практика: короткие и средние передачи, контроль мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
15. **Футбол: игра в малых составах (3×3, 4×4) на уменьшенной площадке.** Практика: игровые ситуации 1×1, 2×1, контроль темпа и паса.
16. **Мини-фестиваль футбола: эстафеты и игровые задания.** Практика: комбинированные задания на скорость и технику, командный зачёт.
17. **Пионербол: правила, подача, приём, передачи.** Практика: игра по упрощённым правилам (3–4 касания, без блока), судейство.
18. **Пионербол: тактические взаимодействия в защите и нападении.** Практика: расстановка, смена позиций, розыгрыши.
19. **Комбинированная эстафета (элементы всех видов спорта).** Практика: станции с ведением, передачами, прыжками, бегом.

20. **ОФП: развитие силы и выносливости (круговая тренировка).** Практика: подтягивания/отжимания по уровням, планка, прыжки, бег в равномерном темпе.
21. **Гибкость и координация: ОРУ, баланс, акробатические элементы.** Практика: наклоны, шпагаты, кувырки, равновесие на одной ноге.
22. **Судейская практика: разбор правил, сигналы, фиксация ошибок.** Практика: моделирование игровых ситуаций, отработка жестов судьи.
23. **Контрольные испытания (нормативы ОФП).** Практика: челночный бег, прыжок в длину с места, отжимания/подтягивания, наклон вперёд.
24. **Анализ результатов нормативов. Коррекция программы.** Практика: разбор типичных ошибок, подбор индивидуальных заданий.
25. **Спортивные игры: смешанные эстафеты и командные задания.** Практика: эстафеты с элементами баскетбола/волейбола/футбола.
26. **День здоровья: подвижные игры и конкурсы.** Практика: массовые игры, «Весёлые старты», участие всех групп.
27. **Тактика в малых составах: взаимодействие, выбор позиции.** Практика: мини-игры 2×2, 3×3 с акцентом на передачу и открывание.
28. **Повторение и совершенствование техники: индивидуальные задания.** Практика: работа по карточкам, самоконтроль по чек-листу.
29. **Подготовка к итоговому фестивалю: репетиция станций.** Практика: отработка заданий, распределение ролей, тайминг.
30. **Итоговый фестиваль «Юниор»: станции и игровые модули.** Практика: прохождение станций, игровые отрезки, подсчёт баллов.
31. **Разбор фестиваля: ошибки, успехи, лучшие игроки.** Практика: обсуждение, награждение грамотами и значками клуба.
32. **Проект «Мой спортивный день»: планирование недельной активности.** Практика: составление плана из 3–4 занятий, подбор упражнений, контроль нагрузки.
33. **Мастер-класс для младших школьников: организация подвижной игры.** Практика: объяснение правил, судейство, проведение игры 10–12 минут.
34. **Итоговое занятие: рефлексия, планы на следующий год.** Практика: анкетирование «Что мне больше всего понравилось?», обсуждение идей для клуба.

# Тематическое планирование (34 часа)

| № | Тема занятия | Всего часов | Теория (мин) | Практика (мин) | Рефлексия/заминка (мин) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Вводное. ТБ. Знакомство с ШСК | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 2 | ОФП. Круговая | 1 | 5 | 35 | 5 |

| № | Тема занятия | Всего часов | Теория (мин) | Практика (мин) | Рефлексия/заминка (мин) |
|---|---|---|---|---|---|
| | тренировка | | | | |
| 3 | Лёгкая атлетика: бег и ускорения | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 4 | Лёгкая атлетика: прыжки | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 5 | Баскетбол: стойки, передачи | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 6 | Баскетбол: ведение мяча | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 7 | Баскетбол: броски | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 8 | Мини-турнир по баскетболу | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 9 | Волейбол: передачи | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 10 | Волейбол: приём и передачи | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 11 | Волейбол: подача и приём подачи | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 12 | Мини-турнир по волейболу | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 13 | Футбол: ведение, удар | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 14 | Футбол: передачи и приём | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 15 | Футбол: малые составы | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 16 | Фестиваль футбола | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 17 | Пионербол: правила и техника | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 18 | Пионербол: тактика | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 19 | Комбинированная эстафета | 1 | 5 | 35 | 5 |

| № | Тема занятия | Всего часов | Теория (мин) | Практика (мин) | Рефлексия/заминка (мин) |
|---|---|---|---|---|---|
| 20 | ОФП: сила и выносливость | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 21 | Гибкость и координация | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 22 | Судейская практика | 1 | 10 | 30 | 5 |
| 23 | Контрольные испытания | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 24 | Анализ нормативов | 1 | 10 | 30 | 5 |
| 25 | Смешанные эстафеты | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 26 | День здоровья | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 27 | Тактика в малых составах | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 28 | Индивидуальные задания | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 29 | Подготовка к фестивалю | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 30 | Итоговый фестиваль | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 31 | Разбор фестиваля | 1 | 10 | 30 | 5 |
| 32 | Проект «Мой спортивный день» | 1 | 10 | 30 | 5 |
| 33 | Мастер-класс для младших | 1 | 5 | 35 | 5 |
| 34 | Итоговое занятие | 1 | 10 | 30 | 5 |
| | **ИТОГО** | **34** | **240 мин (4 ч)** | **1 020 мин (17 ч)** | **170 мин (≈2,8 ч)** |