

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа д
Московская Афанасьевского района Кировской области.

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 8 от 20.08.2025 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ д. Московская
В.Ю. Чигарева
Приказ № 57 от 20.09.2025г.



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности школьного спортивного клуба

« Юниор»

Возраст обучающихся 7-16 лет

Автор-составитель:
Ичетовкина Елена Васильевна,
учитель физической культуры
руководитель школьного
спортивного клуба

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база	Рабочая программа курса по внеурочной деятельности Школьный спортивный клуб «Юниор» составлена на основе следующих нормативных документов: 1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации"(с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016) 2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897; 3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; 4. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015); 5. Учебный план кружка МБОУ ООШ д. Московская
Направленность программы курса	Данная программа кружка имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 34 часа (по 1 часу в неделю). Курс предназначен для учащихся 5-9 классов
Цель программы	Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

Задачи программы	Задачи программы: - воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно- оздоровительной деятельности; - сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств; - создать условия для проявления чувства коллективизма; - систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. - развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве; - воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.
------------------	---

Пояснительная записка

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия спортивными играми и настольным теннисом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов

Новизна программы

Она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребёнка, но и освоению культурного наследия своего народа.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, который создаёт основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Значимость для региона. Программа разработана в соответствии с пунктом 2 «Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года» – создание возможностей для гармоничного становления и развития личности, реализации человеческого потенциала.

Важная **особенность спортивных игр состоит** в большом количестве соревновательных действий – приемов **игры**. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) – отсюда требование надежности, стабильности навыков и т. д.

К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрее. Выше. Сильнее» допускаются: дети от 7 до 15 лет.

Форма обучения – очная.

Срок реализации – бессрочная, продолжительность 34 академических часов (1 час один раз в неделю). Продолжительность 1 занятия 45 минут. За счет того, что деятельность постоянно меняется, дети данной возрастной группы легко проводят данное время и не устают.

Уровень программы – базовый.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка

Оздоровительное значение кружка. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Общая характеристика

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая

программа курса ШСК «Юниор » ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 1-9 классов.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И.Ляха.

Состав УМК:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Рабочая программа по физической культуре;
3. Физическая культура. 1-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2020года

Основное содержание

Курс спортивного школьного клуба «Юниор» входит в спортивно- оздоровительное направление плана МБОУ ООШ д. Московская на 2024-2025 учебный год.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часа, 1 раз в неделю . Участники программы: учащиеся 1-9 классов.

Тематические разделы программы:

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Подвижные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции,

способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Подвижные игры	10
3.	Спортивные игры	14
Итого:		34 часа

Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся, в соответствии с основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ д. Московская

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса кружка

Содержание программы внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты изучения курса кружка

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности ШСК «Юниор» учащиеся :

получат представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках различными способами;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы осуществляется учителем физической культуры.

Материально – техническое обеспечение программы

- скакалки, коврики, шведская стенка, маты, гимнастическая скамейка, обручи, приспособленное помещение.

- мячи баскетбольный, футбольный, волейбольный.
- медицинская аптечка.

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Используемое оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Информационное и методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, презентаций, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники.

Методические материалы

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, народные приметы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения;

итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях: весёлые старты, спортивные эстафеты, спортивные праздники;

Оценочные материалы:

1. Тестирование обучающихся.

- 1. Тестовые задания для промежуточной аттестации.**
- 2. Устный опрос.**
- 3. Выполнение персональных практических заданий.**
- 4. Участие в конкурсах, спортивных фестивалях, смотрах-конкурсах, соревнованиях.**

Формы отслеживания и фиксации педагогом образовательных результатов:

- журнал учёта посещаемости;
- рабочие листы;

- фото и видео с занятий;
- отзывы детей и родителей.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности, необходимые материалы	Количество часов	План	Факт	корректировка
Легкая атлетика (10 часов)						
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.</i>	1			
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики. <i>Свисток, секундомер</i>	1			
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1			
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1			
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1			
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1			

7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1			
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, теннисные мячи, обручи</i>	1			
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1			
10.	Круговая тренировка	Выполняют упражнения круговой тренировки самостоятельно соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, гимнастическая палка, гимнастический мат, скакалки, мячи</i>	1			
Подвижные игры 10 часов.						
11.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, мячи</i>	1			
12.	ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>				
13.	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1			
14.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Неурони».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>				

15.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1			
16.	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, гимнастическая палка</i>	1			
17.	ОРУ. Эстафета с лазанием и перелезанием.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, гимнастические палки</i>	1			
18.	ОРУ. Перестрелка	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1			
19.	ОРУ. Пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1			
20.	ОРУ. Пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1			
Спортивные игры (14 часов) Волейбол						
21.	Техника безопасности на волейболе . Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1			
22-23	Техника приёма мяча в парах, в четверках	Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	2			

25-24	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	2			
26-27	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	2			
28-29	Нападающий удар.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	2			
31-30	Техника нападения у сетки.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	2			
33-32	Учебная игра	<i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	2			
34	Соревнования по волейболу	<i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1			

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Учебно-методическая литература:

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.

- ☐ *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
- ☐ *В.И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- ☐ *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- ☐ *Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

1.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

1.3. Методические издания по физической культуре для учителей

1.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

2. Технические средства обучения

2.1. Мультимедийный центр

2.2. Компьютер

2.3. Учебные кинофильмы

2.4. Аудиозаписи

3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

3.1. Мяч малый (теннисный)

3.2. Палка гимнастическая

3.3. Обруч гимнастический

3.4. Корзина для переноски мячей

3.5. Конусы

Подвижные и спортивные игры

3.6. Мячи волейбольные и баскетбольные

3.7. Стойки волейбольные универсальные

3.8. Сетка волейбольная

3.9. Табло перекидное

- 3.10. Свисток
- 3.11. Скакалки
- 3.12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 3.13. Компрессор для накачивания мячей
- 3.14. Легкий резиновый мяч
- 3.15. Кубики
- Измерительные приборы*
- 3.16. Секундомер Измерительная рулетка

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

4. Учебно-методическая литература:

4.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.

- ☐ М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
- ☐ В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- ☐ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- ☐ Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

4.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

- 4.3. Методические издания по физической культуре для учителей
- 4.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

5. Технические средства обучения

- 5.1. Мультимедийный центр
- 5.2. Компьютер
- 5.3. Учебные кинофильмы
- 5.4. Аудиозаписи

6. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

6.1. Мяч малый (теннисный)

6.2. Палка гимнастическая

6.3. Обруч гимнастический

6.4. Корзина для переноски мячей

6.5. Конусы

Подвижные и спортивные игры

6.6. Мячи волейбольные и баскетбольные

6.7. Стойки волейбольные универсальные

6.8. Сетка волейбольная

6.9. Табло перекидное

6.10. Свисток

6.11. Скакалки

6.12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

6.13. Компрессор для накачивания мячей

6.14. Легкий резиновый мяч

6.15. Кубики

Измерительные приборы

6.16. Секундомер Измерительная рулетка