

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Администрация Маслянинского муниципального округа

Новосибирской области

МКОУ Дресвянская ООШ

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического
совета

Протокол №1 от «28» августа
2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Власова Е. П.
Приказ № 66 от «28» августа
2026 г.

**Рабочая программа
школьного спортивного клуба «Юниор»
для обучающихся 5-8 классов
на 2026 – 2027 гг.**

составитель: Тимошенко Полина Анатольевна
учитель физической культуры

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных)

- способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Программа школьного спортивного клуба «ЮНИОР» предназначена для обучающихся 5-8 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у

школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в спортивной комнате, на спортивной площадке, после всех уроков основного расписания.

Учебный материал программы изучается на доступном школьникам уровне, преимущественно в виде: тренировок на развитие (силы, выносливости, ловкости, меткости и т.д), спортивных игр, подвижных игр.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в совместной деятельности учителя и ученика. Занятия построены так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 9 часов в неделю. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание, техники высокого старта, техники низкого старта, техники метания, техники эстафетного бега, техники прыжков, игровые ситуации, техника ходов на лыжах, спуски и подъёмы, перетягивание каната, развитие меткости в дартс, шашки, теннис, лапта.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение.

Разучивание осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Спортивные соревнования проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке и соответствуют календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

III. МЕСТО ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа школьного спортивного клуба входит во внеурочную деятельность учебного плана и

относится к спортивно-оздоровительному направлению.

Программа рассчитана в 2026-2027 учебном году на 34 часа.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, умение находить ошибки и их исправлять;
- знание и выполнение правил спортивных и подвижных игр;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- знание некоторых правил соревнований и их судейства;

- выполнение систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности;
- участие в школьных и областных соревнованиях;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий.

Базовые учебные действия (БУД)

5-8 классы

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Способы отслеживания результатов освоения программы:

- наблюдение и опрос;
- участие в школьных соревнованиях;
- прохождение тестов;
- сдача нормативов.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Легкая атлетика

Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Влияние физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему организма спортсмена.

Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. История развития легкоатлетического спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Подвижные игры и эстафеты.

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд.

Обучение технике эстафетного бега (встречная эстафета). Совершенствование техники эстафетного бега.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. (девочки). Бег на средние дистанции 400-500 м. (мальчики). Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). Ознакомление с правилами соревнований.

Настольный теннис

Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий. История развития настольного тенниса. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Изучение теории: техника передвижения у стола, развитие координации, подача, атаки, контратаки, точность попадания. Обработка технико-тактической комбинации, разбор. Совершенствование ударов справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Возврат мяча срезкой слева влево.

Индивидуальный разбор упражнений и их ошибок. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. Правила игры. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

Совершенствование подач и их приёма. Упражнения на развитие скорости удара.

Контроль нормативов технической подготовки. Практический компонент: сдача нормативов.

Лыжная подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Правила прохождения дистанции лыжных гонок.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижений, подъемы, спуски. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным, двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Русские шашки

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о древности русских шашек. Распространение шашечной игры в России.

Разбор шашечной доски. Начальное положение фигур. Название и сила фигур. Правила игры. Три стадии партии. Выполнение упражнений на усвоение правил игры в русские шашки. Разбор и решение тематических примеров. Различные способы выигрыша шашек, разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться в процессе игры, простейшие комбинации, расчет ходов в партии. Элементарные ловушки в начале партии. Упражнения на выполнение ходов дамой. Значение центральных полей доски. Сила и слабость центра, бортовых полей. Значение общего плана игры в партии. Выбор наиболее выгодного плана. План игры на ослабление пункта, прорыв, овладение важными полями доски.

Разбор, решение и разыгрывание характерных тематических примеров. Расчет ходов, ценность времени и пространства, игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой, правило оппозиции — противостояния шашек.

Дартс

Вводное занятие. Меры по обеспечению безопасности на занятиях дартс. Правила поведения на занятиях.

Общие сведения об истории дартс. Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов.

Техника броска. Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол входа в мишень. Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.

Техническая подготовка игры в дартс. Основные термины: бросок, стойка, тренировка. Техника выполнения броска. Виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях. Технические особенности каждого варианта стойки.

Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Выбор стойки. Виды хватки дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата. Тренировочные броски. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами.

Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат.

Лапта

Вводное занятие. Меры по обеспечению безопасности на занятиях в лапту. Правила поведения на занятиях.

Общие сведения об истории лапта. В неё играли ещё во времена Ивана Грозного и Петра I. Это была любимая забава и крестьян, и даже царей.

Две команды. Одна бьёт мяч битой, а потом бежит через поле (от линии «города» до линии «кона» и обратно), стараясь не дать соперникам «осалить» себя мячом. Вторая команда ловит мяч или подбирает его и пытается осалить бегущих. В лапте нужно уметь быстро бегать, метко бросать и, самое главное, доверять своим товарищам по команде».

Перетягивание каната

Вводное занятие. Меры по обеспечению безопасности на занятиях по перетягиванию каната.

Правила поведения на занятиях.

История возникновения вида спорта и его развитие.

Перетягивание каната — это не просто «кто сильнее дернет», а настоящий технический вид спорта, где важна слаженность команды, правильная постановка ног и умение чувствовать ритм.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика и дартс	12	Знакомиться с правилами поведения на спортивной площадке, спортивной комнате. Знакомиться с техникой бега, метания, прыжков. Выполнять метание мяча на дальность. Выполнять прыжки в длину. Выполнять бег на короткие, средние, длинные дистанции. Выполнять равномерный бег с ускорением. Выполнять специальную общефизическую подготовку к соревнованиям. Знакомиться с правилами броска. Выполнять упражнения на развитие меткости, точности попадания. Участвовать в играх. Участвовать в соревнованиях.
2	Настольный теннис	4	Знакомиться с историей настольного тенниса в России. Знакомиться с техникой безопасности на занятиях, соблюдать ее. Знакомиться с правилами игры. Выполнять подачу и прием

			мяча. Выполнять технико-тактической комбинации. Выполнять срезку в ближайшую, дальнюю зону. Выполнять упражнения на развитие скорости удара. Знакомиться с правилами соревнований и проводить игру (с помощью педагога).
3	Русские шашки	2	Знакомиться с историей русских шашек в России. Знакомиться с техникой безопасности на занятиях, соблюдать ее. Выполнять ходы, ловушки, комбинации во время игры. Знать положение фигур и их значение, а также отличие шашки от дамки. Участвовать в играх.
4	Лыжная подготовка	8	Знакомиться с историей лыжного спорта в России. Знакомиться с техникой безопасности во время лыжной подготовки, соблюдать её. Отрабатывать навыки правильной транспортировки лыжного инвентаря, обращения с ним во время занятий. Знакомиться с правилами ухода за лыжами, их хранением и подготовкой к соревнованиям. Выполнять передвижение на лыжах в среднем темпе, бег на лыжах на дистанцию 100м. Проходить дистанцию 1000 м. Выполнять спуски, подъемы. Участвовать в лыжных гонках.
5	Лапта	4	Знакомиться с техникой безопасности, соблюдать ее. Знакомиться с техникой, правилами игры. Участвовать в игре. Выполнять разминку, в упражнениях на развитие скорости и выносливости. Знакомиться с правилами судейства, проводить игру (с помощью педагога).
6	Перетягивание каната	2	Меры по обеспечению безопасности на занятиях по перетягиванию каната. Правила поведения на занятиях.

			Перетягивание каната — это не просто «кто сильнее дернет», а настоящий технический вид спорта, где важна слаженность команды, правильная постановка ног и умение чувствовать ритм.
7	Итоговое занятие	2	Контрольные нормативы, подведение итогов года.
8	Итого:	34	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Основное содержание
1	Легкая атлетика	10	Бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метание мяча, кроссовая подготовка, эстафеты.
2	Лыжная подготовка	8	Техника передвижения, спуски, подъемы, повороты, прохождение дистанций (в зимний период).
3	Настольный теннис	4	Хватка ракетки, подача, базовые удары, правила игры, турниры.
4	Русские шашки	2	Правила, тактика дебюта, эндшпиль, проведение школьного турнира.
5	Дартс	2	Техника метания дротика, правила безопасности, личное первенство.
6	Лапта	4	Правила игры, тактика защиты и нападения, отработка ударов битой, перебежки.
7	Перетягивание каната	2	Техника безопасности, тактика командного взаимодействия, соревнования.

8	Итоговое занятие	2	Контрольные нормативы, подведение итогов года.
	Итого	34	

