

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кировская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 08 2025г.

Утверждаю:
Директор МОУ
«Кировской СОШ»
/А.Ю. Шалаева
Приказ № 106-ОД
«26» 08 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
школьного спортивного клуба «Высота»

Количество часов: всего—102 ч., в неделю —3 ч.

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Кондрашова Елена Николаевна —
педагог дополнительного образования

2025 -2026 учебный год

Пояснительная записка

Программа Школьного спортивного клуба (далее ШСК) «Высота» спортивно-оздоровительному направлению в 1 – 11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа ШСК «Высота» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Новизна программы

Определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа школьного спортивного клуба «Высота» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх раз делах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Нормативно-правовая база:

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;

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)

5. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. 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);

7. Приказ Министерства образования науки России № 1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».

8. Приказ Мин. обр. науки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

9. Приказ Мин. обр. науки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

10. Основная образовательная программа МОУ «Кировская СОШ»

Направленность программы: физкультурно-спортивной направленности.

Принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности:

предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности:

определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах.

Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности:

Предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба «Высота» спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся наведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены

культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы:

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

Задачи:

Образовательные:

- 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.

Развивающие:

- формирование навыков судейства;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

Воспитательные

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Особенно стиреализации программы в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции.

В результате реализации программы сами обучающиеся становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе.

Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, что способствует доверительному отношению и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Младшая группа 1 час в неделю, всего 34 часа.

Старшая группа 2 часа в неделю, всего 68 часов.

Возраст учащихся: в младшей группе от 7-12 лет, в старшей группе от 13-17 лет.

Режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН – 1 академический час (40 минут).

Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно-допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока:

	- техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: - техническая и физическая подготовка; - техническая и тактическая подготовка; - техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней и упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты:

в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

Предметные

через формирование основных элементов научного знания;

Метапредметные результаты

через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому

здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Знания и умения, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты:

- приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «Высота» учащиеся

Должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании и функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях. Сдача норм ГТО (получение знака).

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г). Пришкольный стадион (площадка). Учебно-методическое обеспечение.

Учебно-тематический план на учебный год в 1- 4 классах

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	12	2	10
3	Футбол	10	2	8
	ИТОГО	34	6	28

Содержание программы для младшей группы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.

Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

Основы знаний.

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы.

Как укрепить свои кости и мышцы.

Физические упражнения.

Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка.

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч с низу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

Передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке.

Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает–не летает»; игровые упражнения «Брось–поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Игра в баскетбол.

Волейбол

Основы знаний.

Волейбол – игра для всех.

Основные линии разметки спортивного зала.

Положительные и отрицательные черты характера.

Здоровое питание.

Экологически чистые продукты.

Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка.

Специальная разминка волейболиста.

Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках, ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»;

Игровые упражнения «Брось–поймай», «Кто лучший?».

Футбол

Основы знаний.

Влияние занятий футболом на организм школьника.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека.

Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка.

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного, двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.

Передачи мяча в парах.

Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Игра в футбол.

Учебно-тематический план на учебный год в 5 – 11 классах

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	24	2	22
2	Волейбол	24	2	22
3	Футбол	20	2	18
Итого		68	6	62

Содержание программы для старшей группы

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты.

Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

Основы знаний.

Товарищ и друг. В чём сила командной игры.

Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

Специальная подготовка.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты сведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Учебная игра в баскетбол.

Волейбол

Основы знаний.

Основные правила игры в волейбол.

Что такое безопасность на спортивной площадке.

Правила безопасности при занятиях спортивными играми.

Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

Специальная подготовка.

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Учебная игра в волейбол.

Футбол

Основы знаний.

Утренняя физическая зарядка.

Предматчевая разминка.

Что запрещено при игре в футбол.

Специальная подготовка.

Остановка катящегося мяча.

Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Учебная игра в футбол.

Тематическое планирование

№	Месяц	Организационные мероприятия	Ответственный
1	Сентябрь	1.Заседание совета клуба <ul style="list-style-type: none">• Составление плана работы на учебный год• Распределение обязанностей 2. Всероссийский день бега "Кросс Наций" школьный этап 3. Всероссийский день бега "Кросс Наций" районный этап 4. Комплексная спартакиада "Здоровье". Кросс "Золотая осень"	совет спортклуба Зам директора по ВР Учитель физкультуры
2	Октябрь	1. Осенний традиционный турнир по стритболу на призы ТО «Тритол» (в зачет Комплексной спартакиады «Здоровье».) 2. Первенство МО Алапаевское по баскетболу среди учащихся среднего школьного возраста 3.Контроль за проведением физкультминуток. 4.День ГТО 5. Организация и проведение подвижных игр во время осенних каникул	Совет спортклуба Зам директора по ВР. Учитель физкультуры. Кл. руководители
3	Ноябрь	1. Комплексная спартакиада «Здоровье». Первенство МОА по баскетболу «КЭС – Баскет» 2.День ГТО	совет спортклуба Зам директора по ВР Учитель физкультуры, педагоги дополнительного образования
4	Декабрь	1. Спартакиада "Спортик". Эстафета "Весёлые старты"	совет спортклуба Зам директора по ВР Учитель физкультуры
5	Январь	1. Первенство МО Алапаевское по легкой атлетике	совет спортклуба

		2. Комплексная спартакиада "Здоровье", лыжная эстафета 3. Спартакиада «Спортик». Пионербол. 4. Комплексная спартакиада "Здоровье". Волейбол	Зам директора по ВР Учитель физкультуры
6	Февраль	1. Баскетбольный турнир, посвященный празднованию Дня защитника Отечества 2. Первенство МО Алапаевское по волейболу среди команд СОШ (юноши и девушки) 5. Комплексная спартакиада "Здоровье", лыжные гонки 6. Спартакиада "Спортик". Лыжные гонки	совет спортклуба Учитель физкультуры
7	Март	1. Соревнования по легкой атлетике "Шиповка юных", муниципальный этап, памяти тренера по л/атлетике Фадеева В.И. 2. Комплексная спартакиада «Здоровье». Футзал	совет спортклуба Учитель физкультуры
8	Апрель	1. Кубок МО Алапаевское по лёгкой атлетике среди образовательных учреждений. Спринт 2. Комплексная спартакиада "Здоровье". ОФП 3. День ГТО	совет спортклуба Учитель физкультуры
9	Май	1. Итоговое заседание клуба <ul style="list-style-type: none"> Подведение итогов года Отчет председателя совета клуба Составление плана на следующий учебный год 2. Комплексная спартакиада «Здоровье». Первенство МО Алапаевское по лёгкой атлетике средний и старший возраст 3. Легкоатлетическая эстафета на призы Администрации МО Алапаевское. 4. Лёгкоатлетическая эстафета посвящённая 9 мая с. Кировское 5. Спартакиада "Спортик". Соревнования по лёгкой атлетике "Шиповка юных" троеборье 6. Комплексная спартакиада «Здоровье». Первенство МО Алапаевское по пляжному волейболу сборные школ	совет спортклуба Учитель физкультуры
10	Июнь	1. Организация спортивно-массовой работы в летнем лагере с дневным пребыванием детей и подростков 2. Матчевая встреча городов Свердловской области по лёгкой атлетике среди образовательных учреждений, спортивных клубов, детских объединений. 3. День ГТО.	совет спортклуба Зам директора по ВР воспитатели Учитель физкультуры

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал, школьный стадион. Спортивный инвентарь, имеющийся в школе. Спортивная форма для соревнований.

Формы аттестации

- 1.Сдача норм ГТО (получение знака)
- 2.Участие в творческих конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игр.
- 3.Матчевые встречи и товарищеские игры.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков. Уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Текущий контроль проводится в течении учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце года.

Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

Список литературы

для педагога

1. Учебники В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 класс Москва «Просвещение» 2016
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.- 113с.
5. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006.-100с.
6. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
8. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
9. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
10. Физическая культура: 5 - 9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
11. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И. Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.
12. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И. Виленского, В.И.Ляха. 10 - 11 классы.

