

РАССМОТРЕНА
педагогическом совете
(Протокол от 25.05.2026 № 6)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №9
Е.Н. Дорохина
«25» 05. 2026 г.
(Приказ от 25.05.2026 № Ш9-13-643/6)



Программа
Спортивный клуб "Рекорд"

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 12-15

Объем: 68 часов

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель: Мухаметдинова Н.Р,
преподаватель-организатор ОБЗР

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ».....	9
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	11
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы Спортивный клуб "Рекорд" учтены требования следующих документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

А также другие Федеральные законы, иные нормативные правовые акты РФ, законы и иные нормативные правовые акты субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащие нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативные и уставные документы ОУ.

Реализация программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Срок реализации программы: 9 месяцев

Объем программы в часах: 68 часов

Уровень освоения программы: базовый

Программа предусматривает групповые занятия с элементами индивидуальной работы, сочетание общей физической подготовки, игровых видов спорта и элементов лёгкой атлетики, а также участие в школьных и муниципальных спортивных мероприятиях.

Цель программы: развитие физических качеств и формирование устойчивых навыков здорового образа жизни у обучающихся посредством систематических занятий в спортивном клубе.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить основам техники выполнения базовых двигательных действий (бег, прыжки, метание, броски, передачи);
- сформировать знания о правилах безопасности при занятиях физической культурой и спортом, самоконтроле и первой помощи при лёгких травмах;
- познакомить с правилами и основами популярных игровых видов спорта (мини-футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты).

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- совершенствовать координацию движений и пространственную ориентацию;
- формировать навыки работы в команде, умение распределять роли и принимать совместные решения в игровой деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремлённость, дисциплинированность, ответственность за личный вклад в результат команды;
- прививать уважение к сопернику, честность, справедливость, культуру спортивного поведения;
- стимулировать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Возраст детей, на который ориентирована программа: 12-15 лет

Для данной возрастной группы характерны активный рост, развитие мышечной системы, высокая подвижность и потребность в двигательной активности. При этом важно учитывать неравномерность физического развития, необходимость дозированной нагрузки и контроля техники выполнения упражнений.

Разновозрастной состав группы допустим: младшие участники осваивают базовые элементы и учатся взаимодействию, старшие — выполняют роль помощников и лидеров, что способствует развитию ответственности и наставничества.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие в возрасте 12–15 лет без медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Отбор не проводится.

Актуальность программы обусловлена ростом гиподинамии среди школьников, необходимостью формирования культуры здоровья и профилактики заболеваний, а также запросом общества на развитие социально значимых качеств личности через спорт. Программа соответствует приоритетам государственной политики в сфере дополнительного образования, направленной на вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании игровых и соревновательных методов, позволяющих поддерживать мотивацию и интерес обучающихся, а также в сочетании дифференцированного подхода к нагрузке с групповыми формами работы, способствующими социализации и развитию коммуникативных навыков.

Программа реализуется в очной форме.

Деятельность по программе осуществляется по группам. Количество детей в группе: 20 человек.

Режим занятий по программе предполагает 2 занятия в неделю по 1 академическому

часу, между занятиями предусмотрен перерыв не менее 10 минут.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения					Форма занятия/Форма контроля
№ п/п	Наименование раздела/модуля/темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел «Вводное занятие. Техника безопасности и основы здорового образа жизни»	2	0	2	
1.1	Тема 1. «Знакомство с программой, правила поведения в спортзале и на спортивной площадке»	1	0	1	Беседа, тестирование знаний ТБ
1.2	Тема 2. «Основы здорового образа жизни: режим дня, питание, гигиена спортсмена»	1	0	1	Мини-лекция, обсуждение, анкетирование
2	Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)»	4	16	20	
2.1	Тема 1. «Строевые упражнения, разминка, заминка»	1	3	4	Демонстрация, выполнение по образцу
2.2	Тема 2. «Упражнения на развитие силы и выносливости (собственный вес, снаряды)»	1	5	6	Выполнение комплексов, фиксация результатов
2.3	Тема 3. «Упражнения на гибкость и координацию»	1	4	5	Практикум, наблюдение педагога
2.4	Тема 4. «Круговая тренировка: развитие всех физических качеств»	1	4	5	Тренировка по станциям, самоконтроль
3	Раздел «Лёгкая атлетика»	2	12	14	Практические занятия, сдача нормативов
3.1	Тема 1. «Бег на короткие и средние дистанции: техника, старт, финиш»	1	4	5	Пробежки, хронометраж
3.2	Тема 2. «Прыжки в длину и высоту: техника отталкивания и приземления»	0	3	3,5	Практикум, измерение результатов

3.3	Тема 3. «Метание малого мяча и набивного мяча: техника броска»	1	3	3,5	Метания, анализ ошибок
3.4	Тема 4. «Эстафеты и подвижные игры с элементами бега»	0	2	2	Командные эстафеты, наблюдение
4	Раздел «Игровые виды спорта»	2	18	20	Учебные игры, судейство
4.1	Тема 1. «Мини-футбол: ведение мяча, передачи, удары по воротам»	1	4	5	Учебная игра 3×3, 5×5
4.2	Тема 2. «Баскетбол: ведение, передачи, броски в кольцо»	0	5	5	Учебная игра 3×3
4.3	Тема 3. «Волейбол: подача, приём, передача, нападающий удар»	1	4	5	Учебная игра по упрощённым правилам
4.4	Тема 4. «Подвижные игры и эстафеты с элементами игровых видов»	0	5	5	Командные игры, наблюдение
5	Раздел «Итоговое занятие и спортивные соревнования»	0	12	12	Соревнования, сдача контрольных нормативов
5.1	Тема 1. «Подготовка к соревнованиям: тактика, командное взаимодействие»	0	2	2	Тактические упражнения, обсуждение
5.2	Тема 2. «Школьные соревнования по ОФП, лёгкой атлетике и игровым видам»	0	8	8	Соревнования, судейство, награждение
5.3	Тема 3. «Анализ результатов, подведение итогов, планы на будущее»	0	2	2	Беседа, рефлексия, анкетирование
	ИТОГО:	10	58	68	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	1 сентября	29 мая	34	68	68	2 раза по 1 часу

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Вводное занятие. Техника безопасности и основы здорового образа жизни»

Краткое описание содержания и задач раздела: формирование у обучающихся понимания важности соблюдения правил безопасности, основ здорового образа жизни и роли физической активности в развитии личности.

Тема 1. «Знакомство с программой, правила поведения в спортзале и на спортивной площадке»

Теория: правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на улице, порядок использования инвентаря, действия при травме.

Практика: отработка алгоритмов действий в чрезвычайных ситуациях (условный вызов медработника, оказание первой помощи при ссадинах и ушибах).

Тема 2. «Основы здорового образа жизни: режим дня, питание, гигиена спортсмена»

Теория: значение режима дня, сна, питания и личной гигиены для спортсмена, влияние вредных привычек на физическую работоспособность.

Практика: составление индивидуального режима дня на неделю, обсуждение типичных ошибок в питании.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Краткое описание содержания и задач раздела: развитие основных физических качеств, формирование правильной техники выполнения упражнений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Тема 1. «Строевые упражнения, разминка, заминка»

Теория: назначение и структура разминки и заминки, последовательность упражнений, контроль пульса.

Практика: выполнение строевых команд, комплексы разминки для разных групп мышц, упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2. «Упражнения на развитие силы и выносливости»

Теория: принципы дозирования нагрузки, самоконтроль, признаки переутомления.

Практика: отжимания, приседания, планка, подтягивания на низкой перекладине, прыжки на скакалке, бег в умеренном темпе.

Тема 3. «Упражнения на гибкость и координацию»

Теория: влияние гибкости на профилактику травм, связь координации с техникой спортивных движений.

Практика: наклоны, шпагаты, махи, упражнения с гимнастической палкой, балансировочные задания.

Тема 4. «Круговая тренировка»

Теория: особенности круговой тренировки, расчёт нагрузки по станциям.

Практика: тренировка по 6–8 станциям с чередованием силовых, скоростных и координационных заданий.

Раздел 3. «Лёгкая атлетика»

Краткое описание содержания и задач раздела: освоение базовых легкоатлетических навыков, развитие скоростно-силовых качеств, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 1. «Бег на короткие и средние дистанции»

Теория: фазы бега, техника старта и финиша, дыхание при беге.

Практика: старты из разных положений, ускорения, бег на 30, 60, 200 м, эстафеты.

Тема 2. «Прыжки в длину и высоту»

Теория: техника прыжка, фазы отталкивания и приземления, ошибки и их исправление.

Практика: прыжки с места и с разбега, имитационные упражнения, прыжки через низкие барьеры.

Тема 3. «Метание»

Теория: виды метаний, техника броска, безопасность при метании.

Практика: метание малого мяча на дальность и в цель, метание набивного мяча двумя руками.

Тема 4. «Эстафеты и подвижные игры»

Теория: правила эстафет, распределение ролей в команде.

Практика: эстафеты с предметами, подвижные игры на развитие скорости и реакции.

Раздел 4. «Игровые виды спорта»

Краткое описание содержания и задач раздела: обучение базовым техническим приёмам игровых видов спорта, развитие тактического мышления, формирование навыков командной игры.

Темы 1–4 (мини-футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры):

Теория: краткие правила, терминология, основные технические приёмы.

Практика: подводящие упражнения, учебные игры по упрощённым правилам, элементы судейства.

Раздел 5. «Итоговое занятие и спортивные соревнования»

Краткое описание содержания и задач раздела: демонстрация приобретённых навыков, оценка динамики физического развития, формирование соревновательного опыта.

Темы 1–3:

Теория: тактика командной игры, психологическая подготовка к соревнованиям.

Практика: тренировочные игры, школьные соревнования, сдача контрольных нормативов, рефлексия.

РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

Методические рекомендации по разработке и реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработаны ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» и

доступны по ссылке: 

<https://институтвоспитания.рф/upload/iblock/da2/jnpcgff0oeer1hvl28kk500zy2z9kv6c.pdf>

Целевые ориентиры воспитания детей:

- формирование ценностного отношения к здоровью и физической культуре;
- развитие ответственности, дисциплины, умения преодолевать трудности;
- воспитание уважения к сопернику и команде, культуры спортивного поведения;
- поддержка инициативы и самостоятельности в организации спортивной деятельности.

Формы и методы воспитания:

- личный пример педагога, демонстрация ценностей здорового образа жизни;
- коллективные обсуждения после игр и соревнований (разбор ситуаций, рефлексия);
- поощрение инициативы (выбор капитана, распределение ролей, организация эстафет);
- традиции клуба (вручение грамот, «лучший игрок месяца», фотостенд достижений).

Перечень мероприятий из календарного плана воспитательной работы образовательного учреждения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
-------	-------------------------------	-------	------------------	------------------------

				и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«День бегуна»: общешкольные соревнования по кроссу и челночному бегу	Октябрь (2-я неделя)	Массовые старты по возрастным группам, эстафеты, челночный бег 3×10 м	Фиксация личных рекордов учащихся в протоколах; выявление кандидатов в сборную школы по лёгкой атлетике; стенд «Наши рекорды» с именами и результатами; публикация таблицы лидеров на школьном стенде и сайте
2.	Турнир «Богатырь школы» (силовая эстафета, подтягивания, отжимания, планка)	Ноябрь	Командные и личные состязания по станциям; судейство учителями и старшеклассниками-волонтёрами	Повышение среднего уровня силовой подготовки класса (по сравнению с входным тестированием); грамоты и медали призёрам; фотогалерея «Богатыри школы»; отчётный пост в соцсетях с инфографикой результатов
3.	Мастер-класс приглашённого спортсмена и встреча «Путь к рекорду: из новичка в чемпионы»	Декабрь	Очная встреча + Q&A-сессия; демонстрация элементов техники; автограф-сессия	Повышение мотивации к регулярным занятиям спортом (по результатам анкетирования до/после — не менее 75 % участников отметили рост интереса); видеозапись встречи; памятка «План личного прогресса на

				полугодие» для каждого участника
4.	«Папа, мама, я — спортивная семья»: семейные эстафеты и конкурсы	Март	Смешанные команды (родитель + ребёнок + 1 взрослый из семьи), эстафеты с инвентарём, конкурсы на ловкость и координацию	Вовлечение не менее 30 семей; укрепление детско-родительских отношений через совместную спортивную деятельность; фотоальбом «Семейные старты» и благодарственные письма семьям; пост-релиз в соцсетях

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По итогам 1-го года обучения в рамках программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

В области обучения:

знание правил безопасности и самоконтроля при занятиях физической культурой;

владение техникой бега, прыжков и метаний на уровне, достаточном для участия в школьных соревнованиях;

умение выполнять комплексы упражнений для развития гибкости, силы и выносливости;

навыки игры в баскетбол, мини-футбол и волейбол на уровне учебной игры; способность планировать и вести дневник физической активности.

В области воспитания:

сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам;

развитие целеустремлённости, дисциплины, умения преодолевать трудности;

навыки уважительного отношения к сопернику, соблюдения правил и этических норм в спорте;

способность работать в команде, проявлять инициативу и ответственность за общий результат.

в области воспитания:

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы:

- комплексы общеразвивающих, силовых и функциональных упражнений;

- рекомендации по проведению тестирования физических качеств;
- сценарии подвижных игр и эстафет;
- инструкции по технике безопасности и ведению дневника самоконтроля;
- диагностические методики для оценки динамики физических показателей (см. Приложения 1–2).

Формами определения итогов реализации программы являются: контрольные тесты (бег, прыжки, метания), учебные игры, внутришкольные соревнования, дневник достижений, портфолио обучающегося.

Методы определения результативности программы: педагогическое наблюдение, анализ результатов контрольных тестов, анкетирование, участие в соревнованиях, оценка техники выполнения упражнений.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал- 1шт
- беговая дорожка на стадионе- 1шт,
- сектор для прыжков и метаний- 1шт
- гимнастические маты-10 шт
- скакалки, обручи, набивные мячи (1–2 кг), малые мячи для метания- по 10 шт
- баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи- по 10 шт
- секундомер, рулетка, стойки и планки для прыжков- 1шт
- эспандеры, коврики для упражнений- 20 шт
- доска, маркер, стенд для размещения информации- по 1 шт
- спортивная форма и обувь для обучающихся.

Информационное обеспечение:

- видеоматериалы с демонстра

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога (методическая база)

Байбородова Л. В., Рожков М. И. Воспитательная работа в детском загородном лагере. — Ярославль: Академия развития, 2023. — 256 с. sarkomobr.ru +1

Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2025.

Матвеев А. П. Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре. — М.: Дрофа, 2021.

Монаков Г. В. Техническая подготовка футболистов: методика и планирование. — М.: ФиС, 2020.

Зимин А. М. Первые шаги в баскетболе: учебное пособие для учащихся и учителей. — М.: Просвещение, 2005.

Колос В. М. Баскетбол: теория и практика. — Минск, 1989.

Гринлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. — М.: ПК, 1976.

Луговская Ю. П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов (серия «Школа радости»). — Ростов н/Д: Феникс, 2012. infourok.ru +1

Марфина С. В. Летний лагерь от А до Я. — Ярославль: Академия развития, 2007. infourok.ru +1

Для обучающихся (познавательные и практические материалы)

Афанасьев С., Коморин С. Триста творческих конкурсов. — Кострома: РЦ НИТ «Эврика-М», 2017.

Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. — М., 2017.

Зайцева О. В., Карпова Е. В. На досуге. Игры в школе, дома, во дворе. — Ярославль, 2017.

Карточка 1. Оценка скоростно-силовых качеств

Упражнение: прыжок в длину с места.

Инструкция: из исходного положения (носки на линии старта) выполнить прыжок вперёд на обе ноги. Результат замеряется по задней пятке любой ноги. Дается 3 попытки, в зачёт идёт лучшая.

Критерии: для каждой возрастной группы заложите свои нормативы (например, для 10–11 лет — от 140 см, для 14–15 лет — от 180 см).

Карточка 2. Оценка скоростных качеств

Упражнение: бег на 30 метров с высокого старта.

Инструкция: по команде «На старт!» участники занимают положение, по «Внимание!» — фиксируются, по «Марш!» — бегут до линии финиша. Время засекается с точностью до 0,01 сек.

Критерии: сравните результат с возрастными нормами.

Карточка 3. Оценка силовой выносливости

Упражнение: поднятие туловища из положения лёжа (за 30 секунд).

Инструкция: лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой. По команде участник энергично сгибается до касания локтями бёдер и возвращается в исходное положение. Засчитывается количество правильных повторений.

Критерии: учитывайте технику (чтобы не было рывков, лопатки касались пола при опускании).

Карточка 4. Оценка координации

Упражнение: челночный бег 3×10 м.

Инструкция: на расстоянии 10 м друг от друга разложите 3 кубика. Участник бежит от линии старта до первого кубика, поднимает его, переносит и кладёт за линию финиша, затем возвращается за вторым и третьим. Время фиксируется.

Критерии: ошибка (потеря кубика, неправильная постановка) может дисквалифицировать попытку или давать штрафное время.

Упражнения для текущего контроля

Эти задания подходят для регулярных занятий, чтобы отслеживать прогресс и корректировать нагрузку.

Для развития и оценки ловкости: эстафеты с элементами обводки стоек, передача мяча в парах с изменением направления, «змейка» с ведением мяча.

Для оценки гибкости: наклон вперёд из положения сидя на полу (измеряется расстояние от пальцев рук до пола), «мост» (для оценки подвижности позвоночника).

Для силовой подготовки: отжимания в упоре лёжа (количество раз), подтягивания на перекладине (для юношей), сгибание и разгибание рук в упоре (для девушек).

Для развития выносливости: шестиминутный бег (измеряется пройденная дистанция), равномерный бег на длинную дистанцию с контролем пульса.