МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №92» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, д. 183,
тел. 260-19-65, e-mail: school_92@samara.edu.ru

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____Каримова И.Р.
Протокол № 1
от 27 августа 2026 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель дир
_____Ждан
Протокол № 1
от 27 августа 2026 г.

Подписан: Медведев В.В.
DN: C=RU, O=МБОУ Школа №92 г.о. Самара, CN=Медведев В.В., E=school_92@samara.edu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: 009e0340a3d1635fec
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____Медведев В.В.
Приказ № 219
от 27 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Школьный спортивный клуб «Арсенал»
для 5-7 классов

Форма организации: клуб

Направление: внеурочная деятельность по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

Срок реализации: 1 год

Самара, 2026 г.

Планируемые результаты

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

Личностные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Предметные результаты освоения обучающимися программы

обучающиеся научатся:

-- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;

- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;

- научаться применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;

- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;

- научаться оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.- активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);

- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.

- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;

- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.

- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;
- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

Воспитательные результаты реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организовывает различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);
- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;
- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.

2. Содержание курса

Тема 1. Баскетбол (в том числе 3*3).

Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча. - Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков. - Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью. - Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Вид деятельности: День Здоровья, спортивные соревнования, беседы по охране здоровья, игры.

Форма организации: слет, игра, соревнование, турнир, встреча, практика, экскурсия, культпоход, туристический поход

Тема 2. Волейбол.

Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Тоже с имитацией нападения, защитных действий, перекаты через плечо. - Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой, лыжи, интенсивный или переменный бег. - Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. - Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. - Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на

пальцах, с хлопком, подъем туловища, лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом», верхняя передача через сетку набивным мячом. - Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, тоже с доставанием предмета, через барьеры, 11 спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук, «Чехарда». - Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча. - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках (пальцах).
Вид деятельности: День Здоровья, спортивные соревнования, беседы по охране здоровья, игры.
Форма организации: слет, игра, соревнование, турнир, встреча, практика, экскурсия, культпоход, туристический поход

Тема 3. Футбол.

Ведение мяча: - внутренней и внешней сторонами подъема; - с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; - с обводкой стоек; - с применением обманных движений; - с последующим ударом в цель; - после остановок разными способами. Жонглирование мячом: - одной ногой (стопой); - двумя ногами (стопами); - двумя ногами (бедрами); - с чередованием «стопа - бедро» одной ногой; - с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами; - головой; - с чередованием «стопа - бедро - голова». Прием (остановка) мяча: - катящегося по игровому полю с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; - летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: - короткие, средние и длинные; - выполняемые разными частями стопы; - головой; - если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по игровому полю или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу. Удары по мячу: Удары по неподвижному мячу: - после прямолинейного бега; - после зигзагообразного бега; - после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); - после имитации сопротивления партнера; - после реального сопротивления партнера (игра 1х1). Удары по движущемуся мячу: - прямолинейное ведение и удар; - обводка стоек и удар; - обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: - после коротких, средних и длинных передач мяча; - после игры в стенку (короткую и длинную). Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: - завершение игровых эпизодов; - штрафные и угловые удары. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.
Вид деятельности: День Здоровья, спортивные соревнования, беседы по охране здоровья, игры.
Форма организации: слет, игра, соревнование, турнир, встреча, практика, экскурсия, культпоход, туристический поход

Тема 4. Спортивный туризм

Краеведческая подготовка. Краеведение. Достопримечательности родного города. Архитектурные и природные объекты Самарской области. Знаменитые земляки.

Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Командное прохождение дистанции. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции
пешеходные. Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции
пешеходные.

Групповое снаряжение. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная
веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и
предъявляемые к нему требования. Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

Подготовка к походу. Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка
маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Движение в походе. Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Профилактика опасностей и травм в походе. Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом.

Признание « испорченности» продуктов.

Походы. Совершение пешеходных походов по территории родного края.

Вид деятельности: День Здоровья, спортивные соревнования, беседы по охране здоровья, игры.

Форма организации: слет, игра, соревнование, турнир, встреча, практика, экскурсия, культпоход, туристический поход

Тема 5. Спортивное ориентирование

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта.

История развития. Виды спортивного ориентирования.

Топографическая подготовка. Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений
условных знаков.

Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований.

План. Карта. Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные
карты. Масштабы спортивных карт. Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Условные знаки. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков:
масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Тактико-техническая подготовка. Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Азимут. Движение по азимуту. Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Полигоны по спортивному ориентированию. Практическое занятие: прохождение учебных дистанций разного вида.

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Вид деятельности: День Здоровья, спортивные соревнования, беседы по охране здоровья, игры.

Форма организации: слет, игра, соревнование, турнир, встреча, практика, экскурсия, культпоход, туристический поход

Тема 6. Эстафетный бег

Передача эстафетной палочки между спортсменами – вот главная составная часть подобных соревнований, на ней сосредоточены основные правила и ошибки этой дисциплины. Какого-то сложного устава в эстафетном беге нет, и всё сводится к тому, что все спортсмены должны строго придерживаться следующих правил:

Принять палочку можно в зоне передачи, длина которой 20 метров, спортсмены выбегают из этого коридора уже с палочкой в руках.

Начинать разгон можно за 10 метров до начала зоны передачи эстафеты.

Если палочка упала, поднять её может только тот, кто уронил.

Передача палочки осуществляется из правой руки в левую, а затем из левой в правую.

Палочку нельзя бросать между участниками, передача происходит вкладыванием палочки в руку.

Запрещено обрабатывать руки какими-либо веществами или надевать перчатки, чтобы облегчить передачу эстафеты.

В эстафете 4 по 100 метров каждый атлет должен бежать по своей дорожке.

В эстафете 4 по 400 метров по отдельным дорожкам бегут первый круг и первый вираж второго этапа.

Вид деятельности: День Здоровья, спортивные соревнования, беседы по охране здоровья, игры.

Форма организации: слет, игра, соревнование, турнир, встреча, практика, экскурсия, культпоход, туристический поход

Тема 7. Легкая атлетика

Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкой атлетики.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Вид деятельности: День Здоровья, спортивные соревнования, беседы по охране здоровья, игры.

Форма организации: слет, игра, соревнование, турнир, встреча, практика, экскурсия, культпоход, туристический поход

Тема 8. Настольный теннис

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная подготовка. Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.

4. Сочетание ударов.

5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов.

7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.

8. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.

9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.

2. Выбор тактических комбинаций.

3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.

4. Свободная игра на столе.

5. Игра на счет из одной, трех партий.

6. Тактика игры с разными противниками.

7. Основные тактические варианты игры.

8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

Вид деятельности: День Здоровья, спортивные соревнования, беседы по охране здоровья, игры.

Форма организации: слет, игра, соревнование, турнир, встреча, практика, экскурсия, культпоход, туристический поход

3.Тематическое планирование

№	*Тема*	*Всего часов*	*ЭОР*
1	Баскетбол (в том числе 3*3)	5	Презентация к занятиям по теории
2	Волейбол	5	Презентация к занятиям по теории
3	Футбол	5	Презентация к занятиям по теории
4	Спортивный туризм	3	Презентация к занятиям по теории
5	Спортивное ориентирование	3	Презентация к занятиям по теории
6	Эстафетный бег	3	Презентация к занятиям по теории
7	Легкая атлетика	5	Презентация к занятиям по теории
8	Настольный теннис	5	Презентация к занятиям по теории
	Всего	34	