

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей физики, химии, биологии, географии и физической культуры

Председатель МО

 /Киселева Н.А.

Протокол № 1 от

«26» августа 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 /Шведчикова Е.Н.

«27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Школа № 86»

г.о. Самара



Жевжик О.В.

Приказ №440-од от

«28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
«Дружина»

ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации
Форма организации: кружок

Класс: 6

Срок реализации: полугодие

Составитель программы:
Каданцева О.А., учитель физической культуры

Самара, 2026 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, с изменениями от 18.06.2025 № 467);
- Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в федеральные образовательные программы»;
- Письмо Минпросвещения России от 02.03.2026 № 03-320 «Об изменениях в ФООП»;
- Методические рекомендации Минпросвещения России по организации внеурочной деятельности на 2026/2027 учебный год;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2030 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 (в актуальной редакции).

Направленность программы

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и реализуется в рамках внеурочной деятельности по **развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации.**

Актуальность программы

В современном мире наблюдается снижение двигательной активности школьников, что приводит к ухудшению здоровья, снижению работоспособности и росту гиподинамии. Внеурочные занятия физической культурой и спортом являются эффективным средством решения этой проблемы.

Спортивные игры занимают особое место в физическом воспитании подростков. Они способствуют развитию быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, формируют навыки взаимодействия в команде, учат

подчинять личные интересы общим целям, воспитывают чувство ответственности и взаимовыручки.

Программа «Дружина» создаёт условия для удовлетворения потребности школьников в движении, общении и самореализации через спортивную деятельность. Особенность программы - **командный характер всех занятий**, что способствует сплочению коллектива и формированию «команды единомышленников» (дружины).

Цель программы

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие физических качеств, навыков командного взаимодействия, воспитание морально-волевых качеств через систематическую игровую и соревновательную деятельность.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей организма;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и нарушений опорно-двигательного аппарата;
- закаливание организма.

Образовательные:

- обучение технике и тактике спортивных игр (баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, ручной мяч, подвижные игры);
- формирование знаний о влиянии физических упражнений на организм, о правилах соревнований и судействе;
- освоение основ самоконтроля и гигиены занятий физической культурой.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- развитие координационных способностей, быстроты реакции, ориентировки в пространстве;
- формирование лидерских качеств и умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, ответственности, целеустремлённости;
- формирование чувства товарищества, взаимопомощи и уважения к сопернику;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в игровой деятельности;
- осознание личной ответственности за общий результат команды;
- формирование волевых качеств, умения преодолевать трудности.

Метапредметные:

- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- освоение способов взаимодействия в группе (распределение ролей, согласование действий);
- развитие навыков самонаблюдения, самоконтроля и самооценки.

Предметные:

- знание правил игр и основ судейства;
- владение техническими элементами спортивных игр (передачи, броски, ведение, подачи, приёмы мяча);
- умение применять изученные тактические действия в условиях игры;
- выполнение нормативов физической подготовленности.

Содержание программы

Программа состоит из четырёх взаимосвязанных разделов:

Раздел	Содержание	Часов
Введение	Инструктаж по технике	2

	безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Знакомство с планом работы. Диагностика начального уровня физической подготовленности.	
Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием, преодолением препятствий. Эстафеты на скорость, ловкость, командное взаимодействие.	8
Спортивные игры (по выбору)	Отработка технико-тактических элементов: пионербол, баскетбол, волейбол, футбол (мини-футбол), ручной мяч. Игры по упрощённым правилам.	16
Соревновательная деятельность	Внутригрупповые турниры по игровым видам спорта. Товарищеские матчи между группами. Участие в школьных и муниципальных соревнованиях.	4
Итоговая диагностика	Сдача контрольных нормативов, подведение итогов, награждение.	4

Календарно-тематическое планирование (34 часа)

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика физической подготовленности (бег 30 м, прыжок в длину, челночный бег, подтягивание).	1

2	Игры на развитие быстроты и реакции («День и ночь», «Вызов номеров», «Салки»).	1
3	Игры на развитие ловкости и координации («Передал - садись», «Мяч среднему», «Охотники и утки»).	1
4	Эстафеты с предметами (мячи, скакалки, обручи) - комбинированные.	1
5	Игры с элементами баскетбола (передачи, ловля, ведение на месте и в движении).	1
6	Эстафеты с ведением и бросками мяча в кольцо.	1
7	Пионербол: правила, расстановка, приёмы передачи и подачи.	1
8	Пионербол: отработка взаимодействия в нападении и защите.	1
9	Пионербол: двусторонняя игра (обучающая).	1
10	Баскетбол: стойка игрока, передвижения, ведение мяча (без сопротивления).	1
11	Баскетбол: передачи двумя руками от груди, одной рукой.	1
12	Баскетбол: броски в кольцо с разных позиций.	1
13	Баскетбол: защитные действия, перехват мяча.	1
14	Баскетбол: игра по упрощённым правилам (3х3, 4х4).	1

15	Волейбол: стойка, перемещения, верхняя и нижняя передачи.	1
16	Волейбол: нижняя прямая подача, приём мяча.	1
17	Волейбол: отработка взаимодействия в парах, тройках.	1
18	Волейбол: учебная игра (по упрощённым правилам).	1
19	Футбол (мини-футбол): ведение мяча, удары по воротам.	1
20	Футбол: передачи мяча, тактика нападения и защиты.	1
21	Футбол: двусторонняя игра (учебная).	1
22	Смешанные эстафеты (сочетание баскетбол-волейбол-футбол).	1
23	Круговая тренировка: станции с упражнениями на разные мышечные группы.	1
24	Игры на свежем воздухе (футбол, лапта, русская лапта).	1
25	Подготовка к внутригрупповому турниру по баскетболу.	1
26	Внутригрупповой турнир по баскетболу (1/2 финала).	1
27	Внутригрупповой турнир по баскетболу (финал).	1
28	Товарищеский матч с другой группой (по выбору - баскетбол/волейбол).	1
29	Игры по выбору учащихся (повторение изученного).	1

30	Индивидуальные упражнения на развитие физических качеств (сила, выносливость).	1
31	Контрольные испытания: бег 60 м, прыжок, челночный бег, метание.	1
32	Контрольные испытания: подтягивание, отжимание, гибкость.	1
33	Анализ достижений, разбор ошибок, рефлексия.	1
34	Итоговое занятие. Награждение активных членов «Дружины». Планирование на следующий год.	1

Формы организации деятельности

Программа предусматривает разнообразие форм работы:

- Тренировочные занятия - **освоение технических элементов.**
- Учебные игры - **отработка тактики и взаимодействия.**
- Эстафеты, соревнования, турниры - **реализация соревновательного компонента.**
- Круговая тренировка - **развитие общей выносливости и силовых качеств.**
- Игры на свежем воздухе - **использование природных условий для закаливания.**
- Индивидуальная работа - **коррекция техники, развитие отстающих качеств.**
- Групповая работа - **обучение взаимодействию, тактические построения.**
- Коллективная работа - **общие построения, разбор ошибок, обсуждение стратегий.**

Особенности реализации

- Программа тарифицируется на **6-м классе**, но занятия проводятся со **смешанной группой** обучающихся 5-7 классов (наполняемость до 20-25 человек).
- Реализуется **учителями физической культуры**.
- Занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в зависимости от погоды.
- Допускается корректировка тематического планирования с учётом материально-технических условий школы и пожеланий учащихся.

Список литературы и источников

1. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение (рекомендуемый ФГОС).
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2012.
4. Сборник подвижных игр для детей 11-13 лет (под ред. Былеева Л.В.). - М.: Физкультура и спорт. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности школьников по спортивно-оздоровительному направлению.