Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красноярская средняя школа имени Бых Николая Никифоровича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____З.Э. Асанова
Приказ № 121
от «21» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Учитель: САИТАСАНОВА ЗАРИНА РЫШАТОВНА

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе
_____Н.П. Самохвал
от «21» августа 2026 г. .

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
социально-гуманитарных
дисциплин
Руководитель МО
_____С.В.Диброва
Протокол № 04
от «21» августа 2026 г.

2026 г

1. Пояснительная записка

Программа предназначена для занятий школьников в рамках работы спортивного клуба. Она объединяет обучение основам футбола и волейбола, общую физическую подготовку, учебные игры и участие во внутришкольных соревнованиях.

Занятие длится один академический час. В начале каждого занятия проводится разминка, в основной части — изучение или закрепление техники и тактики, в конце — восстановительные упражнения и подведение итогов. Упражнения подбираются с учётом возраста, физической подготовленности и самочувствия участников.

2. Цель и задачи

Цель: привлечь школьников к регулярным занятиям физической культурой, обучить их основам футбола и волейбола.

Задачи:

развивать координацию, быстроту, выносливость, гибкость и силу;
обучать базовым техническим приёмам и игровым действиям;
формировать навыки командного взаимодействия и честной игры;
воспитывать дисциплинированность и ответственное отношение к здоровью;
организовать участие школьников в спортивных мероприятиях клуба.

3. Учебно-тематический план

В программе предусмотрено **33 часа футбола, 33 часа волейбола и 2 общих организационных занятия**.

Раздел	**Часы**
Организационные занятия и техника безопасности	2
Футбол: техника, тактика, учебные игры и соревнования	33
Волейбол: техника, тактика, учебные игры и соревнования	33
Всего	**68**

4. Календарно-тематический план

Каждое занятие — 1 час. В большинстве недель предусмотрено по одному занятию по футболу и волейболу.

Месяц, неделя	Занятие 1	Занятие 2
Сентябрь, 1-я неделя	Организация работы клуба. Правила поведения и техника безопасности	Спортивный инвентарь, правила занятий, оценка начальной подготовленности
Сентябрь, 2-я неделя	**Футбол:** правила игры, знакомство с площадкой и мячом	**Волейбол:** правила игры, знакомство с площадкой и мячом
Сентябрь, 3-я неделя	**Футбол:** исходное положение, передвижения, упражнения с мячом	**Волейбол:** основная стойка и перемещения по площадке
Сентябрь, 4-я неделя	**Футбол:** ведение мяча на месте и по прямой	**Волейбол:** перемещения к мячу, ловля и подбрасывание мяча
Октябрь, 1-я неделя	**Футбол:** ведение мяча с изменением направления	**Волейбол:** нижняя передача — исходное положение и движение рук
Октябрь, 2-я неделя	**Футбол:** остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы	**Волейбол:** нижняя передача мяча над собой и в парах
Октябрь, 3-я неделя	**Футбол:** передача мяча внутренней стороной стопы в парах	**Волейбол:** нижняя передача после перемещения
Октябрь, 4-я неделя	**Футбол:** ведение, остановка и передача мяча в сочетании	**Волейбол:** упражнения на точность нижней передачи
Ноябрь, 1-я неделя	**Футбол:** передача мяча в тройках, открывание для получения мяча	**Волейбол:** верхняя передача — положение кистей и работа ног
Ноябрь, 2-я неделя	**Футбол:** удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	**Волейбол:** верхняя передача над собой и в парах
Ноябрь, 3-я неделя	**Футбол:** удар по мячу по воротам с близкого расстояния	**Волейбол:** сочетание перемещения и верхней передачи
Ноябрь, 4-я неделя	**Футбол:** ведение мяча и удар по воротам	**Волейбол:** нижняя и верхняя передачи в парах
Декабрь, 1-я неделя	**Футбол:** действия игрока с мячом и без мяча	**Волейбол:** нижняя подача — техника выполнения
Декабрь, 2-я	**Футбол:** передача и приём	**Волейбол:** подача с близкого

Месяц, неделя	Занятие 1	Занятие 2
неделя	мяча в движении	расстояния через сетку
Декабрь, 3-я неделя	**Футбол:** взаимодействие в парах и тройках	**Волейбол:** приём мяча после подачи, расположение игроков
Декабрь, 4-я неделя	**Футбол:** учебная игра в мини-футбол, повторение правил	**Волейбол:** учебная игра, закрепление передач и подачи
Январь, 1-я неделя	**Футбол:** упражнения на быстроту и координацию с мячом	**Волейбол:** упражнения на координацию и перемещения
Январь, 2-я неделя	**Футбол:** эстафеты, ведение мяча на скорость и точность	**Волейбол:** упражнения на гибкость, равновесие и точность передач
Январь, 3-я неделя	**Футбол:** подвижные игры и упражнения на общую выносливость	**Волейбол:** прыжковые и координационные упражнения в доступном темпе
Февраль, 1-я неделя	**Футбол:** обводка стойки, изменение направления движения	**Волейбол:** подача и приём мяча в парах
Февраль, 2-я неделя	**Футбол:** учебные упражнения один на один, выбор направления движения	**Волейбол:** приём мяча после подачи и передача партнёру
Февраль, 3-я неделя	**Футбол:** взаимодействие игроков в атаке, поддержка партнёра	**Волейбол:** взаимодействие игроков при приёме мяча
Февраль, 4-я неделя	**Футбол:** действия в защите, возвращение на игровую позицию	**Волейбол:** расположение игроков и распределение игровых зон
Март, 1-я неделя	**Футбол:** правила мини-футбола, игровые роли	**Волейбол:** правила игры, основные позиции участников
Март, 2-я неделя	**Футбол:** передачи и удары в учебной игре	**Волейбол:** последовательное выполнение приёма и передачи мяча
Март, 3-я неделя	**Футбол:** командные действия в нападении и защите	**Волейбол:** командная игра с использованием передач
Март, 4-я неделя	**Футбол:** товарищеская учебная игра, разбор игровых ситуаций	**Волейбол:** учебная игра, взаимодействие игроков на площадке
Апрель, 1-я	**Футбол:** повторение ведения,	**Волейбол:** повторение передач,

Месяц, неделя	Занятие 1	Занятие 2
неделя	передач и ударов по воротам	подачи и приёма мяча
Апрель, 2-я неделя	**Футбол:** подготовка команд к школьному турниру	**Волейбол:** подготовка команд к школьному турниру
Апрель, 3-я неделя	**Футбол:** учебные соревнования, соблюдение правил и судейских сигналов	**Волейбол:** игровые задания и судейские сигналы
Апрель, 4-я неделя	**Футбол:** школьный турнир или товарищеские матчи	**Волейбол:** школьный турнир или товарищеские матчи
Май, 1-я неделя	**Футбол:** повторение изученных технических приёмов	**Волейбол:** повторение изученных технических приёмов
Май, 2-я неделя	**Футбол:** итоговая учебная игра	**Волейбол:** итоговая учебная игра
Май, 3-я неделя	**Футбол:** оценка личного прогресса, подведение итогов	**Волейбол:** оценка личного прогресса, подведение итогов

5. Планируемые результаты

К концу учебного года обучающиеся должны:

Знать:

- основные правила футбола и волейбола;
- назначение спортивного инвентаря и правила его использования;
- основные требования безопасности на занятиях.

Уметь:

- вести, останавливать и передавать футбольный мяч;
- выполнять удар по мячу в доступных игровых упражнениях;
- принимать и передавать волейбольный мяч снизу и сверху;
- выполнять нижнюю подачу с учётом индивидуальной подготовленности;
- взаимодействовать с партнёрами в учебной игре.

Проявлять:

- уважение к партнёрам и соперникам;
- готовность соблюдать правила и указания руководителя;
- умение работать в команде и ответственно относиться к общему результату.

6. Контроль и подведение итогов

В начале и конце года можно проводить наблюдение за уровнем владения мячом, точностью передач, координацией и общей активностью участников. Результаты используются для подбора упражнений и оценки личного прогресса, а не для сравнения детей между собой. Итоговые мероприятия — учебные игры, товарищеские встречи и школьные турниры.

7. Требования безопасности

До начала занятия руководитель проверяет состояние спортивного зала или площадки, мячей и другого оборудования. Обучающиеся занимаются в спортивной одежде и обуви, выполняют разминку и соблюдают дистанцию при упражнениях. При плохом самочувствии необходимо сообщить руководителю. Интенсивность и сложность упражнений подбираются с учётом возраста, подготовленности и допуска к занятиям физической культурой.

8. Материально-техническое обеспечение

Для занятий необходимы футбольные и волейбольные мячи, ворота или фишки для разметки, волейбольная сетка и стойки, манишки, свисток, секундомер, аптечка, спортивный зал и/или оборудованная площадка.