МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

министерство общего и профессионального образования Ростовской области

управление образования Администрации города Новошахтинска

МБОУ СОШ №34

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета школы	председатель МС школы	Директор МБОУ СОШ № 34
Протокол №1 от 28.08.2026 г	_____ Лукашева С.Ф. Протокол №1 от 28.08.2026 г	_____ Кораблева Т.С. Приказ №73/4 от 31.08.2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12493059)

кружка Спортивный клуб «Старт»

г.Новошахтинск, 2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности по курсу «Спортивный клуб «Старт» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10 2009г. № 373).
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15; http: //fgosreestr.ru/node/2067).
- Закон «Об образовании» РФ.
- «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от#1075;.
- Программа «Школа- территория здоровья».
- «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
- Авторская программа по физической культуре. В.И.Лях Москва «Просвещение» 2011

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю)

Цель - организация и проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время

Задачи спортивного клуба:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы

-укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся общеобразовательных школ на основе систематически организованных обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;

- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;

- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;

- привлечение к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов,

ветеранов спорта, родителей учащихся школы;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

Организация работы спортивного клуба:
Общее руководство деятельностью спортивного клуба «Старт» осуществляет учитель физкультуры.

Обязанности членов спортивного клуба:
Члены спортивного клуба школы обязаны:
- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;
Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

Планирование работы клуба
Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Основные разработчики программы	Куратор физкультурно – спортивного клуба, руководитель со дополнительного образования, учитель физической культуры.
Основная цель программы	Цель создания клуба, как школы олимпийского резерва, - пр родителей к здоровому образу жизни, через изучение Олимпи
Основные задачи программы	Для достижения цели определены следующие **задачи**: • вовлечение молодёжи в активное занятие физической кул • знакомство с историей зарождения и развития Олимпийск основополагающими ценностями; • развитие социально и личностно значимых качеств, со проявления в спорте и жизнедеятельности через освоени норм поведения, обязанностей к самому себе, к другим л • распространение опыта работы спортивного клуба чере сетевые сообщества, сайт школы; • организация соревнований по олимпийским видам спорт конкурсов знатоков олимпийского движения, турниров.
Сроки реализации программы	2025-2027уч.г.
Система управления	Контроль за ходом реализации программы осуществляет

программой и контроль	СОШ №34
Ожидаемые конечные результаты	В результате реализации программы увеличится ч занимающихся учащихся школы в спортивных секциях. **Социальный эффект.** • привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК, массовых мероприятиях. • вовлечение трудных детей в секции и мероприятия клуб • организованный спортивный досуг в каникулярное врем • вовлечение родителей в физкультурно – массовые меро • организация семинаров и тренингов с работниками ОУ работы в рамках олимпийского образования. **Образовательный эффект.** Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетент и навыков олимпийского образования; Увеличение количества различных школьных спорт соответственно вырастет количество разновозрастных участни Организация деятельности на спортивной площадке школы. Введение олимпийских модулей, создание факультативных гр Разработка проектов по каникулярной занятости де оздоровительному отдыху. **Профессиональный эффект.** Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к заня спорта в контексте учебно-тренировочного процесса: • участие в муниципальных, «Президентские игры» состязания»; • рост показателей спортивных достижений учащихся района, области; • профориентация старшеклассников (выбор педагогиче направленности); Деятельность совета ШСК позволит пропагандировать зд профилактику вредных привычек, поможет узнать и достижения через связь со СМИ, выпуск буклетов, фотогазет.

Актуальность программы.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ до 2020 года», целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение

различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

По данным Минздравсоцразвития России в 2014 году, только 14 % обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 % допризывной молодежи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 % граждан, в том числе 65 % детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом. Большое значение в реализации основных направлений Стратегии и ФЦП имеет создание на базе образовательных учреждений школьных спортивных клубов.

Обоснование.

Приобщение подростков к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач спортивного клуба «Лидер». Именно поэтому мы выбрали её основным направлением работы с подрастающим поколением, которые впоследствии смогут показать пример здорового образа жизни в нашей области.

Здоровье надо не беречь, а укреплять и преумножать, а это возможно лишь при здоровом образе жизни и активном занятии физической культурой.

Территория спортивного зала распределена на несколько игровых зон: для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис.

В школе богатые спортивные традиции:

- ежегодно проводятся Дни Здоровья, целью которых является популяризация ЗОЖ, организация активного здорового отдыха;
- спортивно-массовые мероприятия,
- на протяжении многих лет ребята нашей школы занимают призовые места в районных соревнованиях школьников.
- организация плановой внеклассной работы по физической культуре через работу спортивных секций («Калейдоскоп игр», «Мостки к мастерству»).
- ежегодное участие в городских и областных соревнованиях «Президентские игры» и «Президентские состязания»

Программа развития образования разработана на основе принципов:

- целостности и системности предполагаемых изменений;
- открытости образовательной системы;
- региональной направленности и культуросообразности.

Физкультурно-спортивный клуб как структурное подразделение школы создан на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с Уставом школы и положением о спортивном клубе, утверждённым директором школы.

Физкультурно-спортивный клуб осуществляет свою деятельность совместно с Управляющим советом, родительским комитетом и педагогическим советом школы.

Включение олимпийской тематики в содержание урока физкультуры:

- «Легенды и мифы Греции о зарождении олимпийских игр»
- «Олимпийские и неолимпийские виды спорта»
- «Олимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее»
- «Олимпийские символы»
- «Бег вчера и сегодня»
- «Знаменитые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения в лёгкой атлетике»
- «Лыжный спорт. Из истории»
- «Олимпийские игры древности»
- «Летние олимпийские игры. Из истории. Лёгкая атлетика.
- Олимпийские дистанции и рекорды по спортивному бегу»
- «Из истории гимнастики. Виды гимнастики»
- «Лыжный спорт. Виды гонок. Олимпийские. Дистанции»
- «Лёгкая атлетика. Прыжковые дисциплины и рекорды мира»
- «Достижения спортсменов в гимнастике»
- «Зимние олимпийские игры. Лыжные виды спорта: биатлон, горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, сноубординг»

В системе дополнительного образования реализуются следящие программы спортивно - оздоровительной направленности: «Общефизическая подготовка» (футбол, настольный теннис, волейбол, бадминтон, стрельба, лыжная подготовка, легкая атлетика). Во внеурочной деятельности реализуются программы «Русские народные игры», «Подвижные игры».

Календарно-тематическое планирование на каждый год обучения

№ п/п	дата	Темы и содержание занятий	Формы и виды деятельности
1		Вводное занятие. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.	Беседа
2		Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Первая помощь при травмах. Комплексы	Беседа

		упражнений на развитие силовых способностей. Контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности.	
3		*Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Салки на одной ноге»*	Игра
4		Ходьба с заданиями. Бег с прыжками и ускорением, с изменением направления движения. Подвижная игра «Защита укрепления».	Соревнование
5		*Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков).Подвижные игры «Вызов номеров»», «Защита укреплений».*	Игра
6		*Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».*	Игра
7		Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. *Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Подвижные игры «Ноги на весу», «Третий лишний».*	Игра
8		*Броски баскетбольного мяча* из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. Подвижная игра *«Через кочки и пенечки».*	Игра
9		Упражнения на осанку у гимнастической стенки. Соревнование прыгунов.	Соревнование
10		Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. *Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Альпинисты».*	Беседа
11		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Точный поворот».	Игра
12		Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине.Игра «Западня».	Игра

13		Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Игра
14		Эстафеты с обручами и мячами. Игры со скакалкой.	Игра
15		*Игры с мячом. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».*	Игра
16		Гигиенические процедуры до и после занятий. Уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем. Подвижные игры.	Беседа.
17		*Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?»*	Соревнование
18		Карнавал подвижных игр.	Праздник
19		Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	Игра
20		Комплекс ОРУ с палками.Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.Народные игры.	Игра
21		Гимнастическая полоса препятствий. Игры с прыжками.	Соревнование
22		*Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».*	Игра
23		Закаливание организма с помощью природных факторов. *Броски мяча в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Не дай мяч водящему».*	Беседа
24		Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Упражнения
25		Упражнения на развитие выносливости. Бег из различных и.п. Игры с бегом.	Игра
26		*Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».*	Игра
27		Упражнения с мячами. Развитие быстроты и ловкости. Подвижная игра «Салки».	Игра
28		Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлёстыванием голени назад.Подвижная игра «Команда быстроногих».	Игра

29		Укрепление мышц спины. Упражнения из различных и.п. Развитие выносливости. Игры по выбору детей.	Игра
30		Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Признаки утомления. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Беседа
31		Контрольные испытания для определения физической подготовленности. Игры с бегом.	Контрольное испытание
32		Старты из разных исходных положений. Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей.	Соревнование
33		Занятие-соревнование. «Малые Олимпийские игры». Игры и эстафеты.	Праздник
34		«Круговая эстафета». Подведение итогов года. Рекомендации на летний период.	Соревнование
Всего часов			

Интернет ресурсы:

История олимпийского движения

Физкультура-источник здоровья ,com_mtree/task,viewlink/link_id,21738/Itemid,118/

Игры народов России