МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

РОССИЙСКОЙФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Матвеево-Курганского района

МБОУ Кульбаковская сош

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом школы	Руководитель ШМО учителей физической культуры,труда(технологии) и ОБЗР.	Директор
Протокол № 1		Третьякова В.С.
от «26» августа 2026 г.	Марченко Г.В.	Приказ № 122
	Протокол №1	от «26» августа 2026 г.
	от «26» августа 2026 г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности (объединение)

СШК «Старт» 5 класс

уровень образования основной

срок реализации рабочей программы 1 год

с. Кульбаково

2026

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивно-оздоровительной деятельности «Школьный спортивный клуб «Старт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Основной образовательной программой МБОУ Кульбаковской СОШ

Цель изучения курса «Школьный спортивный клуб «Старт» в МБОУ основной образовательной школе- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать полученные универсальные учебные действия для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Обучение правильному отношению к своему организму, здоровому образу жизни.

Общая характеристика курса

Задачи курса:

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Передавать школьникам необходимые знания о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
- Воспитывать сознательное отношение к занятиям и повышать мотивацию к ним, воспитывать волевые качества, настойчивость, дисциплинированность.
- Формировать навыки правильной осанки и рационального дыхания.
- Укреплять мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат.
- Формировать навыки самоконтроля и саморегуляции.

Описание места курса в ООП ООО

Содержание курса «Школьный спортивный клуб «Старт» способствует реализации программы «Духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся». Направлено на воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. Сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
Содержание курса «ШСК «Старт» расширяет и дополняет содержание следующих учебных предметов: окружающий мир (дополняет содержание о строении тела человека, органах и их функциях, гигиене, исторических данных. О влиянии физических упражнений, питания и питьевого режима на организм человека). Математику (дополняет содержание тем числа и арифметические действия с ними, геометрические фигуры и величины, единая система измерений). Русский язык (дополняет содержание тем слово, предложение, ударение, устная речь). Основы безопасности жизнедеятельности (дополняет содержание о правилах безопасности при занятиях физической культурой, первой помощи при травмах).

Формы аттестации:

Промежуточная аттестация – Результаты спортивных соревнований.

Место курса в учебном плане:

Программа предназначена для обучающихся 5 класса, составлена в соответствии с возрастными особенностями детей. Занятия проводятся по 1 часу в неделю. 5 класс- 34 часа за учебный год.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «ШСК «Старт» являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного курса «ШСК «Старт» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной деятельности. Накапливаются опыт и знания о собственных физических возможностях, физическом развитии и здоровом образе жизни.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- **Метапредметные результаты**
- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами

Предметные результаты

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.

Ожидаемые результаты реализации программы

Результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников «ШСК «Старт» распределяются по трем уровням:

1. Приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни. Приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях, о нормах отношения к людям, природе. Ответственность за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.
2. Формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе.
3. Приобретение школьником самостоятельного социального действия. Приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самосовершенствования, самооздоровления, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Содержание курса

Название разделов	количество часов
1**.** Вводное занятие (правила техники безопасности)	**1**
2. Теоретические сведения (основы знаний)	**5**
2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Первая помощь при травмах.	1
2.2 Влияние питания на здоровье	1
2.3 Гигиенические и этические нормы	1
2.4 Самоконтроль	1
3. Подвижные и спортивные игры	**8**
5. Легкая атлетика	**5**
6. Общеразвивающие упражнения	**8**
6.1 Развитие координации	1
6.2 Развитие быстроты	2
6.3 развитие выносливости	2
6.4 Развитие силовых способностей	1
6.5 Развитие гибкости	1
6.6 Формирование осанки	1
7. Праздники	**2**
8. Контрольные испытания	**2**
Всего	**34**

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№ п/п	Дата	Темы занятий	Формы и виды деятельности	Количество часов	
				Теория	Практика
1	03.09.2026	Вводное занятие. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений.	Беседа	1	
2	10.09.2026	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Первая помощь при травмах. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности.	Беседа	1	
3	17.09.2026	*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		1
4	24.09.2026	Ходьба с заданиями. Бег с прыжками и ускорением, с изменением направления движения. Подвижная игра «Защита укрепления».	Соревнование		1
5	01.10.2026	*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		1
6	08.10.2026	*Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».*	Игра		1
7	15.10.2026	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. *Подвижные игры на внимание*	Игра		1

		и развитие координации движений. Подвижные игры «Ноги на весу», «Третий лишний».			
8	22.10.2026	*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		1
9	05.11.2026	Упражнения на осанку у гимнастической стенки. Соревнование прыгунов.	Соревнование		1
10	12.11.2026	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	1	
11	19.11.2026	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Точный поворот».	Игра		1
12	26.11.2026	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	Игра		1
13	03.12.2026	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Игра		1
14	10.12.2026	Эстафеты с обручами и мячами. Игры со скакалкой.	Игра		1
15	17.12.2026	Игры с мячом. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».	Игра		1

16	24.12.2026	Гигиенические процедуры до и после занятий. Уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем. Подвижные игры.	Беседа.	1	
17	14.01.2027	Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?»	Соревнование		1
18	21.01.2027	Карнавал подвижных игр.	Праздник		1
19	28.01.2027	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	Игра		1
20	04.02.2027	Комплекс ОРУ с палками. Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Народные игры.	Игра		1
21	11.02.2027	Гимнастическая полоса препятствий. Игры с прыжками.	Соревнование		1
22	18.02.2027	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Игра		1
23	25.02.2027	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	1	
24	04.03.2027	Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Упражнения		1
25	11.03.2027	Упражнения на развитие выносливости. Бег из различных и.п. Игры с бегом.	Игра		1
26	18.03.2027	*Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».*	Игра		1
27	25.03.2027	Упражнения с мячами. Развитие быстроты и ловкости. Подвижная игра «Салки».	Игра		1
28	08.04.2027	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		1

29	15.04.2027	Укрепление мышц спины. Упражнения из различных и.п. Развитие выносливости. Игры по выбору детей.	Игра		1
30	22.04.2027	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Признаки утомления. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Беседа	1	
31	29.04.2027	Контрольные испытания для определения физической подготовленности. Игры с бегом.	Контрольное испытание		1
32	06.05.2027	Старты из разных исходных положений. Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей.	Соревнование		1
33	13.05.2027	Занятие-соревнование. «Малые Олимпийские игры». Игры и эстафеты.	Праздник		1
34	20.05.2027	«Круговая эстафета». Подведение итогов года. Рекомендации на летний период.	Соревнование		1
			Всего часов	**6**	**28**

Материально-техническое обеспечения образовательного процесса

Основное общее образование отличается от следующего этапа образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды

делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Для обеспечения учебного процесса в школе имеется спортивный зал, школьный спортивный стадион, комплекты спортивного инвентаря и оборудования.

Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников.

Интернет ресурсы: http://www.km.ru - мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» http://www.drofa.ru - издательский дом «Дрофа» http://www.profkniga.ru - издательский дом «Профкнига» http://www.1september.ru - издательский дом «1 сентября» http://www.sovsportizdat.ru - издательский дом «Советский спорт» http://lib.sportedu.ru - электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре http://lib.sportedu.ru/press/tpfk - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» http://www.shkola-press.ru - журнал «Физическая культура в школе» **Электронные информационные источники:** - диски с музыкой. - электронные журналы «Физическая культура в школе.