

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ СОШ
с.Кувак-Никольское
29 августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ СОШ
с.Кувак-Никольское
29.08. 2025 № 98-ОД

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Мы со спортом дружим»
начального общего образования**

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы с.Кувак-Никольское
(Федеральный государственный образовательный стандарт)

с.Кувак-Никольское, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Мы со спортом дружим» рассчитана на один учебный год, 1 час в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-оздоровительная направленность) детей младшего школьного возраста 7 – 12 лет.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется ее актуальность.

Целью программы «Мы со спортом дружим» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятии психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками.

Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомление с играми народов мира;

- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

2. Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 3 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)		
	Всего	Теория	Практика
1. Спортивные игры	10	5	9
1.1 Мини-футбол	5	2	7
1.2 Теннис	5	2	7
2. Подвижные игры	6	2	6
2.1 Перестрелка	2	1	2
2.2 Пионербол	2	1	2
2.3 Салки	2	1	2
3. Общая физическая подготовка	14	3	14
3.1 Упражнения в движении	8	1	8
3.2 Упражнения с мячами	7	2	7
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	4	2	4
5. Всего	34	12	34

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел	Темы
Спортивные игры: (теннис, мини-футбол)	-правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; -тактические комбинации;
Подвижные игры и эстафеты (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.	-правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;
Общая физическая подготовка	-упражнения на гимнастической стенке, с

	набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;
Общеразвивающие упражнения	-упражнения в движении; -упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке;
Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования по подвижной игре "Перестрелка"; Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола; Соревнования по бадминтону; Турнир по мини-футболу.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов-упражнений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Коврик гимнастический
5. Гимнастические маты
6. Мяч теннисный
7. Мяч гимнастический
8. Мяч баскетбольный
9. Мяч мини - футбольный
10. Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
12. Сетка для игры в бадминтон
13. Устройство для установки сетки
14. Ракетки бадминтонные
15. Воланы
16. Кегли
17. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
18. Ворота футбольные
19. Аптечка медицинская
20. Секундомер

Тематическое планирование

№	Раздел программы	Тема	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся
1 четверть				
1	Подвижные игры	Экскурсия в страну «Спортландия».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Осваивать технику безопасности. Осваивать

		Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».	универсальные умения по взаимодействию в группах.
2	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
4	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростно-силовые способности.
5	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростные способности.
6	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты.	Проявлять скоростные способности.
7	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику прыжков со скакалкой.

8	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
9	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
2 четверть				
10	Подвижные игры	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении Подвижная игра «Лисы и куры».	Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
11	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.
12	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.
13	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
14	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении Ползание по гимнастической скамейке различными способами.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять силовые способности.
15	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической	ОРУ в движении Лазание по гимнастической стенке.	Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Проявлять силовые способности и гибкость.

		стенке.		
16	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
3 четверть				
17	Баскетбол	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять координационные способности.
18	Баскетбол	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.
19	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
20	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Страна баскетболия».	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
21	Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.
22	Общая физическая	Тестирование координационных	ОРУ в движении Тестирование: прыжки в	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять

	подготовка	способностей.	сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	координационные способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек.
23	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении Подвижная игра «Два мороза».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
24	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении Подвижная игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
25	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
4 четверть				
26	Теннис	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах.
27	Теннис	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	ОРУ в движении Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах.
28	Теннис	Подача волана.	ОРУ в движении Специальные упражнения. Подача волана.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в четверке.
29	Мини-футбол	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.

30	Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
31-32	Мини-футбол	Удары по воротам.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.
33-34	Организация и проведение спортивных мероприятий	Турнир по мини-футболу.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.