

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Департамент по образованию администрации Волгограда,
Красноармейское территориальное управление департамента по образованию
администрации Волгограда
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя школа № 75 Красноармейского района Волгограда

Подписан: Белолипецкая Ольга Николаевна
DN: cn=Белолипецкая Ольга Николаевна, c=RU, o=МОУ СШ № 75, email=school75@volgadmin.ru
Дата: 2026.09.27 20:51:55 +03'00'

Белолипецкая
Ольга
Николаевна

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
МО классных руководителей	Методический совет	Директор
Руководитель _____	Руководитель _____ Е.М.	_____
Е.Р.Кусмарцева	Ромашова	О.Н. Белолипецкая
Протокол № 1 от 26.08.2026	Протокол № 1 от 26.08.2026	Приказ № 190 от 26.08.2026
г.		г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Школьный спортивный клуб «Максимус»
для обучающихся 1-4 классов

Волгоград 2026

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Школьный клуб «Максимум» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 (Национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (в редакции приказа Минпросвещения России от 18.06.2025 № 467).

4. Федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с изменениями от 09.10.2024 № 704).

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».

6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 09.07.2026 № ОК-1984/03 «О направлении методического письма» по организации внеурочной деятельности обучающихся в общеобразовательных организациях.

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (с изменениями).

8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

9. Устав МОУ СШ № 75.

10. Основная образовательная программа начального общего образования.

11. Положение о внеурочной деятельности МОУ СШ № 75.

12. План внеурочной деятельности МОУ СШ № 75 на 2026/2027 учебный год.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия на внеурочной деятельности по направлению «Спортивный клуб «Максимус» строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

2. Актуальность и назначение программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) — всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактом дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребёнок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие — разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

3. Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный клуб «Максимум»» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН: 1-4 классы по 35 мин.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, детской площадке и школьном стадионе.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Спортивный клуб «Максимум»» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

4. Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

1. в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
2. в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
3. в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность. Ценностное наполнение внеурочных занятий.

Воспитательный аспект внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность удовлетворяет важные потребности обучающегося, она добровольна, предполагает самостоятельность, свободное общение, самоуправление. Из всех потребностей, удовлетворяемых в рамках внеурочной деятельности, существенной является потребность в общении. Общение пронизывает все сферы жизни и играет важнейшую роль в становлении личности.

Воспитание — целенаправленное формирование личности в целях подготовки её к участию в общественной и культурной жизни в соответствии с социокультурными нормативными моделями.

5. Особенности работы педагога по программе

Личностное развитие ребёнка — главная цель педагога. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая школьника совместной и интересной им обоим многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием. Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику анализировать, сравнивать и выбирать.

6. Содержание курса внеурочной деятельности

Понятие «здоровье» — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

1. перегрузка учебных программ;
2. ухудшение экологической обстановки;
3. недостаточное или несбалансированное питание;
4. стрессовые воздействия;
5. распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учётом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных

психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если всё это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП — это не спорт, но без неё не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребёнка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств — выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП — это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролёт? Всё закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребёнок познаёт мир, развивается, организм растёт, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого, сидя на одном месте, невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели — подвижные игры. Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребёнка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребёнка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и

умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Цели и задачи программы

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося. Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

1. укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
2. удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
3. ведение закаливающих процедур;
4. укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
5. снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

1. ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
2. формировать правильную осанку;
3. обучать дыхательным упражнениям;
4. изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
5. формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

1. прививать жизненно важные гигиенические навыки;
2. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Задачи по внеурочной работе 1-4 классов:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. овладение школой движений;

3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

5. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

1. Спортивная площадка;
2. Спортивный зал.

Инвентарь:

1. Волейбольные мячи;
2. Баскетбольные мячи;
3. Кегли или городки;
4. Скакалки;
5. Теннисные мячи;

6. Малые мячи;
7. Гимнастическая стенка;
8. Гимнастические скамейки;
9. Сетка волейбольная;
10. Щиты с кольцами;
11. Секундомер;
12. Маты;
13. Ракетки;
14. Обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

1. групповые и индивидуальные формы занятий — теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций — и практическую части: ОФП и игры;
2. занятия оздоровительной направленности;
3. праздники;
4. эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

1. информационно-познавательные (беседы, показ);
2. творческие (развивающие игры);
3. методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный клуб «Максимум»» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1-4 классы — 33 часа в год.

7. Планируемые результаты

7.1. Личностные результаты

1. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
2. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
3. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
4. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
6. формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

7.2. Предметные результаты

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. 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).

7.3. Метапредметные результаты

1. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

3. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времён года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Задачи по внеурочной работе 1-4 классов:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

3. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

8. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел/тема урока, занятия	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Подвижные игры.	1	
2	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 2 мин.	1	
3	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3×10 м. Развитие скоростных способностей.	1	
4	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд.	1	
5	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
6	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	
8	Передача мяча в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча.	1	
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.	1	
10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.	1	
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.	1	
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	1	
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
14	Ведение мяча по прямой ведущей и неведущей рукой.	1	
15	Подвижные игры с элементами баскетбола. Броски мяча в корзину.	1	
16	Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков.	1	
17	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по	1	

	гимнастической скамейке.		
18	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	
19	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке.	1	
21	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1	
22	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	
23	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	
24	Акробатические упражнения. Перекаты. Группировка.	1	
25	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	1	
26	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	
27	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 2 мин.	1	
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3×10 м.	1	
29	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд.	1	
30	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
31	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
32	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	1	
33-34	Подвижные игры. Итоговое тестирование по физической подготовленности.	2	

9. Оценка результатов

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

1. повысить уровень своей физической подготовленности;

2. уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
3. использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
4. уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
5. уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
6. у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;
7. следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ — это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учётом его индивидуальных качеств и запросов.

10. Учебно-методическое обеспечение:

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. — Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. — М.: Новая школа, 1994.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку — сберечь здоровье. — М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. — М.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: «Просвещение», 1976.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. — М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. — 208 с. — (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продлённого дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии». — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 144 с.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов. — М.: «Просвещение», 2008.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.
10. Антонова Ю.А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. — М., 2006.
11. В.И. Лях. «Физическая культура». — М.: Издательство «Учитель», 2013.