Т.А. Кузьмина
Подписано цифровой подписью: Т.А. Кузьмина
DN: cn=Т.А. Кузьмина, o=Гимназия 2, ou=Директор, email=gymnasium2@volgadmin.ru, c=RU - РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Дата: 2026.10.30 12:02:23 +03'00'

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2 имени Героя Советского Союза Н.П. Белоусова Красноармейского района Волгограда»
400112, Волгоград, пр – кт им. Героев Сталинграда, 43

Рассмотрена	**Принята**	**Утверждена**
на заседании методического объединения Протокол № 1 от 28.08.2026г.	протокол заседания Педагогического совета МОУ гимназии № 2 от 28.08.2026г. протокол № 1	приказом директора МОУ гимназии № 2 от 31.08.2026г. №202-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Занимайся спортом»

для учащихся 1-4 классов

2026

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Занимайся спортом» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Основной образовательной программой МОУ «Гимназия №2 имени Героя Советского Союза Н. П. Белоусова Красноармейского района Волгограда»

Цель изучения курса «Занимайся спортом» в начальной 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 НОО

Содержание курса «Занимайся спортом» 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 «Занимайся спортом» 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).

Ценностные ориентиры содержания учебного курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Занимайся спортом» 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 «Занимайся спортом» 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 «Занимайся спортом» 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	Темы занятий	Формы и виды деятельности	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений.	Беседа	1	
2	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	*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	Ходьба с заданиями. Бег с прыжками и ускорением, с изменением направления движения. Подвижная игра «Защита укрепления».	Соревнование		1
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		1
6	*Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».*	Игра		1
7	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. *Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Подвижные игры «Ноги на весу», «Третий лишний».*	Игра		1
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		1
9	Упражнения на осанку у гимнастической стенки. Соревнование прыгунов.	Соревнование		1
10	Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. *Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые*	Беседа	1	

	медведи», «Альпинисты».			
11	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Точный поворот».	Игра		1
12	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	Игра		1
13	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Игра		1
14	Эстафеты с обручами и мячами. Игры со скакалкой.	Игра		1
15	*Игры с мячом. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».*	Игра		1
16	Гигиенические процедуры до и после занятий. Уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем. Подвижные игры.	Беседа.	1	
17	*Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?»*	Соревнование		1
18	Карнавал подвижных игр.	Праздник		1
19	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	Игра		1
20	Комплекс ОРУ с палками. Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Народные игры.	Игра		1
21	Гимнастическая полоса препятствий. Игры с прыжками.	Соревнование		1
22	*Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».*	Игра		1
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	1	
24	Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Упражнения		1
25	Упражнения на развитие выносливости. Бег из различных и.п. Игры с бегом.	Игра		1
26	*Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».*	Игра		1

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

Материально-техническое обеспечения образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов 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 младших 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 младших 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 два спортивных зала, школьный спортивный стадион, комплекты спортивного инвентаря и оборудования.