Подписано: Белолипецкая Ольга Николаевна
DN: cn=Белолипецкая Ольга Николаевна, c=RU, o=МОУ СШ № 75, email=school75@volgadmin.ru
Дата: 2026.11.01 18:10:02 +03'00'
Белолипецкая Ольга Николаевна

**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**

| **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 г. | Протокол № 1 от 26.08.2026 | Приказ № 190 от 26.08.2026 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 «Максимус» 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 освоённые 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 «Максимус»» 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 40 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 «Максимус»» 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 «Максимус»» составлена в

соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1-4 классы — 34 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 других людей;

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 | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. | | |
| 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 гимнастической скамейке. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | места. Эстафеты. | | |
| 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.