

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 им. Т.М.Катанчиева»  
с.п.Атажукино Баксанского муниципального района**

Рассмотрена рук.ШМО 29.08.2025 г.	Согласована с зам. директора по ВР 29.08.2025 г.	Утверждено Приказом МОУ «СОШ №3 им.Т.М.Катанчиева» с.п.Атажукино №415/1 от 29.08.2025 г.
---	--	--

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спорт и я»**

**Направление – (спортивное )**

Уровень образования (класс)2-4 (базовый)

Количество часов: 2-4 классы - 34 часа, в неделю 1 час

Рабочую программу составила  
Учитель физической культуры: Шортаева М.М.

2025 -2026 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

«**Спорт и Я**» - программа внеурочной деятельности для учащихся начальной школы, дополняющей уроки физической культуры. Использование данной программы способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненнее включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость. Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

**Основные задачи:**

- повысить уровень двигательной активности;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- вызвать интерес к занятию, позволить детям ощутить красоту и радость движений;
- обучение тактике выполнения физических упражнений входящих во Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по курсу 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.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

## **2. Место программы в учебном плане**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 2-4 класса.

Рассчитана на 34 учебных часа во 2-4 классах и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим занятий:**

занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

**Место проведения:**

спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей**

учащиеся 2-4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Количество обучающихся:** 15 человек.

**Формы занятий**

в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон, соревнование.

### **3. Планируемые результаты освоения программы:**

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- **К концу учебного года учащиеся должны**
- понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
  - знать: разные виды подвижных игр;
  - уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

#### 4. Учебно-тематический план

№	Название модуля, разделы	Общее кол-во часов	Характеристика деятельности			
			2 класс	3 класс	4 класс	
	<b>Спортивно-оздоровительное направление: кружок «Спорт и Я»</b>	<b>135</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	
<b>1.</b>	Подвижные игры	<b>65</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
<b>2.</b>	Спортивные игры	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>

3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	4	4	4	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
4.	Лёгкая атлетика	34	10	10	10	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p>

## 5.Содержание программы

### 1 раздел «Подвижные игры» 45 часов.

#### 2 класс – 15 часов.

- 1.1. Колдун(2 ч)
- 1.2. Пастухи и олени (2 ч)
- 1.3. Совушка(2 ч)
- 1.4. Ручеек(2 ч)
- 1.5. Мяч через сетку (1 ч)
- 1.6. Космонавты (2 ч)
- 1.7. Перебежки(2 ч)
- 1.8. Сбей городок(2 ч)

#### 3 класс – 15 часов.

- 1.9. Охотники и утки(2 ч)
- 1.10. Рыбаки и рыбки(2 ч)
- 1.11. Тише едешь - дальше будешь(2 ч)
- 1.12. Запрещенное движение (2 ч)
- 1.13. Мяч среднему(1 ч)
- 1.14. Гонка мячей по кругу(2 ч),
- 1.15. Подвижная цель(2 ч)
- 1.16. Мяч через сетку (2 ч)

**4 класс – 15 часов.**

- 1.17. Защита крепости (2 ч)
- 1.18. Альпинисты(1 ч)
- 1.19. Водящему мяча не давай (2 ч)
- 1.20. Запрещённое движение(2 ч)
- 1.21. Быстрая лиса(1 ч)
- 1.22. Выталкивание из круга(2 ч)
- 1.23. Пионербол(4 ч)

## **2 раздел**

### **Спортивные игры – 15 часов.**

**2 класс- 5часов**

- 2.4. Футбол (1 ч)
- 2.5. Пионербол (2 ч)
- 2.6. Баскетбол (2 ч)

**3 класс-5часов**

- 2.7. Футбол (1 ч)
- 2.8. Пионербол (2 ч)
- 2.9. Баскетбол (2 ч)

**4 класс-5часов**

- 2.10. Волейбол (2 ч)
- 2.11. Футбол (1 ч)
- 2.12. Баскетбол (2 ч)

## **3 раздел**

### **Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов.**

**2 класс - 4часа**

- 3.3. Гимнастическая комбинация(2 ч)
- 3.4. Акробатические упражнения(2 ч)

**3 класс - 4часа**

- 3.5. Акробатические комбинации(2 ч)
- 3.6. Эстафеты с гимнастическими комбинациями(2 ч)

#### **4 класс - 4 часа**

3.7. Эстафеты с акробатическими комбинациями(4 ч)

#### **4 раздел**

### **Лёгкая атлетика – 30 часа. Подготовка к сдаче норм ГТО**

#### **2 класс-10часов**

4.4. Различными виды бега (5 ч)

4.5. Прыжки с места (4ч)

4.6. Метание(1ч)

#### **3 класс-10часов**

4.7. Метание и броски (2 ч)

4.8. Эстафеты с гимнастическими предметами (4 ч)

4.9. Эстафеты с различными видами бега (4 ч)

#### **4 класс-10часов.**

4.10. Эстафеты с бросками мяча (2 ч)

4.11. Эстафеты с гимнастическими предметами (4 ч)

4.12. Различные виды бега(4 ч)

### **6.Предполагаемые результаты реализации программы**

- *приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:* приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о пространстве взаимодействия, понимание партнёра.

- *формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:* развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.

- *приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:* приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

### **7.Формы контроля**

#### **Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

- ✓ Соревнования «Весёлые старты»
- ✓ Физкультурные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья»
- ✓ Спартакиады: соревнования по спортивным играм

✓ Честная игра

## 8. Методические рекомендации

Программа факультативных занятий спортивно-оздоровительного направления кружка «Спорт и Я» включает в себя четыре раздела. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенность младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

## 9. Перечень учебно-методического обеспечения

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2010 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

### *Список литературы*

1. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.

5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - /  
Мозаика детского отдыха.  
Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности.  
Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение

**11.Календарно – тематическое планирование спортивного кружка «Спорт и Я»  
2 класс**

№ урока	СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)		Кол-во час
	по плану		
		<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>
1-2		Игра «Колдун»	2
3-4		Игра «Пастухи и олени»	2
5-6		Игра «Совушка»	2
7-8		Игра «Ручеек»	2
9		Игра « Мяч через сетку»	1
10-11		Игра «Космонавты»	2
12-13		Игра «Перебежки»	2
14-15		Игра «Сбей городок»	2
		<b>Спортивные игры</b>	<b>5</b>
16-17		Футбол	2
18-19		Баскетбол	2
20		Пионербол	1
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>4</b>
21-22		Гимнастические упражнения	2
23-24		Акробатические упражнения	2
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
		<i><b>Бег</b></i>	<b>3</b>
25		Беговая подготовка	1
26		Упражнения для укрепления мышц стопы	1
27		Равномерный бег	1
		<i><b>Прыжки</b></i>	<b>4</b>
28-29		Прыжки в длину	2
30-31		Эстафеты с гимнастическими предметами	2
32		Метание мяча	1
33-34		Эстафеты с различными видами бега	2
		Итого:	34

**3 класс**

№ урока	СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)		Кол-во час
	по плану		
		<b>Подвижные игры</b>	<b>15 ч</b>
1 - 2.		Игра «Охотники и утки»	2
3 - 4.		Игра «Рыбаки и рыбки»	2

5 - 6.		Игра «Тише едешь - дальше будешь»	2
7 - 8.		Игра «Запрещенное движение»	2
9.		Игра « Мяч среднему»	1
10-11		Игра «Гонка мячей»	2
12-13		Игра «Подвижная цель»	2
14-15		Игра Мяч через сетку	2
		<b>Спортивные игры</b>	<b>5ч</b>
16		Футбол	1
17-18		Пионербол	2
19-20		Баскетбол	2
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>4ч</b>
21-22		Акробатическая комбинация	2
23-24		Эстафеты с гимнастическими комбинациями	2
		<b>Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм ГТО</b>	<b>10ч</b>
25		Метание мяча	1
26		Броски мяча в цель	1
27-28		Эстафеты с элементами прыжков в длину.	2
29-30		Эстафеты с элементами прыжков в высоту.	2
31		Эстафеты с бегом до 10м.	1
32		Эстафеты с бегом до 20м.	1
33-34		Круговая эстафета	2
		<b>Итого</b>	<b>34</b>

#### 4 класс

№ урока	СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)		Кол-во час
	по плану		
		<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>
1 - 2.		Игра «Защита крепости»	2
3 .		Игра «Альпинисты»	1
4-5.		Игра « Водящему мяча не давай»	2
6-7.		Игра «Запрещенное движение»	2
8-9		Игра «Быстрая лиса»	2
10.		Игра «Выталкивание из круга»	1
11-12		Игра Пионербол	2
13-14.		Игра Пионербол	2
15.		Игра Пионербол	1
		<b>Спортивные игры</b>	<b>5ч</b>
16.		Футбол	1
17-18.		Волейбол	2
19-20.		Баскетбол	2
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>4ч</b>
21-22.		Эстафеты с акробатическими комбинациями.	2
23-24.		Эстафеты с акробатическими комбинациями.	2

		<b>Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм ГТО</b>	<b>10ч</b>
25.		Эстафеты с метанием мяча.	1
26.		Эстафеты с бросками мяча в цель.	1
27-28.		Эстафеты с гимнастическими предметами.	2
29-30.		Эстафеты с элементами прыжков в высоту.	2
31.		Эстафеты с бегом до 10м.	1
32.		Эстафеты с бегом до 20м.	1
33-34.		Круговая эстафета	2
		<b>Итого</b>	<b>34</b>