

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Болотнинского района Новосибирской области
Корниловская средняя общеобразовательная школа имени И.А. Дасько

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол № 1

от «17» 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по ВР

 Гусева М.Ю.

«17» августа 2026 г.

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Спортики»

Составитель: Эйсер Н.А.,
учитель физической культуры
первой категории

Корнилово
2026 г

Пояснительная записка

Образовательная общеразвивающая программа спортивно- оздоровительной направленности «Спортики» разработана с учётом действующих федеральных, региональных нормативно- правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.

Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Программа «Спортики» предусматривает обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях; формирование у детей активной жизненной позиции, интереса к здоровому образу жизни

Актуальность программы

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

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

Новизна и отличительные особенности

Программа разработана таким образом, что любой ребёнок в возрасте с 7 до 12 лет, может её освоить, приобрести знания о личной гигиене, знакомится с биографиями великих спортсменов в разных областях спорта.

Авторы программ внеурочной деятельности В.И. Лях, Т.Н. Сафронов, Г.И.Погодаев.

Адресат программы

Обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте от 7 и до 11 лет, с разным уровнем физической подготовленности, интеллектуального развития, пол и не имеющих противопоказаний заниматься физическими упражнениями. Необходим допуск врача к занятиям физической культурой

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебные недели по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

Наполняемость группы

12 человек

Режим занятий

Занятие групповое. Проводится 1 раз в неделю по академическому часу-45мин.

Учебный процесс организуется с учётом расписания занятий и распорядка работы в образовательных учреждениях.

Направленность программы – оздоровительная

Уровень освоения – общекультурный

Цель и задачи программы

Цель: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность занимающегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

ЛИЧНОСТНЫЕ:

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

Метапредметные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых и одаренных детей;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Предметные:

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

Воспитательные:

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

Тематический план

№п/п	Название раздела программы	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	Всего	
1	Основы знаний	В процессе занятий			опрос
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий			
3	Лёгкая атлетика		8ч		
4	Спортивные игры: футбол		5ч		
5	Спортивные игры: волейбол		5ч.		
6	Гимнастика с элементами акробатики		5ч.		
7.	Лыжные гонки		11ч.		

8.	Итого		34ч.	34ч.	
----	-------	--	------	------	--

Содержание учебного плана

1.Теория

Теоретическая часть направлена на:

- реализацию требований здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях;
- решение задач по совершенствованию физического воспитания занимающихся;
- укрепление их здоровья;
- благоприятное влияние на организм школьника;
- позволяет плодотворно трудиться, заниматься творческой деятельностью и положительно сказывается на всех жизненных процессах;
- правильность использования реабилитационных упражнений;
- умение применять массаж и самомассаж;
- ведение самоконтроля за своим самочувствием;
- правильность питания;
- закаливание организма.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по физической культуре, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

2.Практика

Практическая часть направлена:

На развитие своих природных физических качеств и приобретение новых, необходимых в жизнедеятельности.

Используемые на занятиях игры, эстафеты позволяют повышать интерес у учащихся к занятиям физическими упражнениями. Они доступны практически для всех занимающихся. Практическая часть сочетает элементы уроков физической подготовки, что позволяет учащимся подготовиться к сдаче зачетных норм на уроках физической культуры.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия, разбираются технические ошибки, объявляются домашние задания.

3.Выполнение контрольных нормативов

Теория: правила выполнения контрольных нормативов

Практика: Сдача контрольных нормативов

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем секции на основе норм для данной возрастной группы.

4.Участие в соревнованиях

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям.

Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Приобретая практические навыки, дети могут их использовать в своей трудовой деятельности, следить за своим самочувствием, весом, выполнять необходимую нагрузку.

5.Воспитательные мероприятия

Участие в традиционных мероприятиях (Посвящение в спортсмены, участие в мероприятиях, приуроченных к знаменательным датам, соревнованиях)

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе учащиеся должны:

Знать :

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09. 2024	25.05.2025	34	34	1раз в неделю по 1 часу

Комплекс организационно – педагогических усилий

В каникулярное время занятия проводятся по отдельному расписанию и в соответствии с календарными планами участия в спортивно – массовых мероприятиях. Допускается изменение форм занятий.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, секундомер, маты, козёл с подкидным мостиком, волейбольная сетка.

Информационное обеспечение:

- стенды
- электронные образовательные ресурсы (видео)
- учебно-методическая литература

Кадровое обеспечение:

- преподаватель, имеющий соответствующее образование в данной области и постоянно повышающий свою квалификацию.

Формы аттестации

Формами аттестации по программе «Спортики» являются:

Отслеживание и фиксация образовательных результатов (грамоты за места, занятые на соревнованиях, протоколы соревнований, журнал учёта групповых занятий.)

Оценочные материалы

Оценочные материалы для группы предусматривают отслеживание уровня физической подготовки.

Контрольные нормативы по л/атлетике, лыжам, тесты теоретической части.

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 2, статья 16).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Литература для преподавателя:

1. Техника безопасности
2. Сборник нормативно – правовых актов, регулирующих вопросы внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне»
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. – М.Просвещение,2013г.

Литература для детей:

1. Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 учебник: Просвещение, 2014.
2. Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 методические рекомендации: Просвещение, 2014.
3. Лях В.И. Физическая культура – тестовый контроль: Просвещение,2014.
4. Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 2 класс: М.»ВАКО» 2014г.
5. Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 3 класс: М.»ВАКО» 2014г.
6. Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 4 класс: М.»ВАКО» 2014г.
7. Сборник нормативно – правовых актов, регулирующих вопросы внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне»
8. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение,2013.
9. Физкультура и спорт, 1998.
10. Настольная книга учителя физической культуры – Г.И. Погодаев – Фис,1998

Электронные пособия (диски), интернет ресурсы.

№ п/п	Название, автор, класс, адрес в интернете
1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1—4 классы. Базовый и профильный уровни. Под редакцией В.И.Ляха http://www.prosv.ru/ebooks/Layh_Fizra_1-4_kl/index.html

Календарно – тематический план

№	Содержание занятий	Часов в неделю	Дата проведения
			По плану
1	Вводное занятие. Программа обучения, цель, задачи. Медицинское освидетельствование. Форма одежды, расписание занятий	1	1.09
2	Инструктаж по технике безопасности. Первичный инструктаж на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Техника высокого старта (15-30 м).	1	8.09
3	Самоконтроль. Бег с ускорением (отрезки по 30м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений .	1	15.09
4	Физическая культура и спорт в России. Обще-развивающие упражнения на месте. Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1	22.09
5	Личная и общественная гигиена при занятиях физической культурой .Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	29.09
6	Закаливание организма Челночный бег 3х10 м	1	6.10
7	Техника прыжка в длину с места. Обще-развивающие упражнения в движении.	1	13.10
8	Утренняя зарядка: ее роль и значение.	1	20.10
9	Тестирование прыжка в длину с места.	1	10.11
10	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Гимнастические снаряды. Разучивание техники кувырка вперед и назад, стойки на лопатках. Подвижная игра «Попади в обруч».	1	17.11

1 1	Основные гимнастические положения. Команды «Становись», «Разойдись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «Повороты на месте». Кувырок вперед и назад, с различных положений, перекаты вперед-назад. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	1	24.11
1 2	Обще-развивающие упражнения. Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Подвижные игры «Класс – смирно!», «Запрещённое движение».	1	1.12
1 3	Разучивание техники опорного прыжка. ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе. Подвижная игра «Пятнашки»	1	8.12
1 4	Опорный прыжок: напрыгивание с места, напрыгивание с 3-4 шагов разбега на гимнастического козла, соскок произвольный. Комплекс упражнений на низкой перекладине. Переворот боком.	1	15.12
1 5	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на занятиях, посвященных лыжной подготовке Ступающий шаг и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	22.12
16 .	Повороты переступанием на лыжах и прыжком	1	12.01
1 7	Подъем на склон « полуелочкой », «елочкой» и спуск на лыжах	1	19.01
1 8	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	26.01
1 9	Передвижение на лыжах «змейкой».	1	2.02
2 0	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	9.02
2 1	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	16.02
2 2	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1	2.03
2 3	Подъёмы, спуски	1	9.03
2 4	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	16.03

2 5	Контрольное занятие по лыжной подготовке.	1	23.03
2 6	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» правила игры.	1	30.03
2 7	Игра «Пионербол». Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1	6.04
2 8	Игра «Пионербол». Приёмы мяча: низкий, высокий. Поддачи мяча по зонам. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.	1	13.04
2 9	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Игра «Пионербол».	1	20.04
3 0	Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (серии). Комплекс упражнений на быстроту. Игра в «Мини-футбол» .	1	27.04
3 1	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	4.05
3 2	Игра в «Мини-футбол». Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	11.05
3 3	Обще-развивающие упражнения на месте. Подвижная игра «Перестрелка».	1	18.05
3 4	Подведение итогов Подвижные игры	1	25.05
	Итого	34	