МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ростовской области
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ №2
_____ Е.В. Некоз
Приказ № 354 от 31.08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мой друг - спорт»
для обучающихся 2 «А», «Б», «В» классов
начальное общее образование
на 2026-2027 учебный год

г. Константиновск, 2026

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Общая характеристика курса

Курс «Мой друг - спорт» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает изучение различных игр на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, внимания. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В факультативный курс «Веселая

физкультура» вошли народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

1. Результаты освоения программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

К концу курса учащиеся должны: **понимать:**

• роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

• названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;

• правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;

• правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий; 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);

• выражать в движении характер музыки и ее настроение;

• играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;

• организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

Личностными результатами кружка «Мой друг - спорт» являются следующие умения:

– оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
– умение выражать свои эмоции;
– понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами внеурочной деятельности «Веселая физкультура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
– проговаривать последовательность действий во время занятия;
– учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

– умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

–умение оформлять свои мысли в устной форме
– слушать и понимать речь других;
– договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Ожидаемые результаты :

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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.
- 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.

2.Содержание курса

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают у томленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

3. *Игры с быстрым нахождением своего места* . В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

4. *Игры-хороводы.* Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с нескольким измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота».
5. *Зимние игры на снеговой площадке.* В этот радел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб.
6. *Настольные игры.* Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино.
7. *Игры на внимание.* Игры, направленные на развитие внимания, скорости реакции, развитию речи. Игра« Великаны-гномы», «Вороны-воробьи», «К своим флажкам», «Вершки-корешки», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».
8. *Игры с сопротивлением и борьбой.* Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего»

3.Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».	**Игры-догонялки**	**7**	Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто	**Игры – поиски**	**4**	Осознавать внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. Слушать и понимать речь других людей. Совместно *договариваться* о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы

подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».			
В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве. Игра «Море волнуется!», «Птицы, на гнезда!», «Гусек»	**Игры с быстрым нахождением своего места**	**3**	Моделировать: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий
Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с нескольким измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота»	**Игры-хороводы**	**3**	Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
В этот радел вошли игры на свежем	**Зимние игры на**	**2**	Соотносить заданное задание с возможными вариантами

воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб.	**снеговой площадке**		его исполнения, выбирая из предложенных способов
Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино.	**Настольные игры**	**6**	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр
Игры, направленные на развитие внимания, скорости реакции, развитию речи. « Великаны-гномы», «Вороны-воробьи», «К своим флажкам», «Вершки-корешки», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».	**Игры на внимание**	**5**	Воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели Слушать и понимать речь других людей.
Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего».	**Игры с сопротивлением и борьбой**	**4**	Слушать и понимать речь других людей. Совместно *договариваться* о правилах общения с одноклассниками Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения

Календарно - тематическое планирование

«Весёлая физкультура»

2 «А», «Б», «В» классы

№	Тема занятия	Кол-во часов	2 «А»		2 «Б»		2 «В»	
			План	Факт	План	Факт	План	Факт
Игры - догонялки		7						
1	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Ловишки.		03.09.26		01.09.26		02.09.26	
2	Гуси-лебеди. У медведя во бору		10.09.26		08.09.26		09.09.26	
3	Волк во рву. Зайцы в огороде		17.09.26		15.09.26		16.09.26	
4	Салки с домом. Салки- приседалки		24.09.26		22.09.26		23.09.26	
5	Третий- лишний. Платочек. Возвращалки		01.10.26		29.09.26		30.09.26	
6	Ловишка в кругу. Вороны-воробьи.		08.10.26		06.10.26		07.10.26	
7	Скачки. Невод.		15.10.26		13.10.26		14.10.26	
Игры-поиски		4						
8	Угадай, чей голосок? Отгадай кого нет?		22.10.26		20.10.26		21.10.26	
9	Холодно-горячо. Я садовником родился.		05.11.26		10.11.26		11.11.26	
10	Слепой и зрячий. Кто ушел?		12.11.26		17.11.26		18.11.26	
11	Прятки. Светофор		19.11.26		24.11.26		25.11.26	
Игры с быстрым нахождением своего места		3						
12	К своим флажкам. Вызов номеров		26.11.26		01.12.26		02.12.26	
13	Птицы, на гнезда! Юрта		03.12.26		08.12.26		09.12.26	
14	Рыбалка. Липкие пеньки.		10.12.26		15.12.26		16.12.26	
Игры-хороводы		3						
15	Уж мы сеяли лен, приговаривали. Ручеек.		17.12.26		22.12.26		23.12.26	
16	Мышеловка. Угадай, чей голосок?		24.12.26		29.12.26		13.01.27	
17	Ходим кругом. Кошки-мышки		14.01.27		12.01.27		20.01.27	

Зимние игры на снеговой площадке		2						
18	Два Мороза. Меткий стрелок. Перестрелка.		21.01.27		19.01.27		27.01.27	
19	Снежный ком. Лыжная эстафета.		28.01.27		26.01.27		03.02.27	
Настольные игры		6						
20	Лото		04.02.27		02.02.27		10.02.27	
21	Детское домино		11.02.27		09.02.27		17.02.27	
22	Шашки, шахматы		18.02.27		16.02.27		24.02.27	
23	Шашки, шахматы		25.02.27		23.02.27		03.03.27	
24	Настольные игры с фишками		04.03.27		02.03.27		10.03.27	
25	Настольные игры по выбору детей		11.03.27		09.03.27		17.03.27	
Игры на развитие внимания		5						
26	Великаны-гномы. Вороны-воробьи		18.03.27		16.03.27		24.03.27	
27	К своим флажкам. Вершки-корешки.		25.03.27		23.03.27		07.04.27	
28	Платочек. Угадай, чей голосок.		08.04.27		06.04.27		14.04.27	
29	Класс, смирно! Запрещённое движение		15.04.27		13.04.27		21.04.27	
30	Кто ушёл? Слепой и зрячий. Холодно-горячо.		22.04.27		20.04.27		28.04.27	
Подвижные игры на свежем воздухе		4						
31	Игры с мячом. Гонка мячей по кругу. Охотники и утки.		29.04.27		04.05.27		05.05.27	
32	Эстафета «Кто быстрее». Коршун и наседка.		06.05.27		11.05.27		12.05.27	
33	Ловишки. Цепи.		13.05.27		18.05.27		19.05.27	
34	Веселые старты		20.05.27		25.05.27		26.05.27	

Лист внесения изменений
в рабочую программу курса внеурочной деятельности
«Мой друг - спорт»
в разделе «Календарно тематическое планирование»
на 2026-2027 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей
физической культуры и ОБЖ
МБОУ СОШ №2
(протокол от 27.08.2026 №1)
Руководитель МО:
_____ А. А. Дьяконова

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
МБОУ СОШ № 2
(протокол от 27.08.2026 №1)
Председатель МС:

_____ Л. Е. Линкина