**Министерство просвещения Российской Федерации**
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №2
_____Е.В. Некоз
(приказ от 31.08.2026 г № 354)

**Рабочая программа**
**внеурочной деятельности**
**«Мой друг - спорт»**
спортивно-оздоровительное направление
для обучающихся 4 класса
начального общего образования
на 2026-2027учебный год

**г. Константиновск**
**2026 г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мой друг - спорт» для обучающихся 4 классов разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897,с изменениями и дополнениями);
2. Учебного плана для образовательных организаций Ростовской области реализующих начальные образовательные программы (начальное общее образование) на 2026 - 2027 учебный год;
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 2 на 2026-2027 учебный год;
4. Программы внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 2 на 2026-2027 учебный год.
5. Программы внеурочной деятельности учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / авт. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2014 г.
6. Программа внеурочной деятельности учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / авт. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2014 г.
7. Программы внеурочной деятельности учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / авт. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2014 г.
8. Программа внеурочной деятельности учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / авт. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2014 г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Мой друг - спорт» для обучающихся 4-х классов по своему содержательному наполнению ориентируется на обучение школьников правилам и элементам спортивных игр, легкой атлетики и на укрепление здоровья школьников. **Цель** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Мой друг - спорт» – укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

*1.Оздоровительная задача*.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

*2.Образовательная задача.*

- Обучение основам техники и тактики спортивных игр и легкой атлетики.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

*3.Воспитательная задача.*

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Движение есть жизнь» направлена на реализацию следующих принципов:

- *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-*принцип сознательности и активности*, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-*принцип доступности*, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **метапредметными и предметными результатами.**

*Метапредметные результаты*:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты*:

-формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Универсальные учебные действия:**

*Познавательные:*

- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

*Регулятивные:*

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

*Коммуникативные:*

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,
- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

*Личностные:*

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Место программы в учебном плане.**

Программа соответствует требованиям ФГОС и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся 4 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 раз в неделю).

***Режим занятий*:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 раз в неделю.
***Место проведения***: спортивный зал школы, спортивная площадка.
***Формы занятий*** – игры, соревнования, эстафеты, просмотр видеороликов спортивного содержания, презентации, беседы.
***Формы контроля –*** опрос, тесты-практикумы, соревнования по параллелям.

# Содержание программы.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

**1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:**

а) Метод кратковременных усилений (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.

б) Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

в) Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.

**2.** Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая и скоростно-силовая**.**

**3. Методы развития быстроты.**

1) Повторный метод.

Выполнение упражнений с максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек.до 5 минут.

2) Увеличение скорости движущего объекта.

При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

3) Увеличение внезапности появления объекта.

В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

4) Сокращение расстояния до движущегося объекта.

5) Увеличения числа возможных изменений обстановки.

6) Выполнение упражнений в затрудненных условиях.

Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

7) Круговая тренировка.

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

8) Игровой метод.

Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8) Соревновательный метод.

Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

**3. Методы развития выносливости общей и специальной.**

1. Переменный метод.

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.

2. Повторный метод.

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4. Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

**4. Методы развития ловкости.**

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

**5. Методы развития гибкости.**

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

**БАСКЕТБОЛ**

Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

*В разделе «основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «общефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «специальной подготовки»* представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

*В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

- Нормативы по физической подготовке.

**Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

**ВОЛЕЙБОЛ**

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученные знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

***Физическая подготовка:***

1. Укрепление здоровья
2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.
3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.
5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.
6. Развитие основных двигательных качеств:

а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.
б) Развитие быстроты
в) Развитие выносливости общей и специальной.
г) Развитие ловкости.
д) Развитие гибкости.

***Техническая подготовка (техника владения мячом):***

1. Овладение структурными звеньями приема.
2. Сочетание звеньев приема.
3. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.

4. Прочное овладение основой приема.

5. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.

6. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.

7. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

***Тактическая подготовка:***

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

***Психологическая подготовка.***

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).

2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).

3. Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).

***Теоретическая подготовка.***

**1.** Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль.

**2.** Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

**3.** Решение тактических задач.

***Интегральная подготовка.***

1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.

2. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.

3. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.

4. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

5. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные испытания: товарищеские турниры, встречи.

***Соревновательный период***

**ФУТБОЛ**

Футбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т. п.). При этом немаловажно, что футбол — один из самых популярных видов спорта в нашей стране.

Физическая подготовка в футболе — это педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которых зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным ни был футболист, он никогда не добьётся успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Успешность в решении задач физической подготовки зависит от правильного выбора средств (соревновательных и тренировочных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для футбола, а также умелого применения методов выполнения тренировочных упражнений. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). Общая физическая подготовка — тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических способностей, функциональных возможностей органов и систем организма.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека (бег, передвижение на лыжах, плавание, спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.). Специальная физическая подготовка — специализиро ванный процесс, обеспечивающий преимущественное развитие двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения и соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближённые к ним по форме, структуре и характеру проявляемых способностей и деятельности функциональных систем организма. Соревновательные упражнения представляют собой двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта. Соотношение средств ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся и др. Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности занимающихся — уровню развития отдельных двигательных способностей, функциональным возможностям и телосложению. В футболе основными (ведущими) физическими способностями являются скоростные, координационные и выносливость; дополняющими — силовые и гибкость.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Лёгкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой, а также во внеклассные мероприятия (оздоровительные и спортивно-массовые). Важное место легкоатлетическим упражнениям отводится и на занятиях в школьных спортивных секциях, а также на занятиях во второй половине дня.

*Техника бега на короткие дистанции*

Бег на короткие дистанции условно делится на четыре последовательные части: положение бегуна на старте и старт (начало бега), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование (рис. 1). Положение бегуна на старте и старт. В беге на короткие дистанции применяется низкий старт, который позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость. Для быстрого выхода со старта применяют стартовые станки или стартовые колодки, обеспечивающие твёрдую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок .

*Техника эстафетного бега*

В эстафете 4х100 м участник первого этапа начинает бег с низкого старта с виража. Он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая её конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии. Стартующий бежит у внутреннего края дорожки. При приближении к принимающему на расстояние, удобное для передачи, он подаёт команду «Хоп!». По этой команде принимающий отводит выпрямленную руку назад для приёма эстафеты. При этом кисть у принимающего опущена вниз, четыре пальца отведены наружу, а большой палец — в сторону бедра. Передающий эстафету быстрым движением снизу-вперёд-вверх вкладывает свободный конец палочки в руку принимающего.

*Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»*

Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности отталкивания, угла вылета общего центра масс тела, техники приземления. Условно прыжок можно разделить на четыре основные части (рис. 18): 1) разбег; 2) отталкивание; 3) полёт; 4) приземление.

*Техника метания малого мяча*

Вес малого мяча — 150 г. Диаметр мяча — 58–62 мм. Метание мяча производится в сектор 29о или коридор шириной 10 м. Способ метания мяча — одной рукой из-за спины через плечо. Метание мяча выполняется с места или разбега. Наибольшая дальность броска достигается при метании с разбега. Дальность полёта малого мяча зависит от начальной скорости его вылета, угла вылета (оптимальный угол вылета мяча — 40–43°), сопротивления воздушной среды и высоты, на которой мяч покидает руку в момент вылета. В свою очередь, скорость вылета мяча зависит от величины силы, приложенной к мячу, длины пути воздействия силы на снаряд и времени приложения силы. Иначе говоря, результат в метании мяча находится в прямой зависимости от скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства метателя.

**Тематическое планирование внеурочного занятия**

| № | *Программный материал* | *Количество часов* | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|
| 1 | Общефизическая подготовка (ОФП) | *8ч.* | https://resh.edu.ru/subject// |
| 2 | Легкая атлетика | *9 ч.* | https://resh.edu.ru/subject// |
| 3 | Футбол | | https://resh.edu.ru/subject// |
| 4 | Баскетбол. | *10ч.* | https://resh.edu.ru/subject// |
| 5 | Волейбол | *8ч.* | https://resh.edu.ru/subject// |
| | **Итого:** | **34** | |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Темы уроков | Кол-во час | Дата изучение | | | | | | Виды деятельности |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **4 А** | | **4 В** | | **4Б** | | |
| | | | план | фак | план | фак | план | фак | |
| 1 | Техника безопасности. Подвижные игры. Круговые эстафеты. | 1час | 01.09 | | 03.09 | | 02.09 | | Познавательная |
| 2 | Встречные эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1час | 08.09 | | 10.09 | | 09.09 | | Игровая |
| 3 | Соревнования прыгунов «Кто дальше?» | 1час | 15.09 | | 17.09 | | 16.09 | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 4 | Соревнования метателей «Попади в цель!» | 1час | 22.09 | | 24.09 | | 23.09 | | Познавательная |
| 5 | Соревнования бегунов «Самый быстрый!» | 1час | 29.09 | | 01.09 | | 30.09 | | Игровая |
| 6 | Соревнования по легкоатлетическому кроссу. | 1час | 06.10 | | 08.10 | | 07.10 | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 7 | Спортивные игры. Футбол. | 1час | 13.10 | | 15.10 | | 14.10 | | Познавательная |
| 8 | Соревнования между классами по футболу. | 1час | 20.10 | | 22.10 | | 21.10 | | Игровая |
| 9 | Футбольные игры и эстафеты. | 1час | 10.11 | | 05.11 | | 11.11 | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 10 | Силовая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1час | 17.11 | | 12.11 | | 18.11 | | Познавательная |
| 11 | Соревнования по силовому многоборью. | 1час | 24.11 | | 19.11 | | 25.11 | | Игровая |
| 12 | Скоростно-силовая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1час | 01.12 | | 26.11 | | 02.12 | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 13 | Подвижные игры. | 1час | 15.12 | | 03.12 | | 16.12 | | Познавательная |
| 14 | ОФП. Круговая тренировка. | 1час | 22.12 | | 10.12 | | 23.12 | | Игровая |
| 15 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1час | 29.12 | | 17.12 | | 30.12 | | Спортивно-оздоровительная деятельность |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Казачьи шермиции. Игры Донских казаков. | 1час | 12.01 | | 24.12 | | 13.01 | | Познавательная |
| 17 | Рождественские забавы. Народные игры. | 1час | 19.01 | | 14.01 | | 20.01 | | Игровая |
| 18 | Баскетбол. Игра по правилам | 1час | 26.01 | | 21.01 | | 27.01 | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 19 | Уличный баскетбол, правила игры | 1час | 02.02 | | 28.01 | | 03.02 | | Познавательная |
| 20 | Уличный баскетбол. Тактика игры. | 1час | 09.02 | | 04.02 | | 10.02 | | Игровая |
| 21 | Соревнования по уличному баскетболу среди юношей | 1час | 16.02 | | 11.02 | | 17.02 | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 22 | Баскетбольные эстафеты. Владение мячом. | 1час | 02.03 | | 18.02 | | 03.03 | | Познавательная |
| 23 | Соревнования для юношей «Вперед, мальчишки!» | 1час | 09.03 | | 25.02 | | 10.03 | | Игровая |
| 24 | Соревнования по уличному баскетболу среди девушек | 1час | 16.03 | | 04.03 | | 17.03 | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 25 | Соревнования для девушек «А ну-ка, девушки!» | 1час | 23.03 | | 11.03 | | 24.03 | | Познавательная |
| 26 | Соревнования по баскетболу среди юношей. | 1час | 06.04 | | 18.03 | | 07.04 | | Игровая |
| 27 | Соревнования по баскетболу среди девушек. | 1час | 13.04 | | 25.03. | | 14.04 | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 28 | Пионербол - основа волейбола. | 1час | 20.04 | | 08.04 | | 21.04 | | Познавательная |
| 29 | Пионербол. Игра по правилам волейбола. | 1час | 27.04 | | 15.04 | | 28.04 | | Игровая |
| 30 | Соревнования по пионерболу. | 1час | 04.05 | | 22.04 | | 05.05 | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 31 | Соревнования по волейболу (по упрощенным правилам) | 1час | 11.05 | | 29.04 | | 12.05 | | Познавательная |
| 32 | «Президентские состязания» | 1час | 18.05 | | 06.05 | | 19.05 | | Игровая |
| 33 | «Президентские спортивные игры» | 1час | 25.05. | | 13.05 | | 26.05. | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 34 | Соревнования между классами по футболу. | 1час | | | 20.05 | | 26.05. | | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| | **Итого:** | **34** | | | | | | | |

**Планируемые результаты освоения программы**
**«Мой друг - спорт».**

*Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы*

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по учащиеся должны знать: особенности воздействия двигательной активности на организм человека «Мой друг - спорт»;  способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; и должны уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своём здоровье; оказывать первую медицинскую помощь при травмах; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и

здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям различными видами спорта;
- понимание роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

**Учащиеся научатся:**

- Рассказывать об истории развития физической культуры в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Технически правильно выполнять двигательные действия;
- Играть в спортивные игры правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Учащиеся научатся:**

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

***Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Волейбол» школьной программы***

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

**знать** значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**уметь** соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; **демонстрировать** жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

***Примерное содержание основных требований к уровню подготовленности учащихся к спортивной игре «Футбол»***

В результате освоения содержания программного мате риала по футболу учащиеся по окончании средней школы должны:

**обосновывать**: значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

**выполнять**: правила безопасного поведения во время занятий футболом; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола; классифицировать: основные правила соревнований по футболу; наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; понимать: жесты футбольного арбитра;

**соблюдать**: правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;

**выполнять:** технические приёмы и тактические действия; играть: в футбол с соблюдением основных правил;

**демонстрировать**: жесты футбольного арбитра; проводить: судейство по футболу.

***Основные требования к уровню подготовленности учащихся по «Лёгкой атлетике»***.

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

**Характеризовать** значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений; правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой; названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой; типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений; упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

**Уметь** соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## Показатели физической подготовленности

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Мальчики | Девочки |
|---|---|---|---|
| 1 | Бег 60м с высокого старта (с) | 9.0 | 9.4 |
| 2 | Поднимание и опускание туловища за 30сек | 35 | 28 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 35 | 24 |
| 4 | Прыжок вверх с места (см) | 37 | 32 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 195 | 175 |
| 6 | Челночный бег 3*10м | 7,8 | 8,2 |

**Список информационных источников**


1.Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс] - Режим доступа: standart.edu.ru

2.Внеурочная деятельность в средней школе [Электронный ресурс] –Режим доступа: www.ipkps.bsu.edu.ru

3.Газман, О.С. Воспитание: цели, средства, перспектива [Текст] /О.С. Газман. - М.: Новое педагогическое мышление, 1989. - 221с.

4.Концепция духовно – нравственного воспитания российских школьников[Текст] – М.: Просвещение, 2009. – 35с.

5.О воспитательном компоненте Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения [Текст] / Воспитание школьников. 2009. - №8 – 10 -16с.

6.Программа духовно- нравственного развития и воспитания обучающихся
на ступени основного общего образования [Текст] / авт. – сост. Е.В.Богданова, Н.В.Кондукова, Е.В.Хребтова. – Белово, 2010. – 48-49с.

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ Н.В. Задорожняя
27.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
МБОУ СОШ №2
(протокол от 27.08.2026 г. №1)
Председатель МС:
_____ Л.Е.Линкина