



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»
(МАОУ «Новозаимская СОШ»)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей

Рук. ШМО  Пачежирицева С.Б./
Протокол №3 от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
 /Ж.В. Ваганова
Протокол МС от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
 /Л.Н. Рычкова/
29.08.2025



Рабочая программа
«Спорт и здоровый образ жизни»
(Прикладно-ориентированная
физическая культура)
для основного начального
общего образования
на 2025 - 2026 учебный год

Составители:

Пачежирицева С.Б.
Дементьева Н.В.

учителя начальных классов.

с. Новая Заимка, 2025 г.

Рабочая программа курсу внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания школы

Программа по курсу внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» (далее соответственно - программа по спорту и здоровому образу жизни, спорт и здоровый образ жизни) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы в области спортивной подготовки и здорового образа жизни, тематическое планирование

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения изобразительного искусства, характеристику психологических предпосылок к его изучению обучающимися; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения программы в области спортивной подготовки и здорового образа жизни включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

1. Пояснительная записка.

При создании программы внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отводимых учебным планом для изучения курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» на 2 класс – 34 часа

2. Содержание обучения во 2 классе.

Знания о влиянии спорта и здорового образа жизни. Понятие «Здорового образа

жизни» как соблюдение режима дня, закаливания, здорового питания, прогулок на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье человека, укрепления иммунной системы, улучшения настроения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств. Танцевальный модуль. Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол, малый волейбол, эстафеты с элементами спортивных и подвижных игр). Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по подвижным и спортивным играм.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по подвижным и спортивным играм.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

Содержание обучения в 3 классе.

Знания о влиянии спорта и здорового образа жизни. Понятие «Здорового образа жизни» как формирование мышечной системы, высокой работоспособности, улучшение памяти, занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье человека, повышения сопротивляемости к болезням, снятию усталости, стресса и нервного напряжения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств. Танцевальный модуль. Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Малый волейбол: подача мяча; приём и передача мяча на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по подвижным и спортивным играм.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

3. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности спорт и здоровый образ жизни на уровне начального общего образования.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия: сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определённому признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия: определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов; с помощью педагогического работника формулировать цель,

планировать изменения объекта, ситуации; сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев); проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией: выбирать источник получения информации; согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде; распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность: формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация: планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль: устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни»: физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

1. знать все о способах закаливания организма;

2. уметь составлять комплекс утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.
3. примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
4. измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
5. демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
1. 4. Уметь выполнять простые танцевальные движения;
6. владеть гимнастическими упражнениями ритмической гимнастики и прикладными гимнастическими упражнениями в подвижных играх и эстафетах;
7. организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
8. знать правила игры «Лапта» и «Городки»;
9. выполнять упражнения на развитие физических качеств;
10. знать историю ГТО, стремиться к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

1. соблюдать правила во время выполнения гимнастической, танцевальной и игровой подготовки;
2. демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях внеурочной деятельности;
3. измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
4. выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
5. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
6. уметь выполнять гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств;
7. демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
8. уметь выполнять танцевальные упражнения для дальнейшего совершенствования;
9. уметь выполнять прикладные гимнастические упражнения для совершенствования в подвижных играх;
10. выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); малый волейбол (приёмы мяча и передача мяча на месте и в прыжке); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
11. знать правила игры в малый волейбол, волейбол и баскетбол;
12. выполнять технические действия народных игр;
13. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
14. стремиться к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО согласно возрастной ступени.

4. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Форма организации	Электронные образовательные ресурсы
2 класс				
1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1		https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue https://cst.mossport.ru/parent/
2	Спорт и здоровый образ жизни	1	факультатив	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html https://ligazn.ru/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/
3	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	4	Факультатив, тренировка	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
4	Танцевальные упражнения	4	Факультатив, тренировка	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
5	Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах	4	тренировка	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru

6	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	5	факультатив, тренировка, соревнование	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mosport.ru/
7	Подвижные и спортивные игры	10	тренировка	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
8	Народные игры	3	факультатив, тренировка	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
9	Турниры и соревнования	2	участие в спортивных соревнованиях	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove
		34		
3 класс				
1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1		https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue https://cst.mosport.ru/parent/
2	Спорт и здоровый образ жизни	2	факультатив	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html https://ligazn.ru/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/
3	Упражнения ритмической гимнастики для развития	4	тренировка	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru

	физическ их качеств			
4	Танцевал ьные упражне ния	4	тренировк а	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
5	Приклад ные гимнасти ческие упражне ния в подвижн ых играх и эстафета х	4	тренировк а	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
6	Нормати вы физкульт урно- спортивн ого комплекс а ГТО	5	тренировк а, соревнова ния	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
7	Подвижн ые и спортивн ые игры	10	Тренировк а, соревнова ния	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
8	Народны е игры	3	Тренировк а, соревнова ние	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
9	Турниры и соревнов ания	2	участие в спортивн ых соревнова ниях	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove
		34		

Темы уроков включают в себя воспитательный аспект, представленный ниже в таблице. Таким образом, посредством всех предметов достигается погружение школьника в заявленную воспитательную проблематику, и все

педагоги реализующие образовательный процесс работают над воспитательным аспектом обучения.

<i>Мероприятие</i>	<i>Классы</i>	<i>Сроки проведения</i>
Торжественная линейка «Первый звонок», общероссийские классные часы	1-4	1 сентября
Проведение дней исторического и культурного наследия	1-4	В течение года
Сотрудничество с Советом ветеранов	1-4	В течение года
Музейная педагогика «Памятные дни России»	1-4	В течение года
Просветительская работа в классах с целью формирования у детей правового сознания	1-4	В течение года
Проведение бесед и тренингов, направленных на подготовку учащихся к выполнению социальных функций (семьянин, труженик, общественно-активная личность)	1-4	В течение года
Мероприятия месячников безопасности (по профилактике ПДД, пожарной безопасности, экстремизма, терроризма, разработка схемы-маршрута «Дом-школа-дом», учебно-тренировочная эвакуация учащихся из здания)	1-4	сентябрь
Школьная спартакиада. Осенний День Здоровья	1-4	сентябрь
День воинской славы, проведение уроки мужества, посвященных контрнаступлению советских войск под Москвой.	1-4	сентябрь
Экскурсии в музей села «Этих дней не смолкнет слава»	1-4	сентябрь
Торжественная линейка для первоклассников «Посвящение в первоклассники» (участие всех ребят)	1-4	сентябрь
Создание лекторской группы для проведения экскурсий для дошкольников и начальной школы в музей села	1-4	сентябрь, октябрь
День учителя в школе: акция попоздравлению учителей, учителей-ветеранов педагогического труда	1-4	октябрь
«Золотая осень»: Конкурс рисунков и поделок из природного и бросового материала.	1-4	октябрь
Мероприятия месячника взаимодействия семьи и школы: выставка рисунков, фотографий, акции по поздравлению мам с Днем матери, конкурсная программа «Мама, папа, я –отличная семья!», беседы	1-4	ноябрь
Праздник для первоклассников «Прощание с Азбукой» (участие в сценарии)	1-4	февраль
Новый год в школе:украшение рекреаций корпусов, кабинетов, оформление окон, конкурс рисунков, поделок, утренники, поздравлений.	1-4	декабрь
День воинской славы, проведение уроков мужества, посвященные дню снятия Блокады Ленинграда.	1-4	январь
Мероприятия месячника гражданского и патриотического воспитания: «Веселые старты», акция попоздравлению пап и дедушек, мальчиков, конкурс рисунков, Уроки мужества.	1-4	февраль

Неделя начальных классов (викторины, интеллектуальные игры, конкурсные программы)	1-4	февраль
8 Марта в школе: конкурс Рисунков и поздравлений, акция по поздравлениям, бабушек, девочек, утренник	1-4	март
День космонавтики: оформление стендов «Интересные факты о космосе», «Интересные научные открытия»	1-4	апрель
День Победы: акции «Бессмертный полк», «Мой прадед победитель!», выставка рисунков, поздравления ветеранов	1-4	май
Городские мероприятия «Мой район в годы Великой Отечественной войны»: акции «С песней к Победе», Урок мужества	1-4	май