

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Департамент образования мэрии города Новосибирска

МБОУ СОШ № 56

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА»

(ID 11901178)

для обучающихся классов

2-3 классов

(является частью ООП НОО)

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА»

Рабочая программа по курсу «Модули по видам спорта» для учащихся 2–3 классов составлена на основе нормативных документов, включает несколько модулей и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Учебный план МБОУ СОШ № 56
3. Концепция модернизации российского образования.
4. Концепция содержания непрерывного образования.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич).

В соответствии с учебным планом на занятия по курсу во 2 и 3 классах отводится 1 час в неделю, общее количество часов — 34.

Режим занятий. Занятия проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов и контрольного тестирования.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА»

Цели курса:

- обеспечить всестороннее физическое развитие обучающихся;
- расширить программу основных модулей по физической культуре;
- вовлечь учащихся в спортивную деятельность.

Задачи программы:

- укрепить здоровье, улучшить осанку, провести профилактику плоскостопия; содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- сформировать у учащихся первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- обучить «школе движений»;
- развить координационные способности (точность, воспроизведение и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные способности (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость);
- сформировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- дать представления об основных видах спорта, спортивном инвентаре и снарядах, а также о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми, помочь использовать их в свободное время за счёт формирования интереса к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость при выполнении физических упражнений; содействовать развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на реализацию следующих принципов:

- **Принцип модификации** — выбор средств, методов и форм организации занятий с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей детей.
- **Принцип сознательности и активности** — формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- **Принцип доступности** — индивидуальный подход к ученикам, создающий благоприятные условия для развития личностных способностей.
- **Принцип последовательности** — обеспечение перехода от двигательного умения к двигательному навыку.
-

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа способствует активной социализации школьников через осмысление роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщение к его культурным ценностям, истории и современному развитию. Практические результаты направления включают формирование навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, а также в организации совместной учебной и консультативной деятельности.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Формы проведения занятий: игры, товарищеские встречи, соревнования, спартакиады.

Методы контроля: зачёт, сдача нормативов, участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Баскетбол

- Инструктаж по технике безопасности.
- Основные технические элементы: ведение мяча, ловля и передача мяча, бросок в корзину.
- Финты, эстафеты с ведением мяча.
- Учебная игра.
- Передвижения, прыжки, остановки, повороты с мячом, заслоны.
- Игра «10 передач».
- Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите.
- Передачи мяча двумя руками от груди.
- Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции.
- Игра по упрощённым правилам.
- Эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол

- Стойки, перемещения и исходные положения.
- Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.
- Верхняя и нижняя передача мяча в парах.
- Передача мяча на точность после перемещения.
- Тактика верхней и нижней передачи мяча.
- Нижняя прямая подача.
- Учебная игра по упрощённым правилам.
- Приём мяча снизу.
- Учебная игра с заданиями.
- Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями.
- Игра в волейбол.

Футбол

- Знакомство с понятием «футбол», изучение правил игры.

- Техника владения мячом.
- Групповые действия.
- Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.
- Тактические действия в нападении и защите.
- Игра в футбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты проявляются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как к высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, позволяющих осознанно выбирать поведение, снижающее или исключаящее воздействие факторов, вредных для физического и психического здоровья;
- формирование потребности в ответственном отношении к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты

- способность рассматривать ценность здоровья и здорового, безопасного образа жизни как приоритетную при организации собственной жизнедеятельности и взаимодействии с людьми;
- умение адекватно применять знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, ухудшающим здоровье;
- формирование навыков позитивного коммуникативного взаимодействия с окружающими.

Предметные результаты

Учащиеся должны овладеть следующими умениями:

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в соответствии с правилами проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выявлять отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять характерные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта и применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в изменяющихся и вариативных условиях.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Программа предусматривает текущий и итоговый контроль.

- **Текущий контроль** осуществляется через участие в выполнении нормативов.
- **Итоговый контроль** — соревнования в конце учебного года.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- высокий уровень физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по программе;
- успешное выступление на соревнованиях районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в избранном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности продолжать занятия спортом — как самостоятельно, так и в спортивной секции — после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать своё психическое состояние.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Структура российского спортивного движения	1	
2	Отбор и составление упражнений спортивных эстафет	1	
3	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	
4	Техника безопасности при проведении эстафет	1	
5	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1	
6	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	
7	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	
8	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	
9	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	

10	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	
11	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	
12	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	
13	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1	
14	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1	
15	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1	
16	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	
17	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	
18	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	
19	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	
20	Практика применения правил техники безопасности при участии в	1	

	спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности		
21	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	
22	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	
23	Основные организующие команды и приемы	1	
24	Техника выполнения действий при строевых командах	1	
25	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	
26	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	
27	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	
28	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	
29	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	
30	Техника выполнения упражнений определенных двигательных	1	

	умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)		
31	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1	
32	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1	
33	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1	
34	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	
2	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1	

3	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1	
4	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1	
5	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1	
6	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1	
7	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1	
8	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1	
9	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1	
10	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1	
11	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1	
12	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1	
13	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1	
14	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1	
15	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1	

16	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1	
17	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1	
18	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1	
19	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	
20	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	
21	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	
22	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	
23	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1	
24	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	
25	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	
26	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	
27	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	
28	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	

29	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	
30	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1	
31	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1	
32	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1	
33	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1	
34	Демонстрация группового показательного выступления	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

