МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Управление образования Администрации

города Новошахтинска

МБОУ СОШ №27

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ СОШ №27
Хаммури Ольга Анатольевна	Посух Наталья Петровна	Антонова Ольга Васильевна
Протокол №1 от «28» августа 2026г.	Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Приказ №163 от «28» августа 2026г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 7578944)

«Спорт-это жизнь»

для обучающихся 2-4 классов

город Новошахтинск 2026

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия подвижными играми; -учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий в играх - выражать творческое отношение к игровому процессу**.** повышение физической подготовленности, накопление двигательного опыта, знаний о народных игах и способах осуществления на практике.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении о правилах и приемах игры. -проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности(смелость, волю, решительность, активность и инициативность) -проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр; -проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Общая характеристика внеурочной деятельности.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность курса в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание курса обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Спортивная деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и

препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «Спорт-это жизнь» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице (спортивной площадке), в спортивном зале .

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Приёмы и методы.

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Формы проведения: блицтурнир, игра, соревнование, эстафеты, турнир.

Место внеурочной деятельности в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУСОШ №27 по спортивно-оздоровительному направлению внеурочная деятельность «Спорт-это жизнь» проводится в количестве – 34

Количество часов в год – 33ч.(1 класс)/34 ч.(2-4 класс).

Количество часов в неделю – 1 ч.

Содержание внеурочной деятельности.

Подвижные игры.(10 часов). В начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Легкоатлетические упражнения.(5 часов). Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Легкая атлетика:

1. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
2. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
3. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Зимние забавы (5 часов).

«Городки». Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».Строительные игры из снега. - Эстафета на санках. Лыжные гонки.

Гимнастика (13 часов).

Выполнение кувырков, лазание по канату, прыжок на козла, ходьба по бревну, работа со скакалками и обручами.

3.Тематическое планирование.

1 год.

№	Тема	Форма проведения
1	Открытие спортивного клуба.	соревнование
2	Спортивный праздник «Веселые старты. Школа мяча».	праздник
3	Турнир по мини-футболу.	турнир
4	«Самый меткий».	состязание
5	Блицтурнир «Вышибалы».	блицтурнир
6	Спортивное мероприятие «Быстрее, выше, сильнее».	эстафеты
7	Подвижные игры на воздухе.	игры
8	«Самый гибкий».	состязание
9	Открытие турнира «Юный гимнаст».	праздник
10	Соревнование «Лучший кувырок».	соревнование
11	«Кто выше?» - соревнования на канате.	соревнование
12	Эстафеты со скакалкой.	эстафеты
13	Соревнования на бревне.	соревнование
14	Круговые эстафеты.	эстафеты
15	Эстафеты с обручем.	эстафеты
16	Итоги турнира «Юный гимнаст».	праздник
17	Блицтурнир «Квадрат».	блицтурнир
18	Открытие малых зимних Олимпийских игр.	праздник
19	Лыжная гонка.	состязания
20	Блицтурнир «Хоккей на полу».	блицтурнир
21	Эстафеты по зимним видам спорта.	эстафеты
22	Спортивное мероприятие «Зимние забавы на санках».	состязания
23	Закрытие малых зимних Олимпийских игр.	праздник
24	Блицтурнир «Мяч через сетку».	блицтурнир
25	Эстафета с элементами баскетбола «Оранжевый мяч».	эстафеты
26	Соревнования «Теннисная ракетка».	соревнование
27	Открытие турнира по шашкам.	турнир
28	Турнир по шашкам.	турнир
29	Турнир по шашкам (финал).	турнир
30	Соревнования «Кто дальше прыгнет».	соревнование
31	«Самый быстрый».	состязания
32	Подвижные игры на воздухе.	игры
33	Комический футбол.	турнир

2 год.

№	Тема	Форма проведения
1	Открытие спортивного клуба.	соревнование
2	Спортивный праздник «Веселые старты. Школа бега».	праздник
3	Турнир по футболу.	турнир
4	Турнир по футболу (финал).	турнир
5	«Самый сильный».	состязание
6	Соревнование «Самый спортивный».	соревнование
7	Подвижные игры на воздухе.	игры
8	День здоровья «Мы выбираем спорт».	соревнование
9	Открытие турнира «Лучший гимнаст».	праздник
10	Соревнование на канате.	соревнование
11	Эстафеты с обручем.	эстафеты
12	Соревнование «Лучший акробат».	соревнование
13	Круговые эстафеты.	эстафеты
14	Соревнование «Полоса препятствия».	соревнование
15	Закрытие турнира «Лучший гимнаст».	праздник
16	Веселые старты. Школа зимних видов спорта.	эстафеты
17	Открытие зимних Олимпийских игр.	праздник
18	Лыжная гонка.	состязание
19	Эстафеты на санках.	эстафеты
20	Турнир по хоккею.	турнир
21	Спортивное мероприятие «Старты Спарты».	соревнование
22	Закрытие зимних Олимпийских игр.	праздник
23	Спортивное состязание «А ну-ка, мальчики!»	состязание
24	Спортивный праздник «Оранжевый мяч».	праздник
25	Турнир по теннису.	турнир
26	Турнир по теннису (финал).	турнир
27	Подвижные игры. «Картошка».	игры
28	«Кто выше?» Соревнования по прыжкам в высоту.	соревнование
29	Спортивный праздник «Моя спортивная семья».	праздник
30	«Кто дальше?» Соревнования по метанию.	соревнование
31	Подвижные игры на воздухе.	игры
32	Соревнование «Прыгун года».	соревнование
33	Комический футбол.	состязание
34	Закрытие спортивного клуба.	праздник

3 год.

№	Тема	Форма проведения
1	Открытие спортивного клуба.	праздник
2	Спортивный праздник «Веселые старты. Школа прыжка».	праздник
3	Турнир по квадрату.	турнир
4	Турнир по квадрату (финал).	турнир
5	«Самый прыгучий».	состязание
6	Соревнование «Легкоатлетический кросс».	соревнование
7	Подвижные игры на воздухе.	игры
8	Блицтурнир «Баскетбол».	блицтурнир
9	День здоровья «Мы выбираем здоровый образ жизни».	соревнования
10	Открытие турнира «Чемпион».	праздник
11	Соревнование «Акробатические кувырки».	соревнование
12	«Лучшая стойка».	состязание
13	Круговые эстафеты.	эстафеты
14	Соревнование «Лучший опорный прыжок».	соревнование
15	«Лучший мостик».	состязание
16	Закрытие турнира «Чемпион».	праздник
17	Открытие зимних Олимпийских игр.	праздник
18	Лыжная гонка.	состязание
19	Эстафеты на салазках.	эстафеты
20	Соревнование «Лучший фигурист».	соревнование
21	Турнир по биатлону.	турнир
22	Закрытие зимних Олимпийских игр.	праздник
23	Блицтурнир «Волейбол».	блицтурнир
24	Турнир по шахматам.	турнир
25	Турнир по шахматам (финал).	турнир
26	Подвижные игры.	игры
27	Спортивный праздник «Папа, мама и я».	праздник
28	Веселые старты с обручем.	эстафеты
29	Турнир по прыжкам в высоту.	турнир
30	Соревнование «Бегун года».	соревнование
31	Эстафеты с мячом.	эстафеты
32	Комический футбол.	турнир
33	Самый меткий.	состязание
34	Закрытие спортивного клуба.	праздник

4 год.

№	Тема	Форма проведения
1	Открытие «Все на спорт».	праздник
2	Спортивный праздник «Веселые старты. Школа метания».	праздник
3	Турнир по пионерболу.	турнир
4	Турнир по пионерболу (финал).	турнир
5	«Самый подвижный».	состязание
6	Соревнование «Легкоатлетический кросс».	соревнование
7	Подвижные игры на воздухе.	игры
8	Блицтурнир «Волейбол».	блицтурнир
9	День здоровья «Спорт и здоровье».	соревнования
10	Открытие турнира «Победитель».	праздник
11	Соревнование «Лучшая комбинация из кувырков».	соревнование
12	«Лучшая лодочка».	состязание
13	Круговые эстафеты.	эстафеты
14	Соревнование «Лучший прыжок».	соревнование
15	«Лучшая ласточка».	состязание
16	Закрытие турнира «Победитель».	праздник
17	Открытие зимних Олимпийских игр.	праздник
18	Лыжная гонка.	состязание
19	Эстафеты на лыжах.	эстафеты
20	Соревнование «Лучший лыжник».	соревнование
21	Гонки снежных комов.	турнир
22	Закрытие зимних Олимпийских игр.	праздник
23	Блицтурнир «Баскетбол».	блицтурнир
24	Турнир по настольному теннису.	турнир
25	Турнир по настольному теннису (финал).	турнир
26	Подвижные игры.	игры
27	Спортивный праздник «Папа, мама и я».	праздник
28	Веселые старты с баскетбольным мячом.	эстафеты
29	Турнир по городкам.	турнир
30	Соревнование «Лучший бегун длинной дистанции».	соревнование
31	Эстафеты с кеглями.	эстафеты
32	Комический футбол.	турнир
33	Самый меткий.	состязание
34	Закрытие спортивного клуба.	праздник

4. Контрольно – измерительные материалы.

1 год.

Тест «Олимпийские игры»

№	вопрос	ответ
1	Откуда родом Олимпийские игры	Греция д.Олимп
2	Перечислите символику Олимпийские игры	5 колец, флаг, эмблема, огонь, девиз, клятва, талисман
3	Олимпийский девиз	Быстрее, выше, сильнее.
4	Что символизируют 5 переплетённых колец	Континенты и дружбу
5	Соотнесите цвета колец с континентами	Синий – Европа, чёрный – Африка, красный – Америка, жёлтый – Азия, зелёный - Австралия

Тест «Виды спорта»

№	вопрос	ответ
1	Какие виды спорта изучают в школе	Лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика
2	Что входит в раздел лёгкая атлетика	Метание, прыжки, бег
3	Что входит в раздел спортивные игры	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, флорбол, настольный теннис, бадминтон,
4	Что входит в раздел гимнастика	Акробатика, спортивная гимнастика, аэробика, альтернативная гимнастика (стречинг, пилатекс,)
5	Какие виды входят в группу единоборства	Дзюдо, самбо, карате, айкидо, борьба – вольная и классическая.

2 год.

Тест

1. Надо учиться правильно распределять время, то есть соблюдать режим дня. Выбери из вариантов ответов неверный.

А. Нужно просыпаться в одно и то же время. Не залеживаться в кровати
Б. Обязательно делать утреннюю зарядку
В. Не тратить много времени на просмотр телевизора или компьютера
Г. Спать не менее 9 часов в хорошо проветренном помещении
Д. Чередовать занятия с отдыхом
Е. Кушать в одно и то же время
Ж. Самому никогда не садиться за уроки

2. В каком виде спорта запрещено играть руками?

А) хоккей Б) футбол В) теннис Г) волейбол

3. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как…
А) хоккей, гимнастика, плавание
Б) фигурное катание, лыжи, хоккей
В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика
Г) синхронное плавание, гимнастика

4 . В каком виде спорта участвуют только девушки?
А) художественная гимнастика Б) фигурное катание
В) спортивная гимнастика Г) фехтование

5. В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?
А) кроссовки, спортивный костюм
Б) шлепки, брюки, футболка
В) кроссовки, брюки, батник
Г) туфли, спортивный костюм, шапка

6. Олимпийские игры проводят между…
А) городами Б) областями В) странами Г) регионами

7. Какие виды спорта относятся к коньковым…
А) конькобежный спорт, фигурное катание
Б) фигурное катание, биатлон
В) керлинг, бобслей
Г) хоккей, прыжки с трамплина

8. В каком виде спорта есть вратарь?
А) футбол Б) волейбол В) баскетбол Г) теннис

9. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?
А) ходьбу; Б) наклоны; В) бег на длинную дистанцию.

3 год.

Тест
1.Что такое быстрота?
А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

2.Ловкость – это:
А. Умение жонглировать
Б. Умение лазать по канату
В. Способность выполнять сложные движения

3.Подвижные игры помогут тебе стать:

А. Умным
Б. Сильным
В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

4.Какой отдых не способствует сохранению здоровья?
А. Прогулки
Б. Компьютерные игры
В. Спортивные игры

5.Выбери физические качества человека:
А. Доброта, терпение, жадность
Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
В. Скромность, аккуратность, верность

6. Найди лишнее слово:
А. Баскетбол Б. Волейбол В. Водное поло Г. Футбол

7. В какой игре используется клюшка и шайба?
А. хоккей Б. футбол В. скелетон Г. бобслей

8. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:
А. боковая Б. лицевая В разметка Г. финиш.

9. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции?
А. Венок из ветвей оливкового дерева. Б. Звание почетного гражданина.
В. Медаль и кубок. Г. Денежное вознаграждение.

4 год.

Тест.
1. Ловкость – это:
А. Умение жонглировать
Б. Умение лазать по канату
В. Способность выполнять сложные движения

2. Подвижные игры помогут тебе стать:
А. Умным
Б. Сильным
В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

3. Командные спортивные игры это:
А. Теннис, хоккей, шашки
Б. Футбол, волейбол, баскетбол
В. Бадминтон, шахматы, лапта

4. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?
А. Георгий Жуков Б. Александр Суворов В. Михаил Кутузов

5. В какой стране зародились Олимпийские игры?
А. Греция Б. Египет В. Болгария Г. Россия

6. Она может быть художественной, спортивной, ритмической, оздоровительной, атлетической:
А. акробатика Б. гимнастика В. атлетика Г. стрельба

7. Заполни пропуск:
"Зимние Олимпийские игры проводятся один раз в ..... года"

8. Как выглядит эмблема Олимпийских игр:
А. пять цветных колец Б. семь зеленых колец
В. три красных кольца Г. пять колец одного цвета

5. Список литературы.

1.М.В.Антропова, И.К.Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.:Просвещение,2015.
2.Л.Ф.Тихомирова. Зимние подвижные игры: 1-4 классы.-М.:ВАКО,2016.
3.Г.В.Трофимов. Помоги себе сам. – М.:Просвещение,2017

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733400

Владелец Антонова Ольга Васильевна

Действителен С 29.01.2026 по 29.01.2027