

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 209 Центрального района Санкт-Петербурга
«Павловская гимназия»
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Протокол 29 августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»

Приказ от 25 августа 2025 г. № 199-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности
СПОРТИВНЫЙ МИР**

Уровень образования: **начальное общее образование**

Реализуемый стандарт: **ФГОС**

Срок реализации: **4 года**

Класс обучения: **1-4 классы**

Общее количество часов на реализацию программы: **135**

Составители: **Давыдова Е.П.**

Год написания рабочей программы: **2025**

1. Пояснительная записка

1.2. Актуальность и назначение программы

Рабочая программа по внеурочной деятельности *спортивно-оздоровительного направления* «Спортивный мир» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа внеурочной деятельности «Спортивный мир» является компонентом Образовательной платформы детско-юношеской общественной организации «Память и дело», первичного отделения Российского движения школьников, в направлении «Преодоление».

Программа рассчитана на 135 занятий (40 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Занятия по программе проводятся во второй половине дня.

Цель программы: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

воспитательные:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми.

1.2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Время и место реализации программы. Программа внеурочной деятельности «Спортивный мир» рассчитана для реализации в рамках внеклассной работы (дополнительные занятия) учащихся 1-4 классов. Возраст детей 7-11 лет.

Занятия проходят один раз в неделю – 34 часа в год.

По категории обучающихся занятия по программе «Спортивный мир» относятся к *продвинутому образованию*, по направлению модернизации являются *альтернативными*, по подходу к ребёнку – *свободным воспитанием*. По типу управления учебным процессом используется, в основном, *система малых групп + педагог*. Роль педагога зависит от содержания и формы занятия. *Диапазон ролей:* тренер, консультант.

Модель реализации внеурочной деятельности: модель дополнительного образования.

Формы организации внеурочной деятельности по программе: аналогично дополнительному образованию – *спортивная секция*.

Виды деятельности обучающихся: игровая деятельность.

Формы занятий: игровое занятие, спортивная тренировка.

Формы учёта для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности: **соревнование**.

Реализация рабочей программы или ее части может осуществляться с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), при этом учебные занятия организуются по одной из следующих моделей:

- ДОТ и ЭО как дополнение к очной форме обучения (расширение, дифференциация, домашние задания, электронные ресурсы (ЭОР), инструменты контроля, работа с образовательными платформами, разными ресурсами)

- ДОТ в контексте технологий смешанного обучения (включение в урок или опережающее обучение на основе удаленно выполняемых заданий (перевернутый класс).

- ДОТ как вынужденный или сознательно выбранный формат удаленного взаимодействия (домашнее обучение, индивидуальный образовательный маршрут обучающегося, чрезвычайные ситуации, очно-заочная форма обучения, самостоятельное обучение).

- ДОТ - удаленная форма реализации ООП, курсов (полностью дистанционное обучение). Например, дистанционные курсы подготовки к ГИА, профильные курсы (модули), реализуемые при сетевой форме.

1.3. Взаимосвязь с программой воспитания

Данная программа связана с программой воспитания в ракурсе модулей «Урочная деятельность», «Внеурочная деятельность», «Традиционные проекты гимназии».

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

1.4. Ценностное наполнение внеурочных занятий

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спортивный мир» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1.5. Особенности реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2. Содержание курса внеурочной деятельности в 1-4 классах.

1 класс

Знания о физической культуре (1 час)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Физическая культура и музыка у древних людей. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (1 час)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры в помещении: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища.

Физическое совершенствование (14 часа).

Общеразвивающие упражнения:

– различные виды ходьбы (с носка, с пятки, на носках, на пятках, с за хлестом), бега (с за хлестом, с высоким подниманием коленей), галоп, подскоки с ритмическими заданиями под музыку и без неё

– общеразвивающие упражнения

1) для мышц шеи; верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений;

2) для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах.

– упражнения на развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага;

– упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.

– упражнения на развитие силы (силовой выносливости),

– комплексы и комбинации из изученных упражнений;

– комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

Подвижные и музыкально-ритмические игры (18 часов).

Игры с элементами легкой атлетики. Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Игры с элементами гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Игры с элементами спортивных игр способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Межличностные отношения проявляются в игре наиболее темпераментно и ярко.

2 класс

Знания о физической культуре (1 час)

Физические и танцевальные упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности (1 час)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Составление элементарной танцевальной композиции на основе знакомых элементов.

Физическое совершенствование (14 часа).

Общеразвивающие упражнения:

– упражнения на ориентировку в пространстве, маршировка со сменой направлений, перестроения,

– круг, сужение и расширение круга,

– свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

- различные виды ходьбы (с носка, с пятки, на носках, на пятках, с захлестом), бега (с за хлестом, с высоким подниманием коленей), галоп, подскоки с ритмическими заданиями под музыку и без неё,
- комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц под музыку и без неё.

- упражнения на развитие силы, гибкости, координации и равновесия.

- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

Подвижные и музыкально-ритмические игры (18 часов).

Игры с элементами легкой атлетики. Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Игры с элементами гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Игры с элементами спортивных игр способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Межличностные отношения проявляются в игре наиболее темпераментно и ярко.

3 класс

Знания о физической культуре (1 час)

Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Способы физкультурной деятельности (1 час)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений .

Физическое совершенствование (14 часа).

Общеразвивающие упражнения:

- строевые упражнения: повороты кругом на месте, перестроение уступами, перестроение из колонны по одному в колонну 3-4 в движении с поворотом,

- ходьба и её разновидности,

- беговые и прыжковые упражнения с различными заданиями и сменой ритма, увеличение физической нагрузки при выполнении прыжков,

- ориентировка в пространстве (различные построения, перестроения в пары, в круг, в ручеек, в несколько кругов и т.д.,

- усложненный комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц под музыку и без неё,

- упражнения на развитие силы, гибкости и равновесия

- комплекс упражнений на координацию.

Подвижные и музыкально-ритмические игры (18 часов).

Игры с элементами легкой атлетики. Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Игры с элементами гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность

направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Игры с элементами спортивных игр способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Межличностные отношения проявляются в игре наиболее ярко.

4 класс

Знания о физической культуре (1 час)

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности (1 час)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление танцевальных комбинаций из разученных упражнений.

Физическое совершенствование (14 часа).

Общеразвивающие упражнения:

- различные виды ходьбы с ориентировкой в пространстве (различные построения, перестроения в пары, в круг, в ручеек, в несколько кругов и т.д.),
- беговые и прыжковые упражнения с различными заданиями и сменой ритма и направления,
- прыжки с поворотами, прыжки с различным темпом, увеличение физической нагрузки при выполнении прыжков,
- перестроений с различным музыкальным сопровождением и в его отсутствии по команде,
- усложненный комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц под музыку и без неё, с предметами и без них,
- комплекс общеразвивающих упражнений упражнения на развитие силы, гибкости и равновесия,
- комплекс упражнений на координацию.

Подвижные и музыкально-ритмические игры (18 часов).

Игры с элементами легкой атлетики. Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Игры с элементами гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Игры с элементами спортивных игр способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
- и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных

действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

4. Тематическое планирование (1 час в неделю). МОДУЛЬ 1. Универсальный

4.1. 1-4 класс (1 час в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание	Деятельность	Образовательные ресурсы
1	Вводные занятия	2	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	соблюдать правила и техники безопасности на уроке.	Ахмеров Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе. - Минск, 1968.
2	Физическое совершенствование	8	– различные виды ходьбы (с носка, с пятки, на носках, на пятках, с за хлестом), бега (с за хлестом, с высоким подниманием коленей), галоп, подскоки с ритмическими заданиями под музыку и без неё – общеразвивающие упражнения для мышц шеи; верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений – упражнения на развития координации - ходьба с изменением скорости и длинны шага – упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости – упражнения на развитие силы (силовой выносливости) – комплексы и комбинации из изученных упражнений – комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и	Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пос. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с. Гогунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. - М., 2000. Головина Н.Н. Подвижные игры младших школьников как средство физического воспитания // Физическая культура. - №5. - 2009. - С. 11-12. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пос. - Минск, 1994. Жуков М.Н. Подвижные игры:
3	Подвижные и музыкально-ритмические игры	6	– Игра «Кузнечики» – Игра «Заколдованный замок» – Игра «Зайцы на болоте» – Игра «Камыши и щуки» – Игра «Лиса и охотники» – Игра «Али-баба»		
4	Игры с элементами легкой атлетики	6	– Игра «Два мороза» – Игра «Воробьи и вороны» – Игра «Светофор» – Игра «Пятнашки» – Игра «Третий лишний»		

			– Игра «Волки во рву»	сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	учеб. - М., 2000. Игры и развлечения детей на воздухе / Сост. Т. Осокина, Е. Тимофеева, Л. Фурмина. - М., 1983. Игры на свежем воздухе / Сост. В. Дмитриев. - М., 1998. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: учеб. пос. - М.: Высш. шк., 1984. - 336 с.
Игры с элементами гимнастики	6	– Игра «Попади в цель» – Игра «Четыре мяча» – Игра «Вышибала» – Игра «Гусары» – Игра «Собачка» – Эстафеты с мячом			
Игры с элементами спортивных игр	6	– Бадминтон – Фризбитаргет – Алтимат – Лапта – Городки – Дартс – Пионербол – Игра «Мяч капитану» – Мини-баскетбол – Флорбол – Эстафеты с шайбой – Игра «Квадрат» – Мини-футбол – Мини-гандбол – Игра «Картошка»			
Всего часов	34				