МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №62 ИМЕНИ КОМАРОВА ВЛАДИМИРА МИХАЙЛОВИЧА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
руководитель ШМО классных руководителей	Заместитель директора по УВР МАОУ «Лицей №62 имени Комарова Владимира Михайловича»	Директор МАОУ «Лицей №62 имени Комарова Владимира Михайловича»
_____ А.Р. Муллаянова	_____ К.О. Базлова	_____ Н.Е.Филичкина
Протокол № 1 от 26.08.26 г	От 27.08.26 г.	Приказ № 216 от 28.08.26 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Дружу со спортом»
для 3 классов
на 2026-2027 учебный год

Уфа-2026

1.Пояснительная записка

Данная программа представляет собой вариант программы организации кружковой деятельности школьников. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на 33 часа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям. Программа кружковой деятельности рассчитана на учащихся 3 классов

Целью кружка является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол.
Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

– воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;

– подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;

– формирование жизненно важных умений и навыков

--Развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости ,выносливости.

-Научить играть в баскетбол.

Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

2.Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр**.**

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся**.**

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

3. Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование спортивного кружка
«Я дружу со спортом»

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Что такое спорт и зачем он нужен	1
2	Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой	1
3	Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений	1
4	Развитие быстроты. Подвижные игры с бегом	1
5	Развитие ловкости. Игры с мячом	1

№	Тема занятия	Количество часов
6	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку	1
7	Развитие силы. Упражнения с собственным весом	1
8	Развитие выносливости. Медленный бег и ходьба	1
9	Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки	1
10	Профилактика плоскостопия. Упражнения для стоп	1
11	Подвижные игры народов России	1
12	Игры с прыжками и скакалкой	1
13	Игры с метанием мяча	1
14	Эстафеты и командные игры	1
15	Гимнастика. Акробатические упражнения	1
16	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке	1
17	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции	1
18	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места	1
19	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча	1
20	Спортивные игры. Элементы баскетбола	1
21	Спортивные игры. Элементы волейбола	1
22	Спортивные игры. Элементы футбола	1
23	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка (теория)	1

№	Тема занятия	Количество часов
24	Зимние подвижные игры и забавы	1
25	Олимпийские игры. История и символы	1
26	Виды спорта. Знакомство с летними видами спорта	1
27	Виды спорта. Знакомство с зимними видами спорта	1
28	Знаменитые спортсмены России	1
29	Здоровое питание и режим дня спортсмена	1
30	Закаливание. Дыхательная гимнастика	1
31	Весёлые старты «Быстрее, выше, сильнее»	1
32	Спортивный праздник «Дружу со спортом»	1
33	Итоговое занятие. Подведение итогов, награждение	1
	Итого	**33**