

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Шумовский муниципального района  
Большечерниговский Самарской области

<p>Согласовано на заседании Управляющего совета Протокол № <u>1</u> от <u>18.08</u> 2020г.  Н.В. Мокшанова</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы Т.Н.Волкова Приказ № <u>4</u> от <u>18.08</u> 2020г.</p> 
---	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«Наши спортивные достижения»**

Ступень обучения, класс: начальное общее образование, 1- 4 классы  
Спортивно-оздоровительное  
направление

Рабочую программу составили:  
Голутва Наталья Николаевна,  
Власова Светлана Юрьевна  
учителя начальных классов  
ГБОУ ООШ пос. Шумовский

пос. Шумовский, 2020г.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности разработана на основе авторской программы «Наши спортивные достижения», автор Р.Г. Чуракова, А. М. Соломатин, «Программы курсов внеурочной деятельности 1-4 классы», часть 3, М.: АКАДЕМКНИГА/УЧЕБНИК, 2018г.

Программа курса «Наши спортивные достижения» реализуется в нескольких обязательных направлениях внеурочной деятельности, приоритетные из которых — спортивно -оздоровительное и социальное развитие.

*Цель:* обеспечить формирование у обучающихся начальных классов умений сохранения и укрепления собственного здоровья и окружающих; подготовка к выполнению нормативов испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по возрастным группам.

*Основная идея* программы заключается в организации внеурочной деятельности инициативной группы учеников — разработчиков проекта, направленной на разработку, подготовку и проведение для всех учеников начальной школы и их родителей спортивного праздника «День здоровья и спорта».

### **Общая характеристика курса**

*Актуальность проекта* обусловлена необходимостью систематического укрепления здоровья школьников, формирование их потребности в занятиях физической культурой и спортом, повышение двигательной активности всех учеников начальной школы; подготовка к выполнению нормативов испытаний «Готов к труду и обороне» (ГТО) по возрастным группам.

*Условия реализации проекта:* внеурочная спортивно-оздоровительная деятельность спортивной команды учеников под руководством учителя физической культуры (классного руководителя, тренера).

Программа (проект) «Наши спортивные достижения» рассматривается как

социально организованная внеурочная деятельность детей при поддержке взрослых, направленная на достижение планируемых результатов.

*Планируемый обобщенный результат:*

- сохранение и укрепление здоровья участников проекта в ходе подготовки и проведения спортивного праздника;
- повышение двигательной активности всех обучающихся начальных классов как результат пропаганды здорового образа жизни их сверстниками;
- отработка техники испытаний, отобранных из перечня требований ГТО, необходимых и достаточных для подготовки членов команды к успешному выполнению нормативов;
- плановые спортивные соревнования учеников начальной школы в течение учебного года;
- вовлечение родителей в оздоровительные мероприятия детей (походы, экскурсии на природу, утренняя зарядка, другое);
- проведение Дня здоровья и спорта для учеников начальной школы и их родителей.

### **Описание места программы по внеурочной деятельности**

Объём учебной нагрузки, отведенный на освоение программы, определен учебным планом ГБОУ ООШ пос. Шумовский. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе). *1 класс -33 ч;* по 40 минут в 2-4 классах 2 раза в неделю по 2 ч. *2 класс-136 ч.; 3 класс-136 ч.; 4 класс-136 ч.;*

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности ( в соответствии с требованиями ФГОС НОО)**

*Личностные:*

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и

развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям.

*Метапредметные результаты:*

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Условия реализации проекта:** внеурочная спортивно-оздоровительная деятельность спортивной команды учеников под руководством классного руководителя, учителя физкультуры

**Форма организации:** проектная деятельность команды в составе: - руководитель проекта - классный руководитель

- спортивная команда учеников (члены спортивного объединения);

- консультанты (члены родительского комитета класса, учителя физической культуры (тренеры), медицинский работник школы, библиотекарь школы).

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм  
организации и видов деятельности**

**1класс (34 ч)**

**1. Подготовка индивидуальной и коллективной заявки (1 ч).**

Индивидуальная заявка предусматривает указание данных об ученике (фамилия и имя, школа, класс, дата рождения, группа крови, рост и вес на начало учебного года). Подготовка коллективной проектной заявки предполагает обсуждение: цели проекта и сроков его реализации; условий и ожидаемого результата; состава спортивной команды учеников.

**2. Утверждение плана проведения Дня здоровья и спорта (1 ч).**

Обсуждение и утверждение плана по разработке, подготовке и проведению спортивного праздника для учеников начальных классов и их родителей.

**3. Отбор испытаний из комплекса ГТО (7 ч).** Изучение существующих

требований комплекса ГТО. Выполнение тренировочных упражнений. Выбор испытаний каждым участником проекта: - бег на 30 метров; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - бег на лыжах; - турпоход с проверкой туристских навыков.

**4. Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка**

**участников проекта (1 ч).** Обсуждение и утверждение списка спортивных команд по каждому отобранному виду испытаний комплекса ГТО. Выявление возможностей заниматься тем или иным видом спорта в школе или ближайших образовательных учреждениях спортивно-оздоровительной направленности.

**5. Режим дня (2 ч).** Обсуждение предназначения и особенностей разработки режима дня и его элементов для юного спортсмена. Составление индивидуального режима дня с учетом возможности личного участия в коллективном проекте.

**6. Моя двигательная активность (3 ч).** Повышение двигательной активности каждого члена команды

**7. Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья (8 ч).** Выполнение специальных тренировочных упражнений. Освоение техники. Проведение испытаний с фиксацией результата. Дальнейшая отработка техники.

**8. Зимняя школьная спортивная олимпиада (2 ч).**

**9. Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников (4 ч).** Обсуждение информации, которая может быть использована для выступления перед сверстниками с презентацией (пропаганда здорового образа жизни). Выбор тем для выступления.

**10. Проведение праздничного спортивного мероприятия «День здоровья и спорта» (3 ч).**

**11. Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности (1 ч).** Планируемые результаты: укрепление здоровья участников проекта; повышение двигательной активности обучающихся; подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО; знакомство с правилами гигиены и здорового образа жизни и другие.

## **2-4 классы**

Содержание курса «Наши спортивные достижения» выстраивается в логике проектной деятельности обучающихся 2- 4 классов, которая предусматривает:

### **1. Вводные занятия (2ч.)**

Подготовка индивидуальной и коллективной заявки Режим дня. Комплекс

утренней гимнастики

## **2. Отбор испытаний из комплекса ГТО (32 ч).**

Отработка в течение учебного года техники выполнения испытаний комплекса ГТО, включенных в список командных соревнований в День здоровья и спорта;

## **3. Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта (1 ч).**

Информационная поддержка участников спортивной команды: получение сведений о спортивно-оздоровительных учреждениях для детей в регионе (муниципалитете); сообщение о спортивных секциях и кружках в школе; уведомление о школьных, районных, городских, региональных спортивных соревнованиях для младших школьников;

## **4. Режим дня-12ч**

-обсуждение значимости соблюдения режима дня и составление (разработка) режима дня для каждого участника проекта с учетом плана работы спортивной команды;

## **5. Моя двигательная активность (20 ч).**

Осмысление необходимости соблюдения юным спортсменом двигательной активности с целью повышения ее эффективности для каждого члена команды;

## **6. Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья -30ч**

## **7. Зимняя школьная спортивная олимпиада (4 ч).**

Обсуждение и согласование двигательной активности членов команды в зимние каникулы; участие в организации и проведении зимних спортивных соревнований: бег на лыжах, соревнования по другим видам спорта в дни зимних каникул;

## **8. Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников (20 ч).**

Пропаганда значимости двигательной активности и здорового образа жизни среди учеников начальных классов (в течение учебного года); участие в организации и проведении школьных соревнований по испытаниям комплекса ГТО в дни весенних каникул;

**9. Проведение праздничного спортивного мероприятия «День здоровья и спорта» (4 ч).**

- проведение Дня здоровья и спорта;

**10. Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности (4 ч).**

- обсуждение результатов коллективной проектной деятельности.

**Тематическое планирование 1 класс 33ч.**

	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводные занятия	2	1	1
2.	Отбор испытаний из комплекса ГТО	7	1	6
3	Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта	1	1	-
4	Режим дня	2	1	1
5	Моя двигательная активность	3	1	2
6	Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья	8	1	7
7	Зимняя школьная спортивная олимпиада	2	-	2
8	Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников	4	1	3
9	Проведение праздничного спортивного мероприятия «День здоровья и спорта»	3	1	2
10	Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности	1	1	-
		33ч	9ч	24ч

## Тематическое планирование 2-4 классы

	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводные занятия	2	1	1
2.	Отбор испытаний из комплекса ГТО	32	2	30
3	Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта	8	1	-
4	Режим дня	12	2	10
5	Моя двигательная активность	20	2	18
6	Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья	30	2	28
7	Зимняя школьная спортивная олимпиада	4	1	3
8	Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников	20	8	12
9	Проведение праздничного спортивного мероприятия «День здоровья и спорта»	4	1	3
10	Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности	4	2	2
		136	25	111

### Контроль и оценка

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики.

Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: приёмы контрольных нормативов, соревнований, ролевые игры.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

1. Наши спортивные достижения. 2-4 классы / Р.Г. Чуракова, А.М. Соломатин. – М.: Академкнига/Учебник (проектная деятельность в начальной школе).
  2. Программы курса внеурочной деятельности 1-4 классы  
П78 1-4 кл.: в 3ч. Ч.3/ под ред. проф. Р.Г. Чураковой.- 2-е изд., доп.- М. : изд. Академкнига/ Учебник, 2018.- 136с.
  2. Спортивное оборудование, спортивный инвентарь, необходимые для отработки техники и прохождения испытаний комплекса ГТО. Весы, мерная лента (рулетка).
  4. Фотоаппарат (смартфон).
  3. Компьютер, проектор, принтер для распечатки фотодокументов, клей.
- Натуральные объекты:** спортивный зал игровой, подсобное помещение для хранения инвентаря, пришкольная площадка (сектор для прыжков в длину, площадка игровая футбольная, площадка игровая волейбольная)

### **Информационное обеспечение**

[https://videourokionline.ru/besplatnye\\_video\\_uroki/sport](https://videourokionline.ru/besplatnye_video_uroki/sport)

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>

Pedsovet.ru

Fizkultura – nar.ru

Festival.1september.ru

Ped – kopilka.ru

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**  
1 час в неделю. За год-33ч

№	Раздел/Тема	Кол-во часов
<b>Вводные занятия -2ч</b>		
1	Что значит быть здоровым?	1
2	Что такое спорт?	1
<b>Отбор испытаний из комплекса ГТО (7 ч.)</b>		
3	Бег на 30 метров	1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
8	Бег на лыжах	1
9	Турпоход с проверкой туристских навыков	1
10	Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта	1
11	Режим дня	1
12	Режим дня	1
13	Моя двигательная активность	1
14	Моя двигательная активность	1
15	Моя двигательная активность	1
<b>Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья (8 ч)</b>		
16	Техника бега	1
17	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1
18	Техника наклона вперед стоя на гимнастической скамье	1
19	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1
20	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине	1
21	Техника бега на лыжах на 1 или 2 км	1
22	Техника бега на лыжах на 1 или 2 км	1
23	Туристские навыки	1
24	Участие в зимней школьной спортивной олимпиаде «Бег на лыжах»	1
25	Участие в зимней школьной спортивной олимпиаде «Бег на лыжах»	1
<b>Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников (4 ч)</b>		

26	Рецепт здоровья	1
27	Утренняя зарядка и водные процедуры	1
28	Почему надо обязательно следить за своей осанкой	1
29	Береги свои легкие	1
30	Подготовка к проведению праздничного спортивного мероприятия «День здоровья и спорта»	1
31	Строевая подготовка	1
32	Проведение праздничного спортивного мероприятия «День здоровья и спорта»	1
33	Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности	1
	Всего	33

**Календарно-тематическое планирование 2-4 классы**  
**4 часа в неделю, за год-136ч**

№	Раздел/Тема	Кол-во часов
	<b>Вводные занятия -2ч</b>	
1	Гигиена повседневного быта. Комплекс утренней гимнастики	2
	<b>Отбор испытаний из комплекса ГТО (32 ч.)</b>	
2	Построение. Перестроение. Повороты. Игры	4
3	Бег на 30 метров. Игры на местности	2
4	Ритмичная ходьба .Игры на спортивной площадке	4
5	Школьные олимпийские игры.	2
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье . Игры	4
7	Прыжок в длину с места двумя ногами толчком. Игры	4
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игры	4
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу .Игры	4
10	Турпоход с проверкой туристских навыков. Техника безопасности(беседа)	2
11	Турпоход с проверкой туристских навыков	2
	<b>Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта -8ч</b>	
12	Спортивные команды России (презентация)	2
13	Командные игры	4
14	Права и обязанности членов команды	2
	<b>Режим дня-12ч</b>	
15	Что такое режим дня? Игры	2

16	Мой режим дня. Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня».	2
17	Разучивание комплекса утренней зарядки	2
18	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила закаливания.	2
19	Основы правильного питания. Видеофильм « Чтобы быть здоровым»	2
20	Игры на свежем воздухе	2
	<b>Моя двигательная активность -20ч.</b>	
21	Что такое двигательные способности	2
22	Игры для формирования правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-встанька»	2
23	Новогодние игры(разучивание)	2
24	Игры с бегом. «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	2
25	Игры с прыжками. «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,	2
26	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Лови мяч», «Колодка»	2
27	Рождественские игры	2
28	Саночные эстафеты	2
29	Игры на свежем воздухе. «Ворота», «Встречный бой»	2
30	Игры с разными предметами. «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».	2
<b>Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья ( 34 ч)</b>		
31	Передвижение скользящим шагом без палок Игра «Кто первый»	2
32	Передвижение скользящим шагом с палками	2
33	Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне	2
34	Подъём и спуск с горки	2
35	Видеофильм «Биатлон». Чемпионы страны	2
36	Военно-спортивные эстафеты	2
37	Военно- спортивная игра «Зарничка»	2
38	Техника бега	4
39	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	4
40	Техника наклона вперед стоя на гимнастической скамье	4
41	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	4
42	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине	4

<b>Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников 20ч</b>		
43	Международный день здоровья.	2
44	Утренняя зарядка и водные процедуры	2
45	Почему надо обязательно следить за своей осанкой	2
46	Береги свои легкие. Буклет «Курить - здоровью вредить»	4
47	Устный журнал «Быть здоровым – здорово!»	4
48	Прогулки на воздухе. Игры	4
49	Игра «Счастливый случай»	2
	<b>Праздничное спортивное мероприятие «День здоровья и спорта» -4ч</b>	
50	Подготовка к мероприятию. Тренировка	2
51	«День здоровья и спорта»	2
	<b>Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности -4ч</b>	
52	Что узнали. Чему научились.	2
53	Праздник «День Защиты детей»	2
	<b>Всего</b>	<b>136</b>