

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Южное управление министерства образования Самарской области

ГБОУ ООШ пос. Шумовский

Рассмотрено
на заседании МО
учителей-предметников
Протокол №1 от 29.08.2025
г.
Руководитель МО
_____/Власова С.Ю./

ПРОВЕРЕНО
и.о. заместителя директора
по УР
_____/Рогулёва О.А./
29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ООШ пос.
Шумовский
_____/Волкова Т.Н. /
Приказ № 47-од
от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Наши спортивные достижения»

Ступень обучения, класс: начальное общее образование, 4 класс

Спортивно-оздоровительное направление

Рабочую программу составил:
учитель:

Голутва Н. Н.

Согласовано на ШМО педагогов
дошкольного и начального общего образования

Протокол №1 от 29.08.2025г.

Руководитель ШМО _____

пос. Шумовский, 2025

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 рамках школьного спортивного клуба «Крепыш» 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 10 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут в 4 классе 1 раз в неделю по 1 ч. 4 класс-34 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

4 класс

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

1. Вводные занятия (1ч.)

Подготовка индивидуальной и коллективной заявки Режим дня. Комплекс утренней гимнастики

2. Отбор испытаний из комплекса ГТО (4 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- 2ч

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

5. Моя двигательная активность (10 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 -12ч

7. Зимняя школьная спортивная олимпиада (1 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 (1 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» (1 ч).

- проведение Дня здоровья и спорта;

10. Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности (1 ч).

- обсуждение результатов коллективной проектной деятельности.

Тематическое планирование 4 класс

	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводные занятия	1	0,5	0,5
2.	Отбор испытаний из комплекса ГТО	4	0,5	3,5
3	Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта	1	1	-
4	Режим дня	2	1	1
5	Моя двигательная активность	10	1	9
6	Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья	12	-	12
7	Зимняя школьная спортивная олимпиада	1	-	1
8	Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников	1	0,5	0,5
9	Проведение праздничного спортивного мероприятия «День здоровья и спорта»	1	0	1
10	Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности	1	0,5	0,5
		34	5	29

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

Pedsovet.ru

Fizkultura – nar.ru

Festival.1september.ru

Ped – kopilka.

Календарно-тематическое планирование 4 классы
1 час в неделю, за год-34ч

№	Раздел/Тема	ч.
	Вводные занятия -1ч	
1	Гигиена повседневного быта. Комплекс утренней гимнастики	1
	Отбор испытаний из комплекса ГТО (4 ч.)	
2	Построение. Перестроение. Повороты. Ритмичная ходьба .Игры	1
3	Бег на 30 метров. Наклон вперед из положения на гимнастической скамье. Игры на местности	1
4	Прыжок в длину с места двумя ногами толчком. Игры на спортивной площадке	1
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
	Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта -1ч	
6	Спортивные команды России (презентация). Права и обязанности членов команды. Командные игры	1
	Режим дня- 2ч	
7	Мой режим дня. Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня».	1
8	Основы правильного питания. Видеофильм « Чтобы быть здоровым»	1
	Двигательная активность 22ч. Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья	
9	Что такое двигательные способности. Народные игры России Формирования правильной осанки.	1
10	Игры с бегом. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	1
11	Техника бега. Эстафеты	1
12	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1
13	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Футбол	1
14	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине. Теннис	1
15	Передвижение скользящим шагом без палок Игра «Кто первый»	2
16	Передвижение скользящим шагом с палками	2
17	Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне	2
18	Подъём и спуск с горки	1

19	Военно- спортивная игра «Зарничка»	1
20	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
21	Прыжок в длину с места двумя ногами толчком. Игры	1
22	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игры	1
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу .Игры	1
24	Турпоход с проверкой туристских навыков. Техника безопасности(беседа)	2
25	Турпоход с проверкой туристских навыков	1
26	День здоровья	1
27	Эстафеты с мячом	1
	Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности -2ч	
28	Что узнали. Чему научились. Проект. Стенгазета «Здоровым быть круто»	1
29	Праздник «День Защиты детей»	1

	Вводные занятия -1ч	
1	Гигиена повседневного быта. Комплекс утренней гимнастики	1
	Отбор испытаний из комплекса ГТО (4ч.)	
2	Построение. Перестроение. Повороты. Игры	1
3	Бег на 30 метров. Игры на местности	1
4	Ритмичная ходьба. Игры на спортивной площадке	1
5	Школьные олимпийские игры.	1
	Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта -1ч	1
7	Спортивные команды России (презентация). Командные	1
	Режим дня- 2ч	1
9	Что такое режим дня? Разучивание комплекса утренней	1
10	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила закаливания	1
11	Моя двигательная активность -10ч.	1
	Техника бега. Эстафеты	
12	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1
	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	
13	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине. Теннис	1
14	Передвижение скользящим шагом без палок Игра «Кто первый»	1
	Передвижение скользящим шагом с палками	
	Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне	
15	Подъём и спуск с горки	
16	Военно- спортивная игра «Зарничка»	
17	Видеофильм «Биатлон». Чемпионы страны	
18	Военно-спортивные эстафеты	
19		
20		
21		

22		
23		
24		
25		

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

