

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Южное управление министерства образования и науки Самарской области**

**ГБОУ СОШ пос. Восточный**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Сарманова Н.П.  
Протокол № 1  
от «21» 08. 2023 г.

---

Рябова Н.В.  
Протокол № 1  
от «22» 08. 2023 г.

---

Жданова О.А.  
Приказ 370-од  
от «23» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Наши спортивные достижения»**

для 2-4 классов

Составитель: Бабич Антонина Николаевна

пос. Восточный 2023 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Наши спортивные достижения» составлена 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.

**Цели программы:** обеспечить формирование у обучающихся 2-4 классов умений сохранения и укрепления собственного здоровья и окружающих; подготовку к выполнению нормативов испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по возрастным группам.

### **Образовательные:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни ;
- профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- повышение двигательной активности всех обучающихся начальных классов как результат пропаганды здорового образа жизни их сверстниками;
- отработка техники испытаний, отработанных из перечня требований ГТО, необходимых и достаточных для подготовки членов команды к успешному выполнению нормативов.

### **Воспитательные :**

- воспитывать умение ориентироваться в потоке получаемой информации;
- отличать истинные нравственные и духовные ценности от мнимых;
- учащиеся приобретают знания и понятия о нормах нравственности;
- вовлечение родителей в оздоровительные мероприятия детей (походы, экскурсии на природу, утренняя зарядка);
- воспитывается ценностное отношение к своей личности и чувству долга перед людьми;

### **Развивающие:**

- развитие интереса и творческой самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств и способностей;

- укрепление психического и физического здоровья на занятиях;
- совершенствование психомоторных способностей (развитие мышечной силы, координационных способностей, пластичности);

### **Задачи программы:**

- развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
- развитие эстетического вкуса;
- развитие культуры поведения и общения;
- воспитание организованной, гармонично развитой личности

Основная идея программы заключается в необходимости 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).

### **Виды внеурочной деятельности:**

- выполнение проектных заданий в соответствии с тематическим планированием программы курса внеурочной деятельности;
- организация и проведение мероприятий, связанных с сохранением и укреплением здоровья.

### **Общие положения программы курса**

Проект «Наши спортивные достижения» рассматривается как специально организованная внеурочная деятельность детей при поддержке взрослых, направленная на достижение планируемых результатов. Проект имеет индивидуальный и коллективный характер.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные УУД:**

- 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, бережному отношению 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 окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Регулятивные УУД:**

- умение контролировать процесс и результаты действия;
- умение адекватно оценивать свои достижения;
- умение вносить коррективы;
- планирование совместно с учителем необходимых действий;
- умение выполнять действия в определенной последовательности;
- уметь действовать по плану.

### **Коммуникативные УУД:**

- умение вступать в диалог;
- умение участвовать в беседе;
- умение определять своё «Я»
- умение работать в группе;
- умение задавать вопросы и формулировать свои мысли;
- умение осуществлять совместную деятельность.

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

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

- отбор испытаний из комплекса ГТО для проведения спортивных соревнований в День здоровья и спорта;
- информационную поддержку 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;
- обсуждение значимости соблюдения режима дня и составление (разработка) режима дня для каждого участника проекта с учётом плана работы спортивной команды;
- осмысление необходимости соблюдения юным спортсменом двигательной активности с целью повышения ее эффективности для каждого члена команды;
- отработка в течение учебного года техники выполнения испытаний комплекса ГТО, включенных в список командных соревнований в День здоровья и спорта;
- 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;
- 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;

- проведение Дня здоровья и спорта; - обсуждение результатов коллективной проектной деятельности.

1. Подготовка индивидуальной и коллективной заявки. Индивидуальная заявка предусматривает указание данных об ученике (фамилия и имя, школа, класс, дата рождения, 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. Обсуждение и утверждение плана по разработке, подготовке и проведению спортивного праздника для учеников начальных классов и их родителей.

3. Отбор испытаний из комплекса ГТО. 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. 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 . 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. Повышение двигательной активности каждого члена команды, в т.ч. в новогодние каникулы.

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

8.Участие в зимней школьной спортивной олимпиаде «Бег на лыжах» .

9.Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников. 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» .

11.Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности. 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 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Отбор испытаний из комплекса ГТО 17 ч</b>		
1	Подготовка индивидуальной и коллективной заявки	1
2	Утверждение плана проведения Дня здоровья и спорта	1
3	Бег на 30 метров .	1
4	Бег на 30 метров .	1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1

12	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
13	Метание мяча на дальность	1
14	Метание мяча на дальность	1
15	Подготовка к турпоходу с проверкой туристских навыков	1
16	Турпоход с проверкой туристских навыков.	1
17	Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта	1
<b>Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников 8 ч</b>		
18	Беседа « Режим дня»	1
19	Проект "Мой режим дня»	1
20	Моя двигательная активность. Игры в спортивном зале	1
21	Моя двигательная активность. Игры в спортивном зале	1
22	Моя двигательная активность.Подвижные игры на свежем воздухе	1
23	Моя двигательная активность.Подвижные игры на свежем воздухе	1
24	Моя двигательная активность. Игры на внимание	1
25	Моя двигательная активность. Игры на внимание	1
<b>Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья 20 ч</b>		
26	Техника бега.	1
27	Техника бега.	1
28	Челночный бег	1
29	Челночный бег	1
30	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1



31	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1
32	Техника наклона вперед стоя на гимнастической скамье.	1
33	Техника наклона вперед стоя на гимнастической скамье.	1
34	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1
35	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1
36	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине	1
37	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине	1
38	Техника бега на лыжах на 1 или 2 км	1
39	Техника бега на лыжах на 1 или 2 км	1
40	Техника бега на лыжах на 1 или 2 км	1
41	Техника бега на лыжах на 1 или 2 км	1
42	Туристские навыки	1
43	Туристские навыки	1
44	Туристские навыки	1
45	Туристские навыки	1
	<b>Участие в спортивных олимпиадах 4 ч</b>	
46	Подготовка к участию в зимней школьной спортивной олимпиаде «Бег на лыжах»	1
47	Подготовка к участию в зимней школьной спортивной олимпиаде «Бег на лыжах»	1
48	Участие в зимней школьной спортивной олимпиаде «Бег на лыжах»	1
49	Зимние подвижные игры	1
	<b>Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников 10 ч</b>	
50	Рецепт здоровья	1

51	Утренняя зарядка и водные процедуры.	1
52	Подбор упражнений для утренней зарядки.	1
53	Почему надо обязательно следить за своей осанкой.	1
54	Береги свои легкие.	1
55	Подбор упражнений для гимнастики легких	1
56	Личная гигиена человека Игры.	1
57	Беседа о правильном питании. Игры.	1
58	Беседа о сочетании труда и отдыха. Игры.	1
59	Беседа о вредных привычках. Игры.	1
<b>Спортивные мероприятия 9 ч</b>		
60	Весенний кросс.	1
61	Весёлые старты.	1
62	Футбол на спортивной площадке	1
63	Командные подвижные игры	1
64	Спортивное ориентирование	1
65	Проведение праздничного спортивного мероприятия «День здоровья и спорта»	1
66	Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности	1
67	Презентация проекта "Спорт любить -здоровым быть	1
68	Малые Олимпийские игры для начальных классов	1
	Всего	68

### 3класс

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

18	Командные игры	1
19	Командные игры	1
20	Права и обязанности членов команды	1
<b>Режим дня 6ч</b>		
21	Что такое режим дня? Игры	1
22	Мой режим дня. Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня».	1
23	Разучивание комплекса утренней зарядки	1
24	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила закаливания.	1
25	Основы правильного питания. Видеофильм «Чтобы быть здоровым»	1
26	Игры на свежем воздухе	1
<b>Моя двигательная активность 10 ч</b>		
27	Что такое двигательные способности	1
28	Игры для формирования правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-встанька»	1
29	Новогодние игры(разучивание)	1
30	Игры с бегом. «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	1
31	Игры с прыжками. «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»	1
32	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Лови мяч», «Колодка»	1
33	Рождественские игры	1
34	Саночные эстафеты	1
35	Игры на свежем воздухе. «Ворота», «Встречный бой»	1
36	Игры с разными предметами. «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».	1

**Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований****Дня спорта и здоровья 16 ч**

37	Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Кто первый»	1
38	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
39	Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне	1
40	Подъём и спуск с горки	1
41	Видеофильм «Биатлон». Чемпионы страны	1
42	Военно-спортивные эстафеты	1
43	Военно- спортивная игра «Зарничка»	1
44	Техника бега	1
45	Техника бега	1
46	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	1
47	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	1
48	Техника наклона вперед стоя на гимнастической скамье	1
49	Техника наклона вперед стоя на гимнастической скамье	1
50	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1
51	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1
52	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине.	1
<b>Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников 12ч</b>		
53	Международный день здоровья	1
54	Утренняя зарядка и водные процедуры	1
55	Почему надо обязательно следить за своей осанкой	1
56	Почему надо обязательно следить за своей осанкой	1
57	Береги свои легкие. Буклет «Курить - здоровью вредить	1
58	Береги свои легкие. Буклет «Курить - здоровью вредить»	1

59	Устный журнал «Быть здоровым – здорово!»	1
60	Устный журнал «Быть здоровым – здорово!»	1
61	Прогулки на воздухе. Игры	1
62	Прогулки на воздухе. Игры	1
63	Прогулки на воздухе. Игры	1
64	Прогулки на воздухе. Игры	1
<b>Праздничное спортивное мероприятие «День здоровья и спорта» 2ч</b>		
65	Подготовка к мероприятию. Тренировка	1
66	«День здоровья и спорта»	1
<b>Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности 2ч</b>		
67	Что узнали. Чему научились.	1
68	Праздник «День Защиты детей	1
		68