

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №103»

Основная образовательная программа начального общего образования

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете
Протокол № 12 от
24.08.2022

СОГЛАСОВАНО:

Заместителем директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
от 24.08.2022
№ 01-06/155-осн

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Наши спортивные достижения»

для 1-4 классов

Срок освоения 1 год

Барнаул – 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Наши спортивные достижения» для 1-4 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ № 103», Учебным планом внеурочной деятельности.

Реализация данной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Цель: обеспечить формирование у обучающихся 1–4 классов умений сохранения и укрепления собственного здоровья и окружающих; подготовку к выполнению нормативов испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по возрастным группам. 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».

Занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю – всего 34 занятия.

Содержание курса предназначено для овладения теоретическим материалом и отработки практических навыков решения заданий всех частей контрольно-измерительных материалов.

Сроки реализации программы: данная рабочая программа рассчитана на один учебный год.

Формы и режимы занятий: проектная деятельность команды в составе: - руководитель проекта - учитель физической культуры (классный руководитель или член родительского комитета, подготовленный к этому виду деятельности, тренер); - спортивная команда учеников (члены спортивного объединения); - консультанты (члены родительского комитета класса, учителя физической культуры (тренеры), медицинский работник школы, библиотекарь школы).

Методы обучения и воспитания: обеспечить формирование у обучающихся 1–4 классов умений сохранения и укрепления собственного здоровья и окружающих; подготовку к выполнению нормативов испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по возрастным группам. 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».

Виды деятельности обучающихся: конкурсы, состязания, нормативы, спортивные мероприятия, проектная деятельность. Программа предусматривает работу в группах, индивидуальную работу.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся: обучение на курсе внеурочной деятельности предполагает безотметочную систему. Проверка знаний, приобретенных на курсе внеурочной деятельности, предполагает ответы на сформулированные вопросы, выполнение проектных заданий в соответствии с тематическим планированием программы курса внеурочной деятельности; организация и проведение мероприятий, связанных с сохранением и укреплением здоровья. Сдача нормативов и комплексных испытаний.

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Наши спортивные достижения»

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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; - поднятие туловища из положения лежа на спине; - бег на лыжах; - турпоход с проверкой туристских навыков.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 6. Моя двигательная активность (3 ч). Повышение двигательной активности каждого члена команды, в т. ч. в новогодние каникулы.

Тема 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.

Тема 8. Участие в зимней школьной спортивной олимпиаде «Бег на лыжах» (2 ч).

Тема 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.

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

Тема 11. Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности (2 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.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Наши спортивные достижения»

Личностные результаты:

- 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, умение 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.

Предметные результаты:

- техника и правила выполнения видов испытаний комплексов ГТО;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Наши спортивные достижения»

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Подготовка индивидуальной и коллективной заявки	1	
2	Утверждение плана проведения Дня здоровья и спорта	1	
Отбор испытаний из комплекса ГТО			
3	Бег на 30 метров	1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
8	Бег на лыжах	1	
9	Турпоход с проверкой туристских навыков	1	https://infourok.ru/turisticheskiy-pohod-v-ramkah-sdachi-norm-gto-3477147.html
10	Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта	1	
11	Режим дня	1	
12	Режим дня	1	
13-15	Моя двигательная активность	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2658/main/
Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья			
16	Техника бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/
17	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1	
18	Техника наклона вперед стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/
19	Техника прыжка в длину	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/

	с места толчком двумя ногами		
20	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
21- 22	Техника бега на лыжах на 1 или 2 км	2	
23	Туристские навыки	1	
24- 25	Участие в зимней школьной спортивной олимпиаде «Бег на лыжах»	2	
Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников			
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- 32	Проведение праздничного спортивного мероприятия «День здоровья и спорта»	3	
33	Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности	1	
34	Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности	1	
	Всего	34	