

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАШИ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ»

Р.Г. Чуракова, А.М. Соломатин

Пояснительная записка

Программа курса «Наши спортивные достижения» (с использованием пособия для проектной деятельности) реализуется в нескольких обязательных направлениях внеурочной деятельности, приоритетные из которых — спортивно-оздоровительное и социальное развитие.

Цель 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 группам¹.

Содержательной основой программы является пособие для 2–4 классов «Наши спортивные достижения Р.Г. Чураковой, А.М. Соломатина издательства «Академкнига/Учебник» (серия «Проектная деятельность в начальной школе»).

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

¹ В соответствии с приказом Минспорта России от 19.07.2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018–2021 годы»

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).

Форма организации: 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).

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.

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.

Курс изучается в течение одного учебного года во 2, 3 или 4 классе по одному часу в неделю: всего — 34 часа.

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.

Индивидуальность проявляется в заполнении каждым членом спортивной команды персональной заявки с указанием:

- своей фамилии и имени, школы, класса;
- даты рождения, группы крови;
- роста и веса на начало и конец учебного года.

Каждый участник проекта заполняет собственную тетрадь проектной деятельности. Кроме того, предусматривается выполнение определенных индивидуальных заданий в рамках проекта.

Коллективный характер проекта выражается:

- в подготовке командной проектной заявки с указанием состава участников (руководитель, спортивная команда учеников, консультанты);
- в совместном обсуждении цели проекта и его значимости, а также сроков и условий реализации;
- в осмыслении участниками проекта его ожидаемых результатов;
- в выполнении групповых и коллективных заданий, представленных в специально разработанной проектной тетради.

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, работу 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса «Наши спортивные достижения» выстраивается в логике проектной деятельности обучающихся 2, 3 или 4 класса, 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 учетом 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.

2, 3 или 4 класс (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 м;
- 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, в том числе в новогодние каникулы.

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

Тематическое планирование ¹

№	Тема	Кол-во часов на освоение курса во 2, 3 или 4 классе	Страницы пособия
1	Подготовка индивидуальной и коллективной заявки	1	3–5
2	Утверждение плана проведения Дня здоровья и спорта	1	6, 7
3	Отбор испытаний из комплекса ГТО, в том числе:	Всего 7 ч, в том числе:	8–14
3.1	Бег на 30 м	1	8
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	9
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	10
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	11
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	12
3.6	Бег на лыжах	1	13
3.7	Турпоход с проверкой туристских навыков	1	14
4	Утверждение спортивных команд. Информационная поддержка участников проекта	1	15–17
5	Режим дня	2	18, 19
6	Моя двигательная активность	3	20, 21; 32, 33
7	Отработка техники испытаний, включенных в список соревнований Дня спорта и здоровья	Всего 8 ч, в том числе:	22–39
7.1	Техника бега	1	22, 23

¹ В программе курса представлено примерное (ориентировочное) тематическое планирование, которое может быть изменено, скорректировано с учетом существующих условий и выбранной логики освоения курса.

Окончание табл.

№	Тема	Кол-во часов на освоение курса во 2, 3 или 4 классе	Страницы пособия
7.2	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1	24, 25
7.3	Техника наклона вперед стоя на гимнастической скамье	1	26, 27
7.4	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1	28, 29
7.5	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине	1	30, 31
7.6	Техника бега на лыжах на 1 или 2 км	2	34
7.7	Туристские навыки	1	38, 39
8	Участие в зимней школьной спортивной олимпиаде «Бег на лыжах»	2	35–37
9	Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников	Всего 4 ч, в том числе:	40–47
9.1	Рецепт здоровья	1	40, 41
9.2	Утренняя зарядка и водные процедуры	1	42, 43
9.3	Почему надо обязательно следить за своей осанкой	1	44, 45
9.4	Береги свои легкие	1	46, 47
10	Проведение праздничного спортивного мероприятия «День здоровья и спорта»	3	48, 49
11	Обсуждение результатов коллективной проектной деятельности	2	50–53
	Итого	34	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

1. Чуракова Р.Г., Соломатин А.М. Наши спортивные достижения. 2–4 классы — М.: Академкнига/Учебник (Проектная деятельность в начальной школе).

2. Спортивное оборудование, спортивный инвентарь, необходимые для отработки техники и прохождения испытаний комплекса ГТО.

3. Весы, мерная лента (рулетка).

4. Фотоаппарат (смартфон).

5. Компьютер, проектор, принтер для распечатки фотодокументов, клей.
