

Приложение № 52 к АООП  
для УО вариант 1  
МБОУ СОШ № 3  
(утверждена приказом  
от 29.08.2025 г. № 222)

Рабочая программа  
курса внеурочной  
деятельности  
«Школьная спартакиада»  
для 3-4 классов

## Содержание

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | Содержание курса внеурочной деятельности  | 4  |
| 2. | Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности   | 4  |
| 3. | Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов внеурочной деятельности | 10 |

## Содержание курса внеурочной деятельности «Школьная спартакиада»

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«**Русские народные игры**» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«**Игры различных народов**». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«**Подвижные игры**». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«**Эстафеты**». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

#### **1. Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:**

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха

2. **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:
- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
  - выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
  - моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
  - устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
  - классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
  - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
  - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
  - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
  - овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
  - использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
  - использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
3. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
  - описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
  - строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
  - организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
  - проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
  - продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
  - конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.<sup>6</sup>

4. **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
  - контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
  - предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
  - проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
  - осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

#### **1. Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

## **2. Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

## **3. Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно- скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

## Тематическое планирование

### 1 класс (8 часов)

| № | Тема                             | Формы организации | Виды деятельности             |
|---|----------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 1 | Эстафеты «Быстрые и ловкие»      | эстафеты          | игровая деятельность          |
| 2 | Эстафеты с мячом                 | эстафеты          | игровая деятельность          |
| 3 | Эстафеты «Быстрые и ловкие»      | эстафеты          | игровая деятельность          |
| 4 | Эстафеты с обручем               | эстафеты          | игровая деятельность          |
| 5 | Эстафеты «Вызов номеров»         | эстафеты          | игровая деятельность          |
| 6 | Эстафеты «Один за всех»          | эстафеты          | игровая деятельность          |
| 7 | Подвижная игра «Охотники и утки» | игра              | игровая деятельность          |
| 8 | Веселые старты                   | соревнования      | соревновательная деятельность |

### Содержание курса внеурочной деятельности «Школьная спартакиада»

#### 2 класс (9 часов)

| № | Тема                             | Формы организации | Виды деятельности             |
|---|----------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 1 | Веселые старты                   | соревнования      | соревновательная деятельность |
| 2 | Подвижная игра «Охотники и утки» | игра              | игровая деятельность          |
| 3 | День здоровья                    | соревнования      | соревновательная деятельность |
| 4 | Эстафеты по кругу                | эстафеты          | игровая деятельность          |
| 5 | Веселые старты                   | эстафеты          | соревновательная деятельность |
| 6 | Эстафеты с мячом                 | эстафеты          | игровая деятельность          |
| 7 | Эстафеты с обручем               | эстафеты          | игровая деятельность          |
| 8 | Веселые старты                   | эстафеты          | игровая деятельность          |
| 9 | Подвижная игра «Третий лишний»   | игра              | игровая деятельность          |

**Содержание курса внеурочной деятельности «Школьная спартакиада»  
3 класс (9 часов)**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                          | <b>Формы организации</b> | <b>Виды деятельности</b>      |
|----------|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1        | Веселые старты с баскетбольным мячом | эстафеты                 | игровая деятельность          |
| 2        | Эстафеты «Быстрые и ловкие»          | эстафеты                 | игровая деятельность          |
| 3        | Подвижная игра «Обгони мяч»»         | игра                     | игровая деятельность          |
| 4        | Эстафеты «Вызов номеров»             | эстафеты                 | игровая деятельность          |
| 5        | Эстафеты «Один за всех»              | эстафеты                 | игровая деятельность          |
| 6        | Эстафеты по кругу                    | эстафеты                 | игровая деятельность          |
| 7        | Веселые старты                       | эстафеты                 | соревновательная деятельность |
| 8        | Подвижная игра «Мяч соседу»»         | игра                     | игровая деятельность          |
| 9        | День здоровья                        | соревнования             | соревновательная деятельность |

**Содержание курса внеурочной деятельности «Школьная спартакиада»  
4 класс (9 часов)**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                  | <b>Формы организации</b> | <b>Виды деятельности</b>      |
|----------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1        | Веселые старты               | соревнования             | соревновательная деятельность |
| 2        | Эстафеты с мячом             | эстафеты                 | игровая деятельность          |
| 3        | Эстафеты с обручем           | эстафеты                 | игровая деятельность          |
| 4        | Веселые эстафеты             | соревнования             | соревновательная деятельность |
| 5        | День здоровья                | соревнования             | соревновательная деятельность |
| 6        | Подвижная игра «Волк во рву» | игра                     | игровая деятельность          |
| 7        | Эстафеты «Быстрые и ловкие»  | эстафеты                 | игровая деятельность          |

|   |                   |          |                               |
|---|-------------------|----------|-------------------------------|
| 8 | Спортивный турнир | турнир   | соревновательная деятельность |
| 9 | Веселые старты    | эстафеты | игровая деятельность          |

### Учебно-тематическое планирование

#### 1 класс

| № | Тема           | Количество часов | Дата проведения |
|---|----------------|------------------|-----------------|
| 1 | Веселые старты | 1                |                 |
| 2 | Подвижные игры | 1                |                 |
| 3 | Эстафеты       | 6                |                 |

### Учебно-тематическое планирование

#### 2 класс

| № | Тема           | Количество часов | Дата проведения |
|---|----------------|------------------|-----------------|
| 1 | Веселые старты | 3                |                 |
| 2 | Подвижные игры | 2                |                 |
| 3 | Эстафеты       | 3                |                 |
| 4 | День здоровья  | 1                |                 |

### Учебно-тематическое планирование

#### 3 класс

| № | Тема           | Количество часов | Дата проведения |
|---|----------------|------------------|-----------------|
| 1 | Веселые старты | 2                |                 |
| 2 | Подвижные игры | 2                |                 |

|   |               |   |  |
|---|---------------|---|--|
| 3 | Эстафеты      | 4 |  |
| 4 | День здоровья | 1 |  |

**Учебно-тематическое планирование  
4 класс**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>       | <b>Количество часов</b> | <b>Дата проведения</b> |
|----------|-------------------|-------------------------|------------------------|
| 1        | Веселые старты    | 2                       |                        |
| 2        | Подвижные игры    | 1                       |                        |
| 3        | Эстафеты          | 4                       |                        |
| 4        | День здоровья     | 1                       |                        |
| 5        | Спортивный турнир | 1                       |                        |