

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза И.М.Пенькова
с. Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

Проверено Утверждаю

Зам. директора по УВР
с.Марьевка

Директор ГБОУ СОШ

_____/ Мешалкина И.С./

_____/ Внуков В.В./

«29» августа 2025 г.

Приказ № 77
от «29» августа 2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Предмет (курс) « Готовим чемпионов»

Класс 4

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю, 34 часа в год.

Автор –Мешалкина И.С.

Рассмотрена

на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от 29 августа 2025г.

Руководитель МО _____/Бородина Е.А.

Марьевка 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готовим чемпионов» в 4 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2021 г.,

Целью: внеурочной деятельности является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол, волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости;
- научить играть в баскетбол, футбол , волейбол;
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Место предмета в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часов. В соответствии с расписанием уроков ГБОУ СОШ с.Марьевка на 2024-2025 учебный год .

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Форма контроля- сдача нормативов, защита проектов.

Содержание рабочей программы. Знания о физической культуре(в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников- подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование

Футбол

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая ,прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол.

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

Результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Тематическое планирование внеурочной деятельности

«Готовим чемпионов» в 4 классе.

№	Название темы	Вид деятельности	ЦОр	Кол-во часов
	Футбол		http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-futbolu/	12
1.	Техника передвижения.	беседа		1
2.	Удары по мячу головой, ногой.	игра		1
3.	Остановка мяча. Ведение мяча.	игра		1
4.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	игра		1
5.	Техника игры вратаря.	игра		1
6.	Тактика игры в футбол.	игра		1
7.	Индивидуальные действия с мячом, без мяча.	отработка навыков		1
8.	Тактика защиты.	защита проекта		1
9.	Групповые действия.	игра		1
10.	Тактика игры вратаря.	игра		1
11.	Учебная игра 3 на 3.	игра		1
12.	Учебная игра 3 на 3.	игра		1
	Волейбол			12
13.	Техника нападения. Действия без мяча.	беседа	http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/	1
14.	Перемещения и стойки.	игровые упражнения		1
15.	Действия с мячом. Передача мяча	игровые упражнения		1

	двумя руками.			
16.	Передача на точность. Встречная передача	защита проекта		1
17.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	игра		1
18.	Подача сверху.	игра		1
19.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками	игра		1
20.	Техника защиты. Блокирование.	игра		1
21.	Групповые действия игроков.	игра		1
22.	Взаимодействие игроков передней линии при приёме от подачи.	игра		1
23.	Командные действия. Приём подач.	игра		1
24.	Контрольные игры и соревнования.	соревнование		1
	Баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/	10
25.	Основы техники и тактики.	просмотр фильма		1
26.	Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.	игровые упражнения		1
27.	Техника нападения.	защита проекта		1
28.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.	игровые упражнения		1
29.	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	отработка навыка		1
30.	Броски мяча двумя руками с места.	учебная игра		1

31.	Штрафной бросок.	учебная игра		1
32.	Бросок с трёх очковой линии.	учебная игра		1
33.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	учебная игра		1
34.	Обманные движения. Групповые действия.	защита проекта		1
	ИТОГО: 34			

Литература для учителя:

1. Лях В.И. «Программа физического воспитания». М. «Просвещение», 2019
2. Ковалько В.И. «Здоровье-сберегающие технологии в начальной школе» – М. «Вако» 2019 г.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2019 г.
4. «Я иду на урок». Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября» Москва, 2020 г.
5. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми». М. «Просвещение», 2018 г.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. "Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы". - Москва, "ВАКО", 2018 г.