

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

Проверено  
Зам. директора по УВР  
с.Марьевка

\_\_\_\_\_/ Мешалкина И.С.

«30» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ

\_\_\_\_\_/ Внуков В.В.

Приказ № 79/1  
от «30» августа 2023 г.

## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

Предмет (курс) « Растим чемпионов»

Класс 4

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

Автор – Бородина Е.А.

Рассмотрена

на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_/Горопова Н.А.

Марьевка 2023 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Растим 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 2023-2024 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

### «Растим чемпионов» в 4 классе.

№	Название темы	Вид деятельности	ЦОр	Кол-во часов
	<b>Футбол</b>		<a href="http://klassikakni.gi.info/video-uroki-po-futbolu/">http://klassikakni.gi.info/video-uroki-po-futbolu/</a>	<b>12</b>
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 3на 3.	игра	1	
	<b>Волейбол</b>		<a href="http://klassikakni.gi.info/video-uroki-po-volejbolu/">http://klassikakni.gi.info/video-uroki-po-volejbolu/</a>	<b>12</b>
13.	Техника нападения. Действия без мяча.	беседа		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
	<b>Баскетбол</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>	<b>10</b>
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., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. "Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы". - Москва, "ВАКО", 2018 г.