

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**  
**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ**  
**АДМИНИСТРАЦИИ ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА**  
**МБОУ "ЧЕРНОПЯТОВСКАЯ ООШ"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Ющенко  
Протокол №1  
от «20» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Замдиректора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.А. Дулепина  
Протокол №1  
от «20» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора МБОУ  
"Чернопятовская ООШ"  
\_\_\_\_\_ И.Г. Сидоренко  
Приказ №150  
от «20» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Чемпион»**

для обучающихся 4 класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Амонов Ф.К.,  
учитель физической культуры

**с. Чернопятово 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Чемпион» для 4 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы Ляха. В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 - 11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011 г.

Учебно – методический комплект курса «Чемпион» для 4 класса включает:

- Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
- Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности / авт.-сост. Е. М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2011.
- Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Фёдорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Чемпион» для 4 класса ориентирована на 35 учебных часа из расчета 1 час в неделю.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения

различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отвечать за свои поступки;

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Введение: правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях ружья «Чемпион».

2-3. Ознакомить учащихся с особенностями человеческого тела, с функциями отдельных органов и систем. Учить технике прыжка. Практическая часть. П/игры «Через кочки и пенечки», «Пустое место

4. Формирование знаний и представлений о влиянии физических упражнений на телосложение и состояние организма. Учить технике прыжка Практическая часть. П/игры «Волк во рву», «Ловишки!»; Упражнения с прыжками «Веселый мяч»

5. Ознакомить с правилами дыхания при выполнении физических упражнений. Формирование знаний и представлений о гигиене дыхания. Практическая часть Экспресс – тестирование для определения уровня физической подготовки учащихся; П/игра «Фигуры»

6. Ознакомить учащихся со значением органов чувств на занятиях физическими упражнениями. Совершенствовать технику прыжков. Практическая часть Комплекс упражнений «Рисуем шары»; П/игра «Жмурки»

7. Ознакомить учащихся с правилами ухода за зубами и ротовой полостью. Совершенствовать технику прыжков. Практическая часть П/игры «Лошадки», «Фигуры»

8-9. Ознакомить учащихся с понятием «правильное питание, формирование знаний и представлений о значении правильного питания при занятиях физическими упражнениями. Многоскоки. Практическая часть Упражнения с флажками; Упражнение «Многоскоки»

10. Ознакомить учащихся с необходимостью мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний. Практическая часть Пальчиковая гимнастика; П/игры «Метко в цель», «Конники – спортсмены»

11-12. Ознакомить учащихся с необходимостью мероприятий по профилактике нарушений осанки. Совершенствовать технику работы с мячом. Практическая часть Комплекс упражнений с мячами; П/игры «Мяч соседу», «Слушай сигнал»

13. Ознакомить учащихся с понятием «травма», «травматизм», формирование знаний и представлений о предупреждении травматизма при занятиях физическими упражнениями. Практическая часть П/игры «Волк во рву»; Веселые эстафеты с мячами

14-15. Формирование знаний и представлений о правилах безопасного поведения во дворе, на площадках. Практическая часть Игры на свежем воздухе

16-17. Ознакомить учащихся с правилами оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, формирование знаний и представлений о бережном отношении к своему здоровью. Закреплять двигательные навыки и

умения в п/играх Практическая часть П/игры «Пчелы и медвежата», «Зима – лето».

18-19.Формирование знаний и представлений о предупреждении травматизма при занятиях физическими упражнениями. Практическая часть П/игры «День ночь», «Мы веселые ребята», «Воробушки», «Берегись, Буратино».

20.Ознакомить учащихся с правилами оказания первой доврачебной помощи при ожогах. Продолжать совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Практическая часть П/игры «Метко в цель»; Веселые эстафеты с мячами.

21.Продолжать знакомство учащихся с азбукой безопасного падения при занятиях Практическая часть Полоса препятствий

22-24.Формировать знания и представления о безопасном поведении при занятиях спортом. Практическая часть Веселые старты с баскетбольными мячами; П/игры «Гуси и волк», «Салки –выручалки».

25-26.Формировать знания и представления о пользе систематических занятий физическими упражнениями. Техника лазания. Практическая часть П/игра «Режим дня»; Игровое упражнение «Кто быстрее?»

27-28.Ознакомить учащихся с влиянием здорового образа жизни на красоту и здоровье человека. Практическая часть Соревнования и эстафеты «Призы Физкультуши»

29-32.Ознакомить учащихся с важностью функции равновесия для организма человека, формировать знания и представления о роли самостоятельных занятий физическими упражнениями для развития физических качеств.

33.Формирование знаний и представлений о правилах безопасного поведения во дворе, на площадках и водоемах в летнее время и в период каникул. Практическая часть Соревнование на туристической тропе с препятствиями

34.Особенности двигательного режима младших школьников на летних каникулах.

35. Спортивный праздник «Физкульт – ура!»

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела и темы урока	Кол-во часов изучения раздела и темы урока	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение: правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях кружка «Чемпион»	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	П/игры «Дракон кусает хвост», «По местам»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	П/игры «У кого мяч», «Найди свой цвет»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Комплекс упражнений «Космонавт»; П/игры «Будь ловким», «Эхо»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Комплекс упражнений для глаз; П/игры «Что изменилось?», «Эхо»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Комплекс упражнений «Тра – та – та»; Комплекс упражнений для правильной осанки; П/игры с загадками; П/игра «Приглашение»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Комплекс упражнений «Тра – та – та»; Комплекс упражнений для правильной осанки; П/игры с загадками; П/игра «Приглашение»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Челночный бег с переносом мячей; П/игры «Мышеловка», «Кот и мыши»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Комплекс утренней зарядки; Комплекс упражнений «Большие ноги»; Пальчиковая гимнастика «Разотру ладошки»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Комплекс упражнений «1,2,3»; П/игра «Эстафета зверей»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	П/игра «Два и три»; Игровое упражнение «Передай мяч»;	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Упражнение «Многоскоки»			
12	Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как?»; Игровое упражнение «Быстро в колонну»; П/игра «Веночек»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	П/игры «Мы веселые ребята», «У кого мяч?»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	П/игра «Будь ловким»; Игровое упражнение «Поймай мяч»; Эстафеты с мячом	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	П/игра «Будь ловким»; Игровое упражнение «Поймай мяч»; Эстафеты с мячом	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Игровое упражнение «Попади в корзину»; П/игра «Два мороза»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Игровое упражнение с флажками; П/игра «Хоровод»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Комплекс упражнений «Лучики»; П/игра «Приглашение»; Игровое упражнение «Перелет птиц»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Комплекс упражнений «Веселый дождик»; Игровое упражнение «Кто быстрее?»; П/игра «Охотники»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Комплекс упражнений «Веселый дождик»; Игровое упражнение «Кто быстрее?»; П/игра «Охотники»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Комплекс упражнений «Ровная спина»; Учебные задания с мячом; П/игра «Замри»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Комплекс упражнений «Ровная спина»; Учебные задания с мячом; П/игра «Замри»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Упражнения в лазании; П/игры «Удочка», «Угадай чей голосок»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



24	П/игры «Путешествие на корабле», «Чьё звено быстрее соберется?»; Игра – сказка «Мир наоборот»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	П/игры «Путешествие на корабле», «Чьё звено быстрее соберется?»; Игра – сказка «Мир наоборот»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	П/игры «Пожарные на учении», «Не попадись»; Упражнения на релаксацию	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	П/игры «На прогулку»; «Хоровод»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Строевые упражнения; П/игры «Дождик», «Проползине урони»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Гимнастические упражнения; П/игры «Паутинка», «Путешествие на корабле»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Полоса препятствий; П/игра «Будь ловким»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Полоса препятствий; П/игра «Будь ловким»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Упражнения в равновесии; П/игры «Кто быстрее?»; Комплекс упражнений «На море»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Упражнения в равновесии; П/игры «Кто быстрее?»; Комплекс упражнений «На море»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Спортивный праздник «Физкульт – ура!»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Спортивный праздник «Физкульт – ура!»	1	Игровое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЧЕРНОПЯТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА"**, Сидоренко Ирина Григорьевна, Исполняющий обязанности директора

**12.09.24** 20:20  
(MSK)

Сертификат 3953D3E21463AF439DC133801D40545D