


**Министерство образования администрации Вологодской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чушевицкая средняя школа»**

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 15 от 26.08.2025г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Рыжикова Г.Г. 
«26» августа 2025 года



«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Чушевицкая средняя школа»
А.А.Подгорних
Приказ № 50/2 от 26 августа 2025 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"Общая физическая подготовка"**

4 класс

Составитель: Негодяева А.А.
учитель физической культуры
МБОУ «Чушевицкая средняя школа»

с. Чушевицы 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "Чушевицкая средняя школа" ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости

Формы организации образовательного процесса: для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Формы контроля: участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности

Программа рассчитана на 34 часа в 4 классе и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 ч в неделю).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Категория учащихся: ученики 4 класса.

Сроки обучения: 34 часа.

Режим занятий: 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о физической культуре Способы двигательной деятельности	В процессе занятия		
2.	Гимнастика	5		
3.	Легкая атлетика	10		
4.	Лыжная подготовка	6		
5.	Подвижные на основе спортивных игр	13		
	ИТОГО:	34	0	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	1	09.2025
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	1	09.2025
3	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры	1	09.2025
4	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1	09.2025
5	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча	1	10.2025
6	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости	1	10.2025
7	Гимнастические упражнения и комплексы. Упражнения в равновесии: «Самолётик», «Лодочка», «Жеребёнок», «Хлопок»	1	10.2025
8	Кувырок вперёд, в сторону, назад. Мост. Упражнения в равновесии: «Птичка», «Крылышки», «Рыбка», «Лёжа на боку», «Колечко».	1	11.2025
9	Висы и упоры. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	11.2025
10	Лазанья и перелазанья. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд, в сторону, назад. Мост. Упражнения в равновесии.	1	11.2025
11	Работа с предметами. Упражнения с обручем. Упражнения на освоение навыков равновесия	1	11.2025
12	Игры на развитие быстроты реакции	1	11.2025
13	Упражнения с набивными мячами	1	12.2026
14	Упражнения с гантелями	1	12.2026
15	Упражнения со скакалкой	1	12.2026
16	Упражнения с волейбольными мячами	1	12.2026
17	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Работа без лыжных палок	1	01.2026

18	Лыжная подготовка. Эстафеты-игры.	1	01.2026
19	Лыжная подготовка. Скользящий попеременный ход	1	01.2026
20	Лыжная подготовка. Эстафеты-игры.	1	02.2026
21	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	1	02.2026
22	Эстафеты с применением одновременного и попеременного ходов.	1	02.2026
23	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1	02.2026
24	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	1	03.2026
25	Эстафеты с мячом	1	03.2026
26	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	1	03.2026
27	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	1	04.2026
28	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	1	04.2026
29	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	1	04.2026
30	Учебная игра в пионербол	1	04.2026
31	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	05.2026
32	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1	05.2026
33	Кросс 1 км по пересеченной местности. Подвижные игры	1	05.2026
34	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	05.2026
ИТОГО:		34	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре:

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание, и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Физическое совершенствование:

Гимнастика.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса

стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

— 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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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

- представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;