АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЧАСТНАЯ ШКОЛА «УСПЕХ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № _____ от _____2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ / М.А. Руденко /
Приказ № _____ от _____2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Физическая культура. Общая физическая подготовка»
для обучающихся 4 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 029D20AC0031B37FB845F35798834AEFF4
Действителен 06.08.2025 - 06.11.2026
Владелец ЧАСТНАЯ ШКОЛА "УСПЕХ"

Пояснительная записка

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности Школы. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учитывая эти факторы, Школой была разработана программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура.

Цель программы: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;

решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

В работе используются все формы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. В месте с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки применяются варианты круговой тренировки.

Форма проведения занятий: упражнения, тренировка, подвижные и спортивные игры.

На изучение курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Общая физическая подготовка» в 4 классе отведено 34 часа, занятие проводится 1 раз в неделю.

Содержание курса внеурочной деятельности

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В процессе прохождения программы обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и

удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям подвижными и спортивными играми.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно*:*

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения курса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;

измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	4 класс	**34**	
1	Гимнастические упражнения	17	https://resh.edu.ru
2	Легкоатлетические упражнения	17	https://resh.edu.ru
3	Подвижные и спортивные игры	На каждом занятии	https://resh.edu.ru

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	4 класс	**34**	
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1	https://resh.edu.ru
2	Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении.	1	https://resh.edu.ru
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ с мячом.	1	https://resh.edu.ru
4	Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Голова и хвост змеи». ОРУ без предмета.	1	https://resh.edu.ru
5	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра	1	https://resh.edu.ru

	«Угадай, чей голосок». ОРУ в движении.		
6	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты». Прыжки в длину с места. ОРУ в парах.	1	https://resh.edu.ru
7	Предупреждение спорт, травм на занятиях. ОРУ в парах. Игра «Салки». Бег 30м., 60м.	1	https://resh.edu.ru
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. ОРУ на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru
9	Подвижная игра «Третий лишний». Многоскок. Прыжковые упражнения. ОРУ в движении.	1	https://resh.edu.ru
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и занятии с мячом. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	1	https://resh.edu.ru
11	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель». ОРУ со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru
12	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. ОРУ с мячом.	1	https://resh.edu.ru
13	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. ОРУ с мячом.	1	https://resh.edu.ru
14	Игра «Пионербол». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. ОРУ в парах.	1	https://resh.edu.ru
15	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Подъём туловища за 30сек. Упражнения на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru
16	ОРУ без предмета. Круговая тренировка. Игра «Два мороза»	1	https://resh.edu.ru
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. ОРУ с мячом. Игра «Снайперы».	1	https://resh.edu.ru
18	Предупреждение спортивны травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча» ОРУ с гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru
19	Силовая подготовка. ОРУ без предмета. Подвижная игра «Горелки»	1	https://resh.edu.ru
20	Силовая подготовка. ОРУ без предмета. Разучивание игры «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru
21	Силовая подготовка. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Третий лишний».	1	https://resh.edu.ru

22	Силовая подготовка. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Салки».	1	https://resh.edu.ru
23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. Лыжная имитация без палок. ОРУ без предмета.	1	https://resh.edu.ru
24	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. Лыжная имитация без палок. ОРУ без предмета.	1	https://resh.edu.ru
25	Игры с мячом. Работа на тренажёрах. ОРУ со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru
26	ОФП по круговой. ОРУ без предмета.	1	https://resh.edu.ru
27	Игра «Лапта». Почему некоторые привычки называют вредными - презентация по ЗОЖ.	1	https://resh.edu.ru
28	Игра «Перестрелка». ОРУ на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru
29	Кроссовая подготовка до 1000м. ОРУ в парах.	1	https://resh.edu.ru
30	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Горелки». ОРУ без предмета.	1	https://resh.edu.ru
31	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. ОРУ в движении.	1	https://resh.edu.ru
32	Веселые старты. Многоскок. Бег по пересечённой местности. ОРУ без предмета.	1	https://resh.edu.ru
33	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». Метание мяча на дальность. Прыжковые и беговые упражнения. ОРУ в парах.	1	https://resh.edu.ru
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся. ОРУ в движении.	1	https://resh.edu.ru

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Матвеев А.П. «Физическая культура: 4-й класс: учебник».