

Частное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Кристалл»

Рассмотрена на заседании
кафедры воспитания
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Зими́на А.И.

Утверждена Приказом
№ 172 от 31.08.2026 г.
Директор школы
_____Кирюхина Н.В.



C=RU, O="ЧОУ СОШ ""
Кристалл""", CN=Кирюхина
Наталья Викторовна,
E=zu_kristall_szs@63edu.ru
00e5a58fc6f55c12c8
2026.09.01 12:27:38+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «ОФП» для учащихся 4 класса разработана на основе: Комплексной программы физического воспитания, 1 - 11 классы Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2008 и учебного плана ЧОУ СОШ «Кристалл».

Актуальность. Важность программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности сложно переоценить. Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Цель программы:

Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Задачи Программы:

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений;
- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Отличительные особенности программы: программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на спортивной площадке пришкольной территории.

Особенности возрастной группы детей: Рекомендуется для учащихся 4 класса. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: в результате освоения программы обучающиеся показывают уровень усвоенных навыков в рамках внутришкольных соревнований по отдельным видам спорта.

1. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1.

«Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

- «*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег;

- общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка (СФП)

-«*Легкая атлетика*» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «*Гимнастика*» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4.

Двухсторонние игры:

- «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

2. Планируемые результаты освоения программы «Общая физическая подготовка»

Личностные УУД:

- положительное отношение к систематическим занятиям общей физической подготовкой;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

Познавательные УУД:

- Рассказывать об истории развития спортивных игр в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в подвижных играх.
- Играть в пионербол по упрощенным правилам.

Регулятивные УУД:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

3. Тематическое планирование по курсу «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема	Количество часов	ЭОР
1	Техника безопасности. Развитие скоростной выносливости. Спец. беговые и прыжковые упр-я. Комбинированные эстафеты.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
2	Развитие двигательных качеств. Совер-е элементов спортивных игр (футбол).	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
3	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Упр-я на расслабление.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
4	Упр-я со снарядами, с партнёром. Силовая подготовка. Упр-я на пресс. Прыжки со скакалкой. Упр-я на расслабление.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
5	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Спортивная игра в футбол.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
6	Развитие скоростных способностей. Упр-я, одновременно развивающие силу и быстроту. С/игра в баскетбол.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
7	Упр-я для развития локомоторной ловкости. Развитие гибкости. Прыжковые упр-я. Упр-я на расслабление.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
8	Развитие двигательных качеств. Упр-я на пресс. Комплекс упр-й для профилактики плоскостопия. Игра.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
9	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. С/ игра в футбол. Дыхательные упр-я.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
10	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со скакалкой.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
11	Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения с гантелями.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствование силовых качеств.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
13	Работа в тренажерном зале. Техника подъёма туловища. Наклоны.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
14	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
15	ОРУ. Круговая тренировка 7-8 станций.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
16	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)

17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
19	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
22	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
27	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
28	ОРУ. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
32	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
34	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	1	http://ru.sport-wiki.org/ РЭШwww.gto.ru (сайтГТО)
Всего 34 часа			