

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Средняя общеобразовательная школа «Рекорд» г. Орска
Оренбургской области»

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
Протокол №1
от 28.08.2026г.

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов
протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА

директор


Измайлова В.И.

Приказ №4 от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

для обучающихся 4 класса

Составитель: Куржукова А.Р.

г. Орск, 2026г.

1. Пояснительная записка

Программа **курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»** на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа **курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»** разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе **курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»** отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение **курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»** имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по **курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»** на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация **курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»** заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы **курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»** для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися

двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания **курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**. Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы **курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»** вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Общее число часов для изучения физической культуры в 4 классе – 34 часов (1 часа в неделю).

Форма организации курса внеурочной деятельности - спортивный клуб

Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. Предметные результаты курса на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Личностные результаты освоения курса на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

В результате изучения курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы курса:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4. Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://ru.wikipedia.org/wiki/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=230010
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=230010
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://stolichki.ru/clubs/beauty/lifestyle/8-uprazhnenij-dlya-pravilnoj-osanki
1.2	Закаливание организма	1			https://posleurokov.ru/blog/

					cold-training/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5			https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240140
2.2	Легкая атлетика	7			https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240040
2.3	Подвижные и спортивные игры	10			https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250
Итого по разделу		22			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220090
Итого по разделу		7			
Общее кол-во часов по программе		34		0	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1				https://ru.wikipedia.org/wiki/
2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=230010
3.	Оценка годовой динамики показателей физического	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=230010

	развития и физической подготовленности					
4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://sdyshor-sor.ru/content/
5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://stolichki.ru/clubs/beauty/lifestyle/8-uprazhnenij-dlya-pravilnoj-osanki
6.	Закаливание организма	1				https://posleurokov.ru/blog/cold-training/
7.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240140
8.	Акробатическая комбинация	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240140
9.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240140
10.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240140
11.	Обучение опорному прыжку	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240140
12.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240140
13.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240040
14.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240040
15.	Упражнения в прыжках в высоту	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240040

	с разбега					
16.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240040
17.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240040
18.	Беговые упражнения	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
19.	Беговые упражнения	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
20.	Метание малого мяча на дальность	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240050
21.	Метание малого мяча на дальность	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240050
22.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250
23.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250
24.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250
25.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250
26.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250
27.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250

28.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250
29.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	1			
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220090
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220090
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220090
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220090

34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220090
Общее кол-во часов по программе		34	1	0		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2022)
- 2.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2023)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2023) Былеева Л.В. и др.
- 4.Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2024. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2024 год;
5. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2022 год; В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2025 год;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220090>

<https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250>

<https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240050>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147382

Владелец Измайлова Валентина Ивановна

Действителен с 19.09.2025 по 19.09.2026