

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## **Республика Карелия**

### **Олонецкий национальный муниципальный район**

#### **МКОУ "Коткозерская средняя общеобразовательная школа"**

##### **РАССМОТРЕНО**

МО естественно-научного  
цикла Протокол №1  
от «27» августа 2026 года

##### **ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол №7  
от «28» августа 2026 года

##### **УТВЕРЖДЕНО**

Директор Чупукова М.Н  
Приказ №115  
от «28» августа 2026 года

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

4 класса

**Коткозеро  
2026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической и технической. Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю (34 часа) для учащихся 4 –х классов.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Занятия общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой : формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Цель - овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи: 1. Образовательные:

- Обучить технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитать привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширить двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособности учащихся;
- Обучить основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы 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**

(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;

## **Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».**

### **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 и танцевальные 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 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, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. 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 дальнейшем 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.

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.

### **Подвижные 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.

## **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 движения. 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.

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.

## **Спортивные игры**

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.

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.

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

### Календарно-тематическое планирование

| № п/п. | Тема занятия                                                                        | Дата по плану | Дата по факту |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| 1.     | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП.                         |               |               |
| 2.     | Бег на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «Выбивало» |               |               |
| 3.     | Эстафетный бег по кругу. Упражнения на быстроту.                                    |               |               |
| 4.     | Барьерный бег. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Пионербол»                 |               |               |
| 5.     | Линейные эстафеты. Упражнения на координацию.                                       |               |               |
| 6.     | Равномерный бег до 1 км. Упражнения на развитие выносливости.                       |               |               |
| 7.     | Метание малого мяча в цель. Упражнения на силу.                                     |               |               |
| 8.     | Метание малого мяча на дальность. Упражнения на ловкость.                           |               |               |
| 9.     | Прыжковая подготовка. Прыжки с места, тройные.                                      |               |               |
| 10.    | Подвижная игра «Знамя».                                                             |               |               |
| 11.    | Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость.                                      |               |               |

|     |                                                                                   |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 12. | Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость.                           |  |  |
| 13. | Прыжок в длину с разбега. Упражнения на прыгучесть.                               |  |  |
| 14. | Прыжок в длину с разбега на результат. Упражнения на силу.                        |  |  |
| 15. | Равномерный бег до 1 км. Упражнения на выносливость.                              |  |  |
| 16. | Развитие физических качеств. Круговая тренировка.                                 |  |  |
| 17. | Техника передачи волейбольного мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».           |  |  |
| 18. | Передачи волейбольного мяча сверху в парах. Подвижная игра с элементами волейбола |  |  |
| 19. | Передачи волейбольного снизу. Подвижная игра «Передал-садись».                    |  |  |
| 20. | Передача волейбольного мяча снизу на технику. Подвижная игра «Мяч капитану».      |  |  |
| 21. | Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол»                                  |  |  |
| 22. | Поддачи волейбольного мяча снизу через сетку. Подвижная игра «Горячая картошка».  |  |  |
| 23. | Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость.                       |  |  |
| 24. | Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу.                            |  |  |
| 25. | Элементы комбинации в равновесии. Упражнения на ловкость.                         |  |  |
| 26. | Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу.                             |  |  |
| 27. | Опорный прыжок через козла. Прыжки на скакалке.                                   |  |  |
| 28. | Упражнения на высокой перекладине, упражнения с обручем.                          |  |  |
| 29. | Составление акробатической комбинации.                                            |  |  |

|     |                                                                    |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--|--|
| 30. | Круговая тренировка. Подвижная игра «Белые медведи».               |  |  |
| 31. | Развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки»                |  |  |
| 32. | Преодоление горизонтальных препятствий.<br>Подвижные игры с мячом. |  |  |
| 33  | Фестиваль ГТО : сдача нормативов 3-4 ступени.                      |  |  |
| 34. | Подведение итогов года. Соревнования по видам ОФП.                 |  |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. «Физическая культура: 4-й класс: учебник», автор Матвеев А. П., издательство «Просвещение»;
2. «Физическая культура. 1–4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций», автор В. И. Лях, 6-е изд., издательство «Просвещение», 2019.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.: М- «Просвещение» 2022
2. А.П. Матвеев. «Рабочая программа Физическая культура 1-4 классы».: М- «Просвещение» 2024
3. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность «Легкая Атлетика».: М- «Просвещение» 2022
4. В.И. Симаков «Футбол-комбинации в парах».: М-«Физкультура и спорт» 2020.
5. Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков. Новосибирск 2022.
6. Л.Д.Глазырина, Т.А.Лопатик «Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. М- «Владос» 2023
7. Е.А.Малков. «Подружись с «Королевой Спорта». – М.: Просвещение, 2023

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

1. Сайт «Инфоурок»
2. Сайт INTOLIMP
3. Сайт NIK-SHAIL
4. Сайт – Moi- universitet
5. Сайт эл.библиотека ELIBRARY
6. Сайт – Smartolimp

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"КОТКОЗЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
ОЛОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА,** Чупукова  
Марина Николаевна, Директор

**31.08.26** 18:22  
(MSK)

Сертификат DAEAFF146D99558FDA8D453975E03446