

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Администрация Новоаннинского муниципального района Волгоградской области

МКОУ Новоаннинская ОШ №2

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МКОУ
Новоаннинской ОШ №2
 Борисова Е.В.
Приказ №117 от 01.09.2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»

Направление: физкультурно-оздоровительное

Классы: 3–4

Срок реализации: 1 год

Объём: 34 часа

1 час в неделю

2026–2027 учебный год

г. Новоаннинский, 2026 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» предназначена для обучающихся 3–4 классов и рассчитана на 34 часа в течение 2026–2027 учебного года из расчёта 1 час в неделю.

Программа направлена на укрепление здоровья школьников, развитие основных физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой и навыков безопасного поведения во время двигательной активности.

Содержание занятий строится с учётом возрастных особенностей детей, принципов доступности, постепенного увеличения нагрузки, вариативности упражнений и индивидуального подхода. Нагрузка регулируется педагогом с учётом самочувствия, уровня подготовленности и медицинских рекомендаций обучающихся.

Программа является программой внеурочной деятельности и не заменяет уроки физической культуры. Перед началом занятий педагог уточняет сведения о допуске обучающихся к физической нагрузке и учитывает ограничения, сообщённые родителями и медицинскими работниками.

2. Цель и задачи программы

Цель

Создание условий для укрепления здоровья обучающихся 3–4 классов, развития физических качеств и устойчивой мотивации к активному и здоровому образу жизни средствами общей физической подготовки.

Задачи

- оздоровительные: содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию правильной осанки, координации и общей работоспособности;
- образовательные: обучать двигательным действиям, упражнениям общей физической подготовки, элементам лёгкой атлетики, гимнастики и спортивных игр;
- развивающие: развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие и чувство ритма;
- воспитательные: формировать дисциплинированность, настойчивость, взаимопомощь, уважение к сопернику и умение действовать в команде;
- профилактические: формировать привычку к разминке, соблюдению правил безопасности, контролю самочувствия и соблюдению питьевого режима.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты

- проявление интереса к занятиям физической культурой и активному отдыху;

- понимание значения физической активности, режима дня, гигиены и безопасного поведения для здоровья;
- готовность соблюдать правила честной игры, уважительно относиться к участникам занятий.

Метапредметные результаты

- умение слушать инструкцию, выполнять упражнения по показу и словесной команде;
- умение работать в паре и команде, соблюдать очередность и согласовывать действия;
- умение оценивать собственное самочувствие и сообщать педагогу о недомогании;
- умение организовать место занятий и соблюдать установленные правила безопасности.

Предметные результаты

- выполнять комплексы разминки и простые упражнения на развитие основных физических качеств;
- владеть доступными двигательными действиями из гимнастики, лёгкой атлетики и подвижных игр;
- выполнять бег, прыжки, метания лёгких предметов и эстафетные задания с соблюдением техники безопасности;
- применять правила подвижных и спортивных игр, взаимодействовать с партнёрами;
- понимать необходимость постепенного увеличения нагрузки и восстановления после занятий.

4. Содержание программы

Вводное занятие. Безопасность и организация занятий (2 часа)

Правила поведения в спортивном зале и на площадке; спортивная форма и обувь; дистанция; сигналы педагога; самоконтроль самочувствия.

Общеразвивающие упражнения и осанка (5 часов)

Строевые упражнения; ходьба и бег в колонне; упражнения для мышц туловища и плечевого пояса; упражнения на осанку, равновесие и подвижность суставов; комплексы разминки.

Развитие быстроты и координации (5 часов)

Ускорения на коротких отрезках; старты из разных положений; бег с изменением направления; упражнения на реакцию; координационные задания и эстафеты.

Развитие силы и гибкости (5 часов)

Упражнения с собственным весом; приседания в доступном темпе; упоры и удержание простых положений; упражнения на гибкость и подвижность; безопасное выполнение без соревнования на предельный результат.

Выносливость. Ходьба и бег (4 часа)

Чередование ходьбы и лёгкого бега; равномерное передвижение в индивидуальном темпе; подвижные игры на продолжительную двигательную активность; контроль дыхания и самочувствия.

Элементы лёгкой атлетики (4 часа)

Техника бега на короткие дистанции; прыжки в длину с места; прыжковые упражнения; метание лёгких мячей в цель и на дальность с соблюдением безопасной зоны.

Гимнастика и равновесие (3 часа)

Упражнения на равновесие, точность и согласованность движений; простые гимнастические комбинации; упражнения с обручами, скакалками и гимнастическими палками при наличии оборудования.

Подвижные игры и элементы спортивных игр (4 часа)

Игры на внимание, ловкость и взаимодействие; эстафеты с мячами; элементы баскетбола и волейбола/пионербола в упрощённом виде; соблюдение правил и командная работа.

Итоговые игровые занятия (2 часа)

Командные эстафеты, игровые задания, повторение правил безопасности, обсуждение личного прогресса и значения регулярной физической активности.

5. Календарно-тематическое планирование (34 часа)

№	Тема занятия	Форма/вид деятельности	Дата
1	Вводное занятие. Правила безопасности	Беседа, инструктаж, игровые задания	
2	Строевые упражнения. Организация группы	Практические упражнения, игра	
3	Разминка и общеразвивающие упражнения	Комплекс упражнений	
4	Осанка и укрепление мышц туловища	Практическое занятие	
5	Ходьба, бег и изменение направления движения	Эстафеты, упражнения	
6	Равновесие и координация	Игровые задания	
7	Быстрота реакции	Подвижные игры	
8	Старты из разных исходных положений	Практические упражнения	
9	Бег с изменением направления	Эстафеты	
10	Координационные полосы препятствий	Игровая практика	
11	Упражнения для развития силы без отягощений	Практическое занятие	
12	Силовые упражнения в парах и индивидуально	Парная работа	
13	Гибкость и подвижность суставов	Комплекс упражнений	

14	Равновесие и статические положения	Практические упражнения	
15	Силовая эстафета с безопасными заданиями	Командная эстафета	
16	Чередование ходьбы и лёгкого бега	Равномерная работа	
17	Выносливость в подвижных играх	Подвижные игры	
18	Контроль дыхания и самочувствия при нагрузке	Беседа, практические задания	
19	Игры на продолжительную двигательную активность	Игровая практика	
20	Техника бега на короткие дистанции	Практические упражнения	
21	Прыжки в длину с места	Практика, индивидуальные задания	
22	Прыжковые упражнения и мягкое приземление	Практическое занятие	
23	Метание лёгкого мяча в цель	Практика с соблюдением безопасности	
24	Гимнастические упражнения на точность движений	Комплекс упражнений	
25	Упражнения на равновесие	Игровые задания	
26	Гимнастическая комбинация с предметами	Практика при наличии инвентаря	
27	Эстафеты с передачей и переноской мяча	Командные эстафеты	
28	Подвижные игры на ловкость и внимание	Игровая практика	
29	Элементы баскетбола: ведение и передача мяча	Упражнения с мячом	
30	Элементы пионербол/волейбола в упрощённом виде	Парные и командные задания	
31	Командное взаимодействие и честная игра	Игровая практика	
32	Комплекс ОФП: сила, быстрота, гибкость, координация	Круговая работа по станциям	
33	Итоговые командные эстафеты	Соревнование в игровой форме	
34	Подведение итогов. Здоровые привычки и безопасность	Беседа, игровые задания	

6. Формы и методы организации занятий

Основные формы: групповое практическое занятие, подвижная игра, эстафета, работа по станциям, парные упражнения, игровые соревнования, беседа по вопросам здоровья и безопасности.

Методы: объяснение и показ, повторение по образцу, игровой и соревновательный методы, упражнения по индивидуальному уровню, словесная инструкция, поощрение и самооценка. На каждом занятии предусматриваются организационная часть, разминка, основная часть и спокойное завершение с восстановлением дыхания.

7. Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьной спортивной площадке при подходящих погодных условиях. Используются свисток, конусы/стойки, разметка, мячи разных

размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты и палки — по наличию и состоянию инвентаря. Место занятий должно быть свободным от посторонних предметов, а оборудование — исправным.

При планировании нагрузки учитываются возраст, подготовленность и состояние здоровья детей. Упражнения выполняются без чрезмерного напряжения и без принуждения к достижению предельных результатов. При боли, головокружении, одышке, тошноте или ином недомогании ребёнок прекращает упражнение и сообщает педагогу.

8. Требования безопасности

- перед занятием проверить спортивную форму, обувь, покрытие и исправность инвентаря;
- начинать основную часть после разминки, соблюдать дистанцию и выполнять команды педагога;
- не толкаться, не ставить подножки, не бросать инвентарь без команды и не пересекать зоны метания;
- прыжки выполнять на подготовленную поверхность с безопасным приземлением; мячи и другой инвентарь собирать по сигналу;
- соблюдать питьевой режим и сообщать педагогу о плохом самочувствии;
- завершать занятие спокойной ходьбой и восстановительными упражнениями.

9. Оценка эффективности реализации программы

Основной способ оценки — педагогическое наблюдение за участием детей, освоением двигательных действий, соблюдением правил безопасности и умением взаимодействовать в группе. В начале и в конце учебного года возможно проведение доступных контрольных игровых заданий на координацию, гибкость, быстроту и общую выносливость. Результаты используются для корректировки занятий, а не для сравнения детей между собой. При проведении контрольных упражнений учитываются медицинские рекомендации и самочувствие обучающихся.

10. Учебно-методическое обеспечение

- Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник и методические материалы. — М.: Просвещение.
- Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе: методические материалы для учителя.
- Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. — М.: Физкультура и спорт.
- Патрикеев А. Ю. Подвижные игры и игровые упражнения для детей младшего школьного возраста.
- Федеральная образовательная программа начального общего образования и локальные нормативные акты образовательной организации — в действующих редакциях.