Согласована
с Управляющим Советом
МКОУ «СОШ № 11»
Протокол №5 от 29.08.2026г.
Приказ № ____ от ___.___. 2023 года

Принята
на заседании
педагогического совета
МКОУ «СОШ № 11»
г.о. Нальчик
Протокол №1 от 28.08.2026г

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 11»
_____ Т.А. Тхагапсова
Приказ №142 от 31.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 327162E660203E4DCE77A253FD51D252
Владелец: Тхагапсова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2026 до 11.12..2027

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре “ШКОЛА МЯЧА И ДВИЖЕНИЯ”
4 класс

Направление : спортивно-оздоровительное
Составитель:
учитель физической культуры
Лавникович В.С.

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Школа мяча и движения» составлена на основе федеральной образовательной программы.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности ОФП заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Цель программы: увеличение двигательной активности обучающихся, оздоровление детей путём повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 4 классов, рассчитан на один год обучения, 1час в неделю и используется для реализации третьего часа физкультуры в 4 классе.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

II. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения программы 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.

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 физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К завершению освоения программы 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 (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Воспитательные результаты

Первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

Второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

Третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

2.1 Планируемые личностные результаты:

Направления внеурочной деятельности	**Будут сформированы:**
Спортивно-оздоровительное направление	- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально- психологического здоровья человека. -Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье. - Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. - Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье. - Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре. - Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни. - Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
Результаты первого уровня: достигаются в результате взаимодействия с педагогом	Приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья. Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки. Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.
Результаты второго уровня: достигаются в результате дружественной детской среде	Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Результаты третьего уровня: достигаются взаимодействии социальными субъектами	регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно-закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

III. Содержание курса внеурочной деятельности

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и

наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. *На материале легкой атлетики*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Календарно-тематическое планирование

4 Класс

№ п/п	Кол-во ч	Тема занятия
1.		Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики
2.		Разновидности прыжков. Эстафеты
3.		Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры
4.		Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м

5.		Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча
6.		Челночный бег3х5;3х10м. Игры на развитие ловкости
7.		Упражнения с предметами на развитие координации движений
8.		Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке
9.		Висы и упоры
10.		Лазанья и перелазанья
11.		Упражнения на освоение навыков равновесия
12.		Игры на развитие быстроты реакции
13.		Упражнения с набивными мячами
14.		Упражнения с гантелями
15.		Упражнения со скакалкой
16.		Упражнения с волейбольными мячами
17.		Упражнения с различными мячами
18.		Силовые упражнения. Упражнения с партнером.
19.		Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом
20.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди
21.		Передача мяча одной рукой от плеча
22.		Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
23.		Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте
24.		Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте
25.		Эстафеты с мячом
26.		Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.
27.		Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди
28.		Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку
29.		Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку
30.		Учебная игра в пионербол
31.		Игры на развитие скоростно-силовых способностей
32.		Игры на совершенствование метаний
33.		Игры на развитие координации движений
34		Игры и эстафеты
Итого:		

4.1 Условия реализации программы

Материально-техническая база для реализации программы

***Место проведения*:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

***Инвентарь*:**

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки;

Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами; Секундомер; Маты

4.2 Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде); - словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

4.3 Оценочные материалы

№ п/п	Возраст Наименование	4 год	
		М	Д
1.	Бег 10 м (сек)	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х10 м(сек)	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места(см)	100-125	95-120

5.	Прыжки через скакалку (раз)	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя изза головы, 1кг (см)	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	6.0-13.9	5.5-11.8
		5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча (раз)	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	35-42	45-60
12.	Подъем туловища(раз)	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах навыносливость	2000-3000	2000-2500

4.4. Методические материалы

*Формы **занятий:***

 групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

 занятия оздоровительной направленности;

 эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

 информационно-познавательные (беседы, показ);

 творческие (развивающие игры);

 методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия в

объединении позволяют:

 максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

 развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

 развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

 сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

 подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в

«весёлых стартах» и праздниках.

5.Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Риполклассик»,2022.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2017
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2019.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,2021.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2021.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2020.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2021.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2020.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2021.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина3.Л. - М., 2019.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,2017.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительныхзанятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2022.

4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2021.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева НА. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 2021.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2022.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2022.