

Министерство Просвещения Российской Федерации  
Министерство образования Краснодарского края  
Муниципальное образование Северский район  
поселок городского типа Черноморский  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 46  
имени заслуженного мастера спорта СССР Мачуги В.Н.

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
учителей ФК и ОБЖ  
Руководитель метод. объединения  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Курилова  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 года

«Согласовано»  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ С.В. Вингорская  
от «29» августа 2025 года

«Утверждено»  
Директор МБОУ СОШ №46  
\_\_\_\_\_ М.И. Романова  
Приказ от «29» августа  
2025 года №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
для 1-4 классов

в 1 классе 1 час в неделю (всего 33 часа)  
в 2 классе 1 час в неделю (всего 34 часа)  
в 3 классе 1 час в неделю (всего 34 часа)  
в 4 классе 1 час в неделю (всего 34 часа)

Составитель:

учитель физкультуры Бардин Владимир Александрович

пгт Черноморский  
2025г.

## Раздел. 1 Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 46, плана внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 46, с учетом авторской программы:

Физическая культура. Предметная линия учебников, Винер И.А., 1-4 класс: Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. В 2-х частях. ФГОС/Винер-Усманова И.А., Цыганкова О.Д. – М: Просвещение, 2023 г.

### **Назначение программы и направление внеурочной деятельности**

Рабочая программа внеурочной деятельности направлена на обеспечение достижения учащимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 46 за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность.

*Внеурочная деятельность направлена на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов*

Целью программ является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели программы внеурочной деятельности соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни

человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными

показателями физического развития и физической подготовленности

Возрастная группа учащихся: программа внеурочной деятельности ориентирована на учащихся 1-4 классов.

Режим занятий: занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня в группах не более 15 человек.

По решению педагогического совета промежуточная аттестация проводится в форме – итогового занятия «Спортивный праздник» (тестирование по видам испытания). Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

### Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

### Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

### Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Метапредметные результаты** освоения программы начального общего образования отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

## 2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

### 3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

### Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

#### 1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

## 2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

## Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- самоорганизация:
- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;
- самоконтроль:
- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;



- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

*К концу обучения в 1 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

*К концу обучения во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

*К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности:*

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), пионербол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

- 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;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, пионербол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Система отслеживания и оценивания результатов

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» предусматривает достижение 3 уровней результатов:

*I -Первый уровень (низкий) результатов предполагает приобретение обучающимися новых социальных знаний, опыта участия в выполнении коллективных работ в группах.*

*II - Второй уровень (средний) результатов предполагает формирования ценностного отношения к социальной реальности*

*III - Третий уровень (высокий) результатов предполагает позитивное отношение обучающихся к базовым ценностям общества, в частности к образованию и самообразованию.*

## Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности

| Содержание программы                                                                                                                                                                                                                                 | Форма организации видов деятельности |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Знания о физической культуре                                                                                                                                                                                                                         |                                      |
| <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</i>      | Час познания, беседа                 |
| <i>Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях).</i> | Час познания, беседа                 |
| <i>Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.</i>                                                                                                                       | Час познания, беседа                 |
| Физическое совершенствование                                                                                                                                                                                                                         |                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>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 (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> | <p>Тренировка, спортивные соревнования, подвижные игры, эстафеты.</p> |
| <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Тренировка, спортивные соревнования,</p>                           |
| <p>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.</p>                                                                                                                              | <p>Подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.</p>             |
| <p>Способы физической деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |
| <p>«Весёлые старты». «Спортивный праздник»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Спортивное соревнование</p>                                        |

## Раздел. 4 Тематическое планирование

1 класс

| №  | Тема                                                                                                                                                                                     | Количество часов | Дата проведения |      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
|    |                                                                                                                                                                                          |                  | план            | факт |
|    | «Знания о физической культуре» (1 час)                                                                                                                                                   |                  |                 |      |
| 1  | Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Школа юных космонавтов», «Салки».                                                             | 1                |                 |      |
|    | «Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)                                                                                                                               |                  |                 |      |
| 2  | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подвижные игры: «Караси и щука» «Пятнашки». | 1                |                 |      |
| 3  | Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Совушка».                                                                                                  | 1                |                 |      |
| 4  | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Охотники и утки»                                                                                                  | 1                |                 |      |
| 5  | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Охотники и утки» «Удочка».                                                                  | 1                |                 |      |
| 6  | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи».                                                                                | 1                |                 |      |
| 7  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мышеловка».                                                                                                 | 1                |                 |      |
| 8  | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Волк во рву».                                                                               | 1                |                 |      |
| 9  | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы».                                                                                    | 1                |                 |      |
|    | «ОФУ на материале подвижных игр» (4 часа)                                                                                                                                                |                  |                 |      |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега                                                                                                                                             | 1                |                 |      |

|    |                                                                                                                 |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 11 | Подвижные игры с выполнением прыжков                                                                            | 1 |  |  |
| 12 | Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.                                              | 1 |  |  |
| 13 | Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.                                                       | 1 |  |  |
|    | «Физическое совершенствование - Легкая атлетика (4 часа)                                                        |   |  |  |
| 14 | Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч-капитану».                                                                     | 1 |  |  |
| 15 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижная игра «Мяч-капитану».                                                  | 1 |  |  |
| 16 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вышибалы».                                         | 1 |  |  |
| 17 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву».             | 1 |  |  |
|    | «ОФУ на материале подвижных игр» (7 часов)                                                                      |   |  |  |
| 18 | Подвижные игры и эстафеты: «По кочкам», «Кто быстрее?», «Гонка мячей», «Мяч сквозь обруч», «Из обруча в обруч». | 1 |  |  |
| 19 | Подвижные игры и эстафеты: «Посадка овощей», «Передача мяча в тоннели», «передал – садись».                     | 1 |  |  |
| 20 | Подвижные игры и эстафеты: «Ведение баскетбольного мяча», «Ведение шайбы», «Теннисный мяч».                     | 1 |  |  |
| 21 | Подвижные игры и эстафеты: круговые эстафеты.                                                                   | 1 |  |  |
| 22 | Подвижная игра «Пионербол»                                                                                      | 1 |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Пионербол»                                                                                      |   |  |  |
| 24 | Подвижная игра «Пионербол»                                                                                      | 1 |  |  |
|    | Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (7 часов)                                                       |   |  |  |
| 25 | Челночный бег 3—10 м. Подвижные игры: «Ловишки», «Третий лишний».                                               |   |  |  |
| 26 | Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч-капитану».                                                                     | 1 |  |  |
| 27 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижная игра «Мяч-капитану».                                                  | 1 |  |  |
| 28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вышибалы».                                         | 1 |  |  |

|                                               |                                                                                                       |    |  |  |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 29                                            | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву».   | 1  |  |  |
| 30                                            | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы». | 1  |  |  |
| 31                                            | Прыжковые упражнения: прыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки».             | 1  |  |  |
| «Способы физкультурной деятельности» (2 часа) |                                                                                                       |    |  |  |
| 32                                            | «Спортивный праздник»                                                                                 | 1  |  |  |
| 33                                            | «Весёлые старты».                                                                                     | 1  |  |  |
|                                               | Итого                                                                                                 | 33 |  |  |

2 класс

| № | Тема                                                                                                                                                                                           | Количество часов | Дата проведения |      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
|   |                                                                                                                                                                                                |                  | план            | факт |
|   | «Знания о физической культуре» (1 час)                                                                                                                                                         |                  |                 |      |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Салки с платочком», «Пятнашки».                                                                     | 1                |                 |      |
|   | «Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)                                                                                                                                     |                  |                 |      |
| 2 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Вышибалы». | 1                |                 |      |
| 3 | Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Совушка».                                                                                                        | 1                |                 |      |
| 4 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Вышибалы»                                                                                                               | 1                |                 |      |



|    |                                                                                                                  |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 5  | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Вышибалы» «Удочка». | 1 |  |  |
| 6  | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка».                       | 1 |  |  |
| 7  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята».                 | 1 |  |  |
| 8  | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву».              | 1 |  |  |
| 9  | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Вышибалы».          | 1 |  |  |
|    | «ОФУ на материале подвижных игр» (4 часа)                                                                        |   |  |  |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега                                                                     | 1 |  |  |
| 11 | Подвижные игры с выполнением прыжков                                                                             | 1 |  |  |
| 12 | Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.                                               | 1 |  |  |
| 13 | Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.                                                        | 1 |  |  |
|    | «Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (4 часа)                                                        |   |  |  |
| 14 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Вышибалы»                                 | 1 |  |  |
| 15 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята».                 | 1 |  |  |
| 16 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву».              | 1 |  |  |
| 17 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Вышибалы».          | 1 |  |  |
|    | «ОФУ на материале подвижных игр» (7 часа)                                                                        |   |  |  |
| 18 | Подвижные игры и эстафеты: «Метко в цель», «Передал - садись», «Быстрые и меткие».                               | 1 |  |  |

|                                                           |                                                                                                                     |    |  |  |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 19                                                        | Подвижные игры и эстафеты: «Гонка мячей», «Мяч сквозь обруч», «Из обруча в обруч».                                  | 1  |  |  |
| 20                                                        | Подвижные игры и эстафеты: «Ведение баскетбольного мяча», «Эстафета со скакалкой», «Эстафета с теннисной ракеткой». | 1  |  |  |
| 21                                                        | Подвижные игры и эстафеты: круговые эстафеты.                                                                       | 1  |  |  |
| 22                                                        | Подвижная игра «Пионербол»                                                                                          | 1  |  |  |
| 23                                                        | Подвижная игра «Пионербол»                                                                                          | 1  |  |  |
| 24                                                        | Подвижная игра «Пионербол»                                                                                          | 1  |  |  |
| Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов) |                                                                                                                     |    |  |  |
| 25                                                        | Челночный бег 3—10 м. Подвижные игры: «Ловишки», «Третий лишний».                                                   | 1  |  |  |
| 26                                                        | Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч капитану».                                                                         | 1  |  |  |
| 27                                                        | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижная игра «Мяч капитану».                                                      | 1  |  |  |
| 28                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вышибалы».                                             | 1  |  |  |
| 29                                                        | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Салки».                       | 1  |  |  |
| 30                                                        | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы».               | 1  |  |  |
| 31                                                        | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки».                          | 1  |  |  |
| 32                                                        | ОФП на выносливость с координационной лесенкой. «Мяч капитану».                                                     | 1  |  |  |
| «Способы физкультурной деятельности» (2 часа)             |                                                                                                                     |    |  |  |
| 33                                                        | «Спортивный праздник»                                                                                               | 1  |  |  |
| 34                                                        | «Весёлые старты».                                                                                                   | 1  |  |  |
|                                                           | Итого                                                                                                               | 34 |  |  |

| №  | Тема                                                                                                                                                                                           | Количество часов | Дата проведения |      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
|    |                                                                                                                                                                                                |                  | план            | факт |
|    | «Знания о физической культуре» (1 час)                                                                                                                                                         |                  |                 |      |
| 1  | Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Салки с платочком», «Пятнашки».                                                                     | 1                |                 |      |
|    | «Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)                                                                                                                                     |                  |                 |      |
| 2  | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Вышибалы». | 1                |                 |      |
| 3  | Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры: «Перебежки под обстрелом», «Мяч капитану».                                                                                             | 1                |                 |      |
| 4  | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры: «Перебежки под обстрелом», «Мяч капитану».                                                                                                     | 1                |                 |      |
| 5  | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Вышибалы» «Удочка».                                                                               | 1                |                 |      |
| 6  | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Борьба за знамя», «Удочка».                                                                                                 | 1                |                 |      |
| 7  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Борьба за знамя», «Удочка».                                                                                                      | 1                |                 |      |
| 8  | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Пятнашки».                                                                                               | 1                |                 |      |
| 9  | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Мяч-капитану», «Вышибалы».                                                                                        | 1                |                 |      |
|    | «ОФУ на материале подвижных игр» (4 часа)                                                                                                                                                      |                  |                 |      |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега                                                                                                                                                   | 1                |                 |      |
| 11 | Подвижные игры с выполнением прыжков                                                                                                                                                           | 1                |                 |      |

|    |                                                                                                                     |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 12 | Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.                                                  | 1 |  |  |
| 13 | Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.                                                           | 1 |  |  |
|    | «Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (4 часа)                                                           |   |  |  |
| 14 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры: «Перебежки под обстрелом», «Мяч-капитану».                          | 1 |  |  |
| 15 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Борьба за знамя», «Удочка».                           | 1 |  |  |
| 16 | Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры: «Перебежки под обстрелом», «Мяч-капитану».                  | 1 |  |  |
| 17 | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Борьба за знамя», «Удочка».                      | 1 |  |  |
|    | «ОФУ на материале подвижных игр» (7 часов)                                                                          |   |  |  |
| 18 | Подвижные игры и эстафеты: «Метко в цель», «Передал - садись», «Быстрые и меткие».                                  | 1 |  |  |
| 19 | Подвижные игры и эстафеты: «Гонка мячей», «Мяч сквозь обруч», «Из обруча в обруч».                                  | 1 |  |  |
| 20 | Подвижные игры и эстафеты: «Ведение баскетбольного мяча», «Эстафета со скакалкой», «Эстафета с теннисной ракеткой». | 1 |  |  |
| 21 | Подвижные игры и эстафеты: круговые эстафеты.                                                                       | 1 |  |  |
| 22 | Подвижная игра «Пионербол»                                                                                          | 1 |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Пионербол»                                                                                          |   |  |  |
| 24 | Подвижная игра «Пионербол»                                                                                          | 1 |  |  |
|    | Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)                                                           |   |  |  |
| 25 | Челночный бег 3—10 м. Подвижные игры: «Ловишки», «Третий лишний».                                                   | 1 |  |  |
| 26 | Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч капитану».                                                                         | 1 |  |  |
| 27 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижная игра «Мяч капитану».                                                      | 1 |  |  |
| 28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вышибалы».                                             | 1 |  |  |

|                                               |                                                                                                       |    |  |  |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 29                                            | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Салки».         | 1  |  |  |
| 30                                            | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы». | 1  |  |  |
| 31                                            | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки».            | 1  |  |  |
| 32                                            | ОФП на выносливость с координационной лесенкой. «Мяч капитану».                                       | 1  |  |  |
| «Способы физкультурной деятельности» (2 часа) |                                                                                                       |    |  |  |
| 33                                            | «Спортивный праздник»                                                                                 | 1  |  |  |
| 34                                            | «Весёлые старты».                                                                                     | 1  |  |  |
|                                               | Итого                                                                                                 | 34 |  |  |

4 класс

| № | Тема                                                                                                                                                                        | Количество часов | Дата проведения |      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
|   |                                                                                                                                                                             |                  | план            | факт |
|   | «Знания о физической культуре» (1 час)                                                                                                                                      |                  |                 |      |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Гандбольные салки», «Третий лишний».                                             | 1                |                 |      |
|   | «Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)                                                                                                                  |                  |                 |      |
| 2 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Гандбольные салки», «Удочка». | 1                |                 |      |
| 3 | Низкий старт с последующим ускорением. «Борьба за знамя», «Удочка».                                                                                                         | 1                |                 |      |
| 4 | Кроссовая подготовка. Подвижные игры: «Борьба за знамя», «Удочка».                                                                                                          | 1                |                 |      |

|    |                                                                                                                  |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 5  | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Вышибалы» «Удочка». | 1 |  |  |
| 6  | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Перестрелка», «Удочка».                       | 1 |  |  |
| 7  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Удочка».                            | 1 |  |  |
| 8  | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву».              | 1 |  |  |
| 9  | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Вышибалы».         | 1 |  |  |
|    | «ОФУ на материале подвижных игр» (4 часа)                                                                        |   |  |  |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега                                                                     | 1 |  |  |
| 11 | Подвижные игры с выполнением прыжков                                                                             | 1 |  |  |
| 12 | Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.                                               | 1 |  |  |
| 13 | Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.                                                        | 1 |  |  |
|    | «Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (4 часа)                                                        |   |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Удочка».                            | 1 |  |  |
| 15 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву».              | 1 |  |  |
| 16 | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Перестрелка», «Удочка».                       | 1 |  |  |
| 17 | Кроссовая подготовка. Подвижные игры: «Борьба за знамя», «Удочка».                                               | 1 |  |  |
|    | «ОФУ на материале подвижных игр» (7 часов)                                                                       |   |  |  |
| 18 | Эстафеты со скакалкой.                                                                                           | 1 |  |  |
| 19 | Эстафеты с баскетбольным мячом.                                                                                  | 1 |  |  |
| 20 | Эстафеты с волейбольным мячом.                                                                                   | 1 |  |  |
| 21 | Подвижная игра «Лапта»                                                                                           | 1 |  |  |

|    |                                                                                                      |    |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 22 | Подвижная игра «Лапта»                                                                               | 1  |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Пионербол»                                                                           | 1  |  |  |
| 24 | Подвижная игра «Пионербол»                                                                           | 1  |  |  |
|    | Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)                                            |    |  |  |
| 25 | Челночный бег 3—10 м. Подвижная игра «Лапта»                                                         | 1  |  |  |
| 26 | Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч капитану».                                                          | 1  |  |  |
| 27 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижная игра «Лапта»                                               | 1  |  |  |
| 28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Перестрелка».                           | 1  |  |  |
| 29 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижная игра Перебежки под обстрелом».    | 1  |  |  |
| 30 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижная игра Перебежки под обстрелом». | 1  |  |  |
| 31 | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание Подвижная игра Перебежки под обстрелом».            | 1  |  |  |
| 32 | ОФП на выносливость с координационной лесенкой. «Мяч капитану».                                      | 1  |  |  |
|    | «Способы физкультурной деятельности» (2 часа)                                                        |    |  |  |
| 33 | «Спортивный праздник»                                                                                | 1  |  |  |
| 34 | «Весёлые старты».                                                                                    | 1  |  |  |
|    | Итого                                                                                                | 34 |  |  |