

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Управление образования администрации Пачелмского района**

**МОУ СОШ пос. Титово**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МОУ СОШ пос.  
Титово**

---

**Батракова И.А.  
Приказ № 130  
от 23.08.2024г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по преподаванию курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»**

**4 класс**

**Пос. Титово, 2024г.**

## Раздел. 1 Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и локальных актов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СОШ пос. Титово, утвержденная приказом от 30.08.2024 №115;
- Учебный план МОУ СОШ пос. Титово на 2024 – 2025 учебный год, утвержденный приказом от 30.08.2024 №115.

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

Рабочая программа внеурочной деятельности направлена на обеспечение достижения учащимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ СОШ пос. Титово 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.

## 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, перекачиванию;
- 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 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, характеризовать причины их появления на лёгкой атлетикой, лыжной;
- 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
<b>Физическое совершенствование</b>	
<i>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</i>	Тренировка, спортивные соревнования, подвижные игры, эстафеты.
<i>Лыжные гонки: Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах, эстафеты.</i>	Подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</i>	Тренировка, спортивные соревнования,
<i>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.</i>	Подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
<i>«Весёлые старты». «Спортивный праздник»</i>	Спортивное соревнование

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:	1		

	«Два мороза», «Вышибалы».			
	«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 - Лыжные гонки» (4 часа)			
14	Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Передвижение на лыжах	1		
15	Передвижение на лыжах	1		
16	Передвижение на лыжах	1		
17	Передвижение на лыжах	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 (1 кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы».	1		
31	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки».	1		
	«Способы физической культуры» (2 часа)			
32	«Спортивный праздник»	1		
33	«Весёлые старты».	1		
	Итого	33		

№	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 - Лыжные гонки» (4 часа)			
14	Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Передвижение на лыжах	1		
15	Передвижение на лыжах	1		
16	Передвижение на лыжах	1		
17	Передвижение на лыжах	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	1		

	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», «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 физической культуры» (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 - Лыжные гонки» (4 часа)			
14	Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Передвижение на лыжах	1		
15	Передвижение на лыжах	1		
16	Передвижение на лыжах	1		
17	Передвижение на лыжах	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:	1		

	«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», «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 физической культуры» (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: «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 (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 - Лыжные гонки» (4 часа)			
14	Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Передвижение на лыжах	1		
15	Передвижение на лыжах	1		
16	Передвижение на лыжах	1		
17	Передвижение на лыжах	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	1		

	запрыгивание Подвижная игра Перебежки под обстрелом».			
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		