





Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4» с.п.Заюково  
Баксанского муниципального района КБР

|   |   |   |
|---|---|---|
| Рассмотрена   | Согласована   | «Утверждаю»   |
| Руководитель<br>нач.кл.   | Заместитель директора по ВР   | Директор  |
| Гукова Х.Б.  | МОУ «СОШ №4» с.п.Заюково  |              |
| Протокол № 1  |  /Абитова М.Б. | МОУ «СОШ №4»<br>с.п.Заюково   |
| от «29» августа 2025г.  | от «29» августа 2025г.  |  /Шаев А.Р./ |
|   |   | Приказ № 44   |
|   |   | от «29» августа 2025г.  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Класс                   | 1-4   |
| Образовательный уровень | Базовый   |
| Направление             | Спортивно-оздоровительное   |
| Учитель                 | Кумыкова Сюзанна Ахмедовна<br>Хаирова Лиана Зауровна<br>Жукова Анжелла Хусеновна<br>Гукова Хаишат Бердовна<br>Жиляева Марина Хажисмеловна<br>Бухурова Ирина Аслановна |
| Кол-во часов            | Недельных -1, годовых- 34   |
| Год разработки          | 2025  |
| Срок реализации         | 1 год   |

2025-2026 учебный год

## 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 МОУ СОШ №4 с.п.Заюково, плана внеурочной деятельности МОУ СОШ № 4 с.п.Заюково, 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 МОУ СОШ № 4 с.п.Заюково 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. Основными элементами системы ЭО и ДОТ при реализации внеурочной деятельности являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; Skype-общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

По решению педагогического совета (протокол № 1 от 31.08.2023г.) 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;
- 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                           |
|--|--|
| <b>Знания о физической культуре</b>  |  |
| <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>Льжжные 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 |
| <b>«Знания о физической культуре» (1 час)</b>                     |  |                  |                 |      |
| 1   | Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Школа юных космонавтов», «Салки».   | 1                | 03.09           |      |
| <b>«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)</b> |  |                  |                 |      |
| 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                | 10.09           |      |
| 3   | Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Совушка».  | 1                | 17.09           |      |
| 4   | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Охотники и утки»  | 1                | 24.09           |      |
| 5   | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Охотники и утки» «Удочка».  | 1                | 02.10           |      |
| 6   | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи».  | 1                | 09.10           |      |
| 7   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мышеловка».   | 1                | 16.10           |      |
| 8   | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Волк во рву».   | 1                | 23.10           |      |
| 9   | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы».  | 1                | 05.11           |      |
| <b>«ОФУ на материале подвижных игр» (4 часа)</b>                  |  |                  |                 |      |
| 10  | Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега   | 1                | 12.11           |      |
| 11  | Подвижные игры с выполнением прыжков   | 1                | 19.11           |      |
| 12  | Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.   | 1                | 26.11           |      |
| 13  | Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.  | 1                | 03.12           |      |
| <b>«Физическое совершенствование - Лыжные гонки» (4 часа)</b>     |  |                  |                 |      |
| 14  | Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Передвижение на лыжах                                 | 1                | 10.12           |      |
| 15  | Передвижение на лыжах  | 1                | 17.12           |      |

|    |   |           |              |  |
|----|---|-----------|--------------|--|
| 16 | Передвижение на лыжах   | 1         | <b>24.12</b> |  |
| 17 | Передвижение на лыжах   | 1         | <b>14.01</b> |  |
|    | <b>«ОФУ на материале подвижных игр» (7 часов)</b>   |           |              |  |
| 18 | Подвижные игры и эстафеты: «По кочкам», «Кто быстрее?», «Гонка мячей», «Мяч сквозь обруч», «Из обруча в обруч». | 1         | <b>21.01</b> |  |
| 19 | Подвижные игры и эстафеты: «Посадка овощей», «Передача мяча в тоннели», «передал – садись».                     | 1         | <b>28.01</b> |  |
| 20 | Подвижные игры и эстафеты: «Ведение баскетбольного мяча», «Ведение шайбы», «Теннисный мяч».                     | 1         | <b>04.02</b> |  |
| 21 | Подвижные игры и эстафеты: круговые эстафеты.   | 1         | <b>11.02</b> |  |
| 22 | Подвижная игра «Пионербол»  | 1         | <b>25.02</b> |  |
| 23 | Подвижная игра «Пионербол»  |           | <b>04.03</b> |  |
| 24 | Подвижная игра «Пионербол»  | 1         | <b>11.03</b> |  |
|    | <b>Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (7 часов)</b>  |           |              |  |
| 25 | Челночный бег 3—10 м. Подвижные игры: «Ловишки», «Третий лишний».   |           | <b>18.03</b> |  |
| 26 | Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч капитану».   | 1         | <b>25.03</b> |  |
| 27 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижная игра «Мяч капитану».  | 1         | <b>08.04</b> |  |
| 28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вышибалы».   | 1         | <b>15.04</b> |  |
| 29 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву».             | 1         | <b>22.04</b> |  |
| 30 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы».           | 1         | <b>29.04</b> |  |
| 31 | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки».                      | 1         | <b>06.05</b> |  |
|    | <b>«Способы физкультурной деятельности» (2 часа)</b>  |           |              |  |
| 32 | «Спортивный праздник»   | 1         | 13.05        |  |
| 33 | «Весёлые старты».   | 1         | 20.05        |  |
|    | <b>Итого</b>  | <b>33</b> |              |  |

2 класс

| №   | Тема   | Количество часов | Дата проведения |      |
|---|--|------------------|-----------------|------|
|   |  |                  | план            | факт |
| <b>«Знания о физической культуре» (1 час)</b>                     |  |                  |                 |      |
| 1   | Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Салки с платочком», «Пятнашки».   | 1                | 03.09           |      |
| <b>«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)</b> |  |                  |                 |      |
| 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                | 10.09           |      |
| 3   | Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Совушка».  | 1                | 17.09           |      |
| 4   | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Вышибалы»   | 1                | 24.09           |      |
| 5   | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Вышибалы» «Удочка».   | 1                | 01.10           |      |
| 6   | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка».   | 1                | 08.10           |      |
| 7   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята».   | 1                | 15.10           |      |
| 8   | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву».  | 1                | 22.10           |      |
| 9   | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Вышибалы».  | 1                | 12.11           |      |
| <b>«ОФУ на материале подвижных игр» (4 часа)</b>                  |  |                  |                 |      |
| 10  | Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега   | 1                | 19.11           |      |
| 11  | Подвижные игры с выполнением прыжков   | 1                | 26.11           |      |
| 12  | Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.   | 1                | 03.12           |      |
| 13  | Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.  | 1                | 10.12           |      |
| <b>«Физическое совершенствование - Лыжные гонки» (4 часа)</b>     |  |                  |                 |      |
| 14  | Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Передвижение на лыжах                                       | 1                | 17.12           |      |
| 15  | Передвижение на лыжах  | 1                | 24.12           |      |

|    |   |           |              |  |
|----|---|-----------|--------------|--|
| 16 | Передвижение на лыжах   | 1         | 31.12        |  |
| 17 | Передвижение на лыжах   | 1         | 14.01        |  |
|    | <b>«ОФУ на материале подвижных игр» (7 часа)</b>  |           | <b>21.01</b> |  |
| 18 | Подвижные игры и эстафеты: «Метко в цель», «Передал - садись», «Быстрые и меткие».                                  | 1         | 28.01        |  |
| 19 | Подвижные игры и эстафеты: «Гонка мячей», «Мяч сквозь обруч», «Из обруча в обруч».                                  | 1         | 04.02        |  |
| 20 | Подвижные игры и эстафеты: «Ведение баскетбольного мяча», «Эстафета со скакалкой», «Эстафета с теннисной ракеткой». | 1         | 11.02        |  |
| 21 | Подвижные игры и эстафеты: круговые эстафеты.   | 1         | 18.02        |  |
| 22 | Подвижная игра «Пионербол»  | 1         | 25.02        |  |
| 23 | Подвижная игра «Пионербол»  | 1         | 04.03        |  |
| 24 | Подвижная игра «Пионербол»  | 1         | 11.03        |  |
|    | <b>Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)</b>  |           |              |  |
| 25 | Челночный бег 3—10 м. Подвижные игры: «Ловишки», «Третий лишний».   | 1         | 18.03        |  |
| 26 | Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч капитану».   | 1         | 25.03        |  |
| 27 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижная игра «Мяч капитану».  | 1         | 08.04        |  |
| 28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вышибалы».   | 1         | 15.04        |  |
| 29 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Салки».                       | 1         | 22.04        |  |
| 30 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы».               | 1         | 29.04        |  |
| 31 | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки».                          | 1         | 06.05        |  |
| 32 | ОФП на выносливость с координационной лесенкой. «Мяч капитану».   | 1         | 13.05        |  |
|    | <b>«Способы физкультурной деятельности» (2 часа)</b>  |           |              |  |
| 33 | «Спортивный праздник»   | 1         | 20.05        |  |
| 34 | «Весёлые старты».   | 1         | 25.05        |  |
|    | <b>Итого</b>  | <b>34</b> |              |  |

3 класс

| №   | Тема   | Количество часов | Дата проведения |      |
|---|--|------------------|-----------------|------|
|   |  |                  | план            | факт |
| <b>«Знания о физической культуре» (1 час)</b>                     |  |                  |                 |      |
| 1   | Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Салки с платочком», «Пятнашки».   | 1                |                 |      |
| <b>«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)</b> |  |                  |                 |      |
| 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                |                 |      |
| <b>«ОФУ на материале подвижных игр» (4 часа)</b>                  |  |                  |                 |      |
| 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                |                 |      |
| <b>«Физическое совершенствование - Лыжные гонки» (4 часа)</b>     |  |                  |                 |      |
| 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         |  |  |
|    | <b>«ОФУ на материале подвижных игр» (7 часов)</b>   |           |  |  |
| 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         |  |  |
|    | <b>Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)</b>  |           |  |  |
| 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         |  |  |
|    | <b>«Способы физической культуры» (2 часа)</b>   |           |  |  |
| 33 | «Спортивный праздник»   | 1         |  |  |
| 34 | «Весёлые старты».   | 1         |  |  |
|    | <b>Итого</b>  | <b>34</b> |  |  |

4 класс

| №   | Тема  | Количество часов | Дата проведения |      |
|---|---|------------------|-----------------|------|
|   |   |                  | план            | факт |
| <b>«Знания о физической культуре» (1 час)</b>                     |   |                  |                 |      |
| 1   | Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Гандбольные салки», «Третий лишний».   | 1                | 03.09           |      |
| <b>«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)</b> |   |                  |                 |      |
| 2   | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Гандбольные салки», «Удочка». | 1                | 10.09           |      |
| 3   | Низкий старт с последующим ускорением. «Борьба за знамя», «Удочка».   | 1                | 17.09           |      |
| 4   | Кроссовая подготовка. Подвижные игры: «Борьба за знамя», «Удочка».  | 1                | 24.09           |      |
| 5   | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Вышибалы» «Удочка».  | 1                | 01.10           |      |
| 6   | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Перестрелка», «Удочка».  | 1                | 08.10           |      |
| 7   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Удочка».   | 1                | 15.10           |      |
| 8   | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву».   | 1                | 22.10           |      |
| 9   | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Вышибалы».   | 1                | 12.11           |      |
| <b>«ОФУ на материале подвижных игр» (4 часа)</b>                  |   |                  |                 |      |
| 10  | Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега  | 1                | 19.11           |      |
| 11  | Подвижные игры с выполнением прыжков  | 1                | 26.11           |      |
| 12  | Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.  | 1                | 03.12           |      |
| 13  | Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.   | 1                | 10.12           |      |
| <b>«Физическое совершенствование - Лыжные гонки» (4 часа)</b>     |   |                  |                 |      |
| 14  | Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Передвижение на лыжах                    | 1                | 17.12           |      |
| 15  | Передвижение на лыжах   | 1                | 24.12           |      |
| 16  | Передвижение на лыжах   | 1                | 31.12           |      |
| 17  | Передвижение на лыжах   | 1                | 14.01           |      |
| <b>«ОФУ на материале подвижных игр» (7 часов)</b>                 |   |                  |                 |      |
| 18  | Эстафеты со скакалкой.  | 1                | 28.01           |      |
| 19  | Эстафеты с баскетбольным мячом.   | 1                | 04.02           |      |
| 20  | Эстафеты с волейбольным мячом.  | 1                | 11.02           |      |

|  |  |           |              |  |
|--|--|-----------|--------------|--|
| 21   | Подвижная игра «Лапта»   | 1         | <b>18.02</b> |  |
| 22   | Подвижная игра «Лапта»   | 1         | <b>25.02</b> |  |
| 23   | Подвижная игра «Пионербол»   | 1         | <b>04.03</b> |  |
| 24   | Подвижная игра «Пионербол»   | 1         | <b>11.03</b> |  |
| <b>Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)</b> |  |           |              |  |
| 25   | Челночный бег 3—10 м. Подвижная игра «Лапта»   | <b>1</b>  | <b>18.03</b> |  |
| 26   | Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч капитану».  | 1         | <b>25.03</b> |  |
| 27   | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижная игра «Лапта»   | 1         | <b>08.04</b> |  |
| 28   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Перестрелка».                           | 1         | <b>15.04</b> |  |
| 29   | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижная игра Перебежки под обстрелом».    | 1         | <b>22.04</b> |  |
| 30   | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижная игра Перебежки под обстрелом». | 1         | <b>29.04</b> |  |
| 31   | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание Подвижная игра Перебежки под обстрелом».            | 1         | <b>06.05</b> |  |
| 32   | ОФП на выносливость с координационной лесенкой. «Мяч капитану».                                      | 1         | <b>13.05</b> |  |
| <b>«Способы физической культуры» (2 часа)</b>                    |  |           |              |  |
| 33   | «Спортивный праздник»  | 1         | <b>20.05</b> |  |
| 34   | «Весёлые старты».  | 1         | <b>25.05</b> |  |
|  | <b>Итого</b>   | <b>34</b> |              |  |