

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. НОВОСИБИРСКА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 48»



РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/ Малышева С.В.
Протокол № 1 от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____/ Малышева С.В.
27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №48
_____/ Фомина Э.Г.
Приказ № 284-ОД от 27.08.2026г.

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

Составитель:
Русин Олег Геннадьевич, учитель
физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 286 (с изменениями и дополнениями)

2. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 48.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» направлена на обеспечение достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 48 за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность.

Целью программы является формирование у обучающихся 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.

Согласно действующему в МБОУ СОШ № 48 плану внеурочной деятельности программа реализуется в объеме 135 часов на уровне начального общего образования по 1 часу в неделю (1кл. – 33ч, 2-4кл. – по 34ч).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

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;
- 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;
- 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, 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.

В результате освоения программного материала обучающиеся будут:

Иметь представления:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения;

Уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низки й	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3- 10,6	10,2 и менее 9,7
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110- 130	150 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600- 800	900 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

В результате освоения программного материала второго года обучения обучающиеся будут:

Иметь представления:

О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры баскетбол, волейбол.

Уметь:

Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8	10,4	10,0-9,5	9,0	11,2	10,7- 10,1	9,3
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	8	1	2-3	4	3	6-10	14

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низки й	Средни й	Высокий	Низки й	Средний	Высоки й
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	9	120	130- 150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9	800	850- 1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	9	1	3-4	5	3	7-11	16

В результате освоения программного материала третьего года обучения обучающиеся будут:

Знать и иметь представления:

О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самонаблюдения;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

№ п/п	Физические способност и	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низки й	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координац ионные	Челночный бег 3X10 м, с	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливо сть	6-минутный бег, м	10	850	900- 1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (дев.)	10	1	3-4	5	4	8-13	18

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы	Форма организации видов деятельности
Знания о физической культуре	
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	Беседа
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).	Беседа
Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.	Беседа
Физическое совершенствование	
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	Тренировка, спортивные соревнования, подвижные игры, эстафеты.
Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Тренировка, спортивные соревнования
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.	Подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.
Способы физкультурной деятельности	
«Весёлые старты». «Спортивный праздник»	Спортивные соревнования

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	«Знания о физической культуре» (1 час)		
1	Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Школа юных космонавтов», «Салки».	1	https://fizkultura.ru/mobile_game
	«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» (15 часов)		
10-11	Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега	2	
12-13	Подвижные игры с выполнением прыжков	2	
14-15	Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.	2	
16-17	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.	2	
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 физкультурной деятельности» (2 часа)		
32	«Спортивный праздник»	1	
33	«Весёлые старты».	1	
	Итого	33	

2 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	«Знания о физической культуре» (1 час)		
1	Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Салки с платочком», «Пятнашки».	1	https://fizkultura.ru/mobile_game
	«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» (5 часов)		
10 - 11	Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега	2	
12 - 13	Подвижные игры с выполнением прыжков	2	
14 - 15	Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.	2	
16 - 17	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.	2	
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	

3 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	«Знания о физической культуре» (1 час)		
1	Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Салки с платочком», «Пятнашки».	1	https://fizkultura.ru/mobile_game
	«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 (1 кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Вышибалы».	1	
	«ОФУ на материале подвижных игр» (15 часов)		
10-11	Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега	2	
12-13	Подвижные игры с выполнением прыжков	2	
14-15	Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.	2	
16-17	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.	2	
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 (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	
32	ОФП на выносливость с координационной лесенкой. «Мяч капитану».	1	
	«Способы физической деятельности» (2 часа)		
33	«Спортивный праздник»	1	
34	«Весёлые старты».	1	
	Итого	34	

4 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	«Знания о физической культуре» (1 час)		
1	Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Гандбольные салки», «Третий лишний».	1	https://fizkultura.ru/mobile_game
	«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» (15 часов)		
10-11	Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега	1	
12-13	Подвижные игры с выполнением прыжков	1	
14-15	Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.	1	
16-17	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.	1	
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	