

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5
«Центр современных индустриальных технологий»

РАССМОТРЕНО
Координационно-
методическим советом МАОУ
СОШ №5 «Центр ИнТех»

Протокол № 4
от «1» июля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
по УВР
Павлова О.М.
ФИО

Протокол № 4
от «1» июля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 434
от «15» июля 2024 г.

МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «ОФП»

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Срок обучения: 1 год

г. Рассказово
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП» разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- ФГОС начального общего образования, утверждённым приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 (далее ФГОС НОО);
- уставом МАОУ СОШ №5 «Центр ИнТех»;
- Рабочей программой воспитания МАОУ СОШ №5 «Центр ИнТех»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в младшем подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие

мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Общая физическая подготовка является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как ОФП может привести в хорошую физическую форму. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся среднего звена в двигательную активность и кардио-тренировки через систему ОФП.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА:

курс внеурочной деятельности «ОФП» нацелен на помощь учащемуся:

- в укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Согласно учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности отводится 34 часа (1 час в неделю).

Срок реализации рабочей программы 1 год.

При реализации программы используются различные образовательные технологии деятельностного типа, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №5 "Центр ИнТех".

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

Основы легкой атлетики

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

Подвижные игры:

Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

Основы гимнастики с элементами акробатики

Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса упражнения для развития силы мышц рук упражнения для развития мышц брюшного пресса упражнения для развития мышц спины.

Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава упражнения для развития выносливости упражнения на гибкость и подвижности в суставах.

Упражнения для развития координации

Прыжки на скакалке.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика	6		6	https://resh.edu.ru/
2	Подвижные игры	12		12	https://resh.edu.ru/
3	Гимнастика	8		8	https://resh.edu.ru/
4	Легкая атлетика	7		7	https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	0	33	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика	6		6	https://resh.edu.ru/
2	Подвижные игры	12		12	https://resh.edu.ru/

3	Гимнастика	8		8	https://resh.edu.ru/
4	Легкая атлетика	7		7	https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика	6		6	https://resh.edu.ru/
2	Подвижные игры	12		12	https://resh.edu.ru/
3	Гимнастика	10		10	https://resh.edu.ru/
4	Легкая атлетика	6		6	https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика	6		6	https://resh.edu.ru/
2	Подвижные игры	12		12	https://resh.edu.ru/
3	Гимнастика	10		10	https://resh.edu.ru/
4	Легкая атлетика	6		6	https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Легкая атлетика Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
5	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
6	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
7	Подвижные игры Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
8	Бросок мяча двумя руками от груди.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

10	Бросок мяча снизу на месте в цель.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
11	Ведение мяча на месте и в шаге.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
12	Бросок мяча снизу на месте в цель.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
15	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
16	Взаимодействие двух игроков.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
17	Комплекс упражнений с мячами. «Гонка мячей по кругу».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
18	ОРУ на гимнастических матах.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
19	Гимнастика Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Висы на гимнастической стенке.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

23	Прыжки через скакалку. Челночный бег.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
25	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
26	Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
27	Легкая атлетика Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
29	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
30	Прыжок в длину с места. «Самый сильный».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
31	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
32	ОРУ. Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
33	ОРУ. Круговая тренировка.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Легкая атлетика Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
7	Подвижные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

8	Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/и. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
16	Взаимодействие двух игроков. П/и. «Отдай мяч и выйди».	1	0	1			https://resh.edu.ru/

17	Комплекс упражнений с мячами. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
18	ОРУ на гимнастических матах. П/и. «Ручной мяч»	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
19	Гимнастика Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/и.	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П/и.	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и.	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П/и.	1	0	1		https://resh.edu.ru/	

25	Лазание по гимнастической стенке. Прыжковые упражнения. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
26	Упражнения на развитие гибкости. Комплекс упражнений на гимнастических матах. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
27	Легкая атлетика Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
29	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
30	Прыжок в длину с места. П/и «Самый сильный».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
31	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
32	Развитие скоростносиловых качеств.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
33	ОРУ. Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

34	ОРУ. Круговая тренировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Легкая атлетика Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. «Салки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
5	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
6	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
7	Подвижные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

	Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге.							
8	Бросок мяча двумя руками от груди.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
16	Взаимодействие двух игроков.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
17	Ведение и передача мяча в парах.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
18	Бросок мяча партнеру сверху и снизу двумя руками из-за головы. «Кто выше?».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
19	Гимнастика Инструктаж ТБ. Группировка.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

	Перекаты. Стойка на лопатках.							
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
22	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
25	ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
26	Мост из положения лежа, акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев на горку гимнастических матов.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
28	Вскок в упор присев на горку матов.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
29	Легкая атлетика Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

31	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Легкая атлетика Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. «Салки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
7	Подвижные игры Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. «Метко в цель».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. «Удержи, не потеряй!»	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячом.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
16	Взаимодействие двух игроков. «Отдай мяч и выйди».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
17	Ведение и передача мяча в парах. «Мяч среднему».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
18	Бросок мяча партнеру сверху и снизу двумя руками из-за головы. «Кто выше?».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
19	Гимнастика Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
25	ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. «Хвостики».	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
26	Мост из положения лежа, акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев на горку гимнастических матов.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
28	Вскок в упор присев на горку матов. Соскок прогнувшись.	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
29	Легкая атлетика Инструктаж ТБ. Сочетание различных	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

	видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.						
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
31	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34			