Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 82 имени Героя Российской Федерации А.В. Катериничева
Дзержинского района Волгограда»

Рассмотрено	**Согласовано**	**Утверждаю**
Руководитель кафедры классных руководителей	Зам. директора по УВР	Директор МОУ СШ №82
_____ /И И.С./	_____ /М.А. Лавриненко/	_____/О.Н. Чирскова/
Протокол №1		Приказ № 122/1
от «31» августа 2026 г	«31» августа 2026 г	от «01» сентября 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по физической культуре

«Общефизическая подготовка»

для 1-4 классов
начального общего образования

Волгоград, 2026

Данная программа по общей физической подготовке составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования.

Общефизическая подготовка занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний являются основой каждого занятия физической культурой, а также внеклассных мероприятий, оздоровительных и спортивно - массовых. Важное место упражнениям по общефизической подготовке отводится и на занятиях в школьных спортивных секциях, а также на занятиях во второй половине дня.

Для обучающихся 1-4 классов на занятиях внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной направленности упражнения по ОФП используются преимущественно в игровой форме.

В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время образовательные учреждения призваны содействовать разностороннему развитию организма, повышению ими уровня общей физической подготовленности, укреплению психического и физического здоровья подрастающего поколения.

ОФП способствует развитию основных физических качеств таких как, быстрота, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; укреплению здоровья, сердечно - сосудистой и дыхательной систем младших школьников.

Практическая значимость программы объясняется тем, что общефизическая подготовка имеет уникальные возможности не только для физического развития, но и выработки характера, силы воли, стремления к победе и совершенству, воспитания нравственных качеств и познавательных интересов. Сам процесс занятий ОФП обеспечивает развитие личности, ее неповторимости, творческого подхода к деятельности. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления процессом.

Цель программы заключается в обучении техники общеукрепляющих упражнений, использование специальных упражнений для физического развития и укрепления здоровья младших школьников.

Задачи программы:

- обучить и закрепить технику ходьбы, бега, прыжков, метания;
- знать технику выполнения двигательных действий, названия легкоатлетических упражнений, правила безопасности, соревнований и судейства.
- воспитывать чувство единства, сплочённости, силу воли, стремление к победе.
- развивать такие физические качества, как ловкость, выносливость, быстроту, координационные и скоростно-силовые способности.
- повысить интерес обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 11 лет. Сроки реализации образовательной программы – 4 года.

Форма занятий: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения по основам техники двигательных действий, правила техники безопасности, соревнований, судейства, о рациональном дыхании.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой различных упражнений, углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий. Организация соревнований разного уровня. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание обучающихся.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 40 мин.

В разделе «Двигательные навыки и умения» даны упражнения, которые способствуют освоению учащимися двигательных умений и навыков.

Занятия практикума по физической культуре проводятся один раз в неделю с 1-го по 4-ый класс.

Материально- техническое обеспечение в нашей школе (оборудование, инвентарь) позволяет успешно решать поставленные в данной образовательной программе задачи.

Способы работы с детьми по данной образовательной программе предусматривают групповые и индивидуальные формы занятий, игры, эстафеты, соревнования, спортивные праздники.

Средства и методы, используемые в на занятиях позволяют обучающимся овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, знаниями о рациональном дыхании, правильной осанке, умениями выполнять комплексы аэробики, упражнений с гантелями, гимнастическими палками, обручем, со скакалками.

Все вышеперечисленные средства и методы позволяют достичь оптимальных результатов в обучении двигательным умениям и навыкам, содействовать развитию основных физических качеств и укреплению здоровья.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» разработана с учётом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Описание ценностных ориентиров

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

1 класс (33 ч)

Раздел «Двигательные умения и навыки (30 ч.) »

Обучение технике бега.

Ходьба на месте, на носках, на пятках; бег на месте, в медленном и быстром темпе на передней части стопы, бег по прямой с постановкой ноги с носка, бег по разметкам, эстафеты с пробеганием, по узким коридорам, бег с изменением направления движения (вправо, влево, кругом).

Подвижные игры с элементами бега.

Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Прыжки из полуприседа, прыжки через препятствия, прыжки по кочкам, выпрыгивания вверх, прыжки на одной, на двух. Подвижные игры с элементами прыжков.

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Обучение перешагивать через препятствие или низкую планку с места и в ходьбе.

Обучение технике метания малого мяча.

Имитация замаха и броска мяча, выполнение замаха с ударом мяча об пол перед собой, над собой, метание мяча вперёд-вверх, из и.п. стоя лицом в направлении метания

Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики; эстафеты с предметами. Два Мороза, Колдуны, Салки в вариантах, Белые медведи, Мяч капитану, Передал - садись, Третий лишний, Кот и мыши, Вызов номеров.

Раздел «Основы знаний (3 ч.)»

Правила поведения и техники безопасности на занятиях, названия легкоатлетических упражнений, двигательных элементов, последовательность выполнения техники движений.

2 класс (34 ч)

Раздел «Двигательные умения и навыки (31ч.)»

Обучение технике бега.

Ходьба на месте, на носках, на пятках; бег на месте, в медленном и быстром темпе на передней части стопы, бег по прямой с постановкой ноги с носка, бег по разметкам, эстафеты с пробеганием, по узким коридорам, бег с изменением направления движения (вправо, влево, кругом). Подвижные игры с элементами бега.

Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Прыжки из полуприседа, прыжки через препятствия, прыжки по кочкам, выпрыгивания вверх, прыжки на одной, на двух.

Подвижные игры с элементами прыжков.

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Обучение перешагивать через препятствие или низкую планку с места и в ходьбе.

Закрепление техники метания мяча.

Метание мяча с места в различные горизонтальные цели с расстояния 4-5м, метание мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5м. Игры с элементами метания.

Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики; эстафеты с предметами. Два Мороза, Колдуны, Салки в вариантах, Белые медведи, Мяч капитану, Передал - садись, Третий лишний, Кот и мыши, Вызов номеров.

Раздел «Основы знаний (3 ч.)»

Правила поведения и техники безопасности на занятиях, названия легкоатлетических упражнений, двигательных элементов, последовательность выполнения техники движений.

3 класс (34 ч)

Раздел «Двигательные умения и навыки (31ч.)»

Обучение технике бега на короткие дистанции.

Бег на месте с различной частотой движения; бег с ускорением на дистанции 20-30 м.; бег с максимальной скоростью 30-40м; упражнения для обучения техники высокого старта: 1) старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя; 2) старты падением вперёд из различных и. п. стоя на одной; наклон вперёд, руки на коленях, наклон вперёд, руки опущены вниз.

Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места: 1 имитация махового движения руками, прыжки на месте с высоким подниманием бёдер, прыжки в длину с места по разметкам, прыжки через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину.

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Обучение перешагивать через препятствие или низкую планку с места и в ходьбе, тоже, но с отталкиванием вверх - вперёд и махом вдоль планки. Приземлиться на толчковую ногу; прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе (ножницы).

Закрепление техники метания мяча.

Метание мяча с места из и.п.- стоя лицом в направлении метания; метание мяча из и.п.- стоя на правой ноге, левая впереди поднята над опорой, метание мяча с одного шага, метание мяча с двух шагов, метание мяча с трёх шагов.

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции

Бег 500м, 1000м, длительный бег по дистанции без учёта времени.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания; эстафеты с предметами: «Картошка», «Победа», Мяч капитану, Змейка, Челночный бег, Беговая.

Раздел «Основы знаний (3 ч.)»

Правила поведения и техники безопасности на занятиях, названия легкоатлетических упражнений, двигательных элементов, последовательность выполнения техники движений, правильное дыхание во время бега, правила проведения соревнований.

4 класс (34 ч)

Раздел «Двигательные умения и навыки (31ч.) »

Закрепление техники бега на короткие дистанции.

Бег на месте с различной частотой движения; бег с ускорением на дистанции 20-30 м.; бег с максимальной скоростью 30-40м; упражнения для обучения техники высокого старта:
1) старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя;
2) старты падением вперёд из различных и. п. стоя на одной; наклон вперёд, руки на коленях, наклон вперёд, руки опущены вниз.

Закрепление техники прыжка в длину с разбега.

Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места: 1 имитация махового движения руками, прыжки на месте с высоким подниманием бёдер, прыжки в длину с места по разметкам, прыжки через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину.

Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

Обучение перешагивать через препятствие или низкую планку с места и в ходьбе, тоже, но с отталкиванием вверх - вперёд и махом вдоль планки. Приземлиться на толчковую ногу; прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе (ножницы).

Закрепление техники метания мяча.

Метание мяча с места из и.п.- стоя лицом в направлении метания; метание мяча из и.п.- стоя на правой ноге, левая впереди поднята над опорой, метание мяча с одного шага, метание мяча с двух шагов, метание мяча с трёх шагов. Метание мяча на дальность и заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-6 м

Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции

Бег 500м, 1000м, длительный бег по дистанции без учёта времени.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания; эстафеты с предметами: «Картошка», «Победа», Мяч капитану, Змейка, Челночный бег, Беговая.

Раздел «Основы знаний (3 ч.)»

Правила поведения и техники безопасности на занятиях, названия легкоатлетических упражнений, двигательных элементов, последовательность выполнения техники движений, правильное дыхание во время бега, правила проведения соревнований.

Предметные результаты освоения образовательной программы «Общефизическая подготовка»

1 класс

Блок «Двигательные умения и навыки»

Учащиеся должны знать:

- технику бега;
- технику прыжка в длину с места;
- технику метания мяча с места;

Должны уметь:

- выполнять бег с ускорением на 30м;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять метание мяча с места.

Блок «Основы знаний»

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- понятие о легкоатлетических упражнениях; название двигательных действий.

Должны уметь:

- правильно выполнять технику движений;
- правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для обучения в данном классе.

2 класс

Блок «Двигательные умения и навыки»

Учащиеся должны знать:

- технику бега;
- технику прыжка в длину с места;
- технику метания мяча с места, в цель;

Должны уметь:

- выполнять бег на 30 м;
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять метание мяча с места;

Блок «Основы знаний»

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности
- название легкоатлетических упражнений, технику движений.

Должны уметь:

- правильно выполнять технику движений;
- правильно выполнять комплексы упражнений, предложенные для обучения в данном классе.

3 класс

Блок «Двигательные умения и навыки»

Учащиеся должны знать:

- технику бега на 30м;
- технику бега на средние и длинные дистанции
- технику прыжка в длину с места, с разбега;
- технику метания мяча с 2 шагов разбега;
- технику прыжка в высоту способом «перешагивания»

Должны уметь:

- выполнять технику бега на 30м;
- технику бега на средние и длинные дистанции;
- выполнять технику прыжка в длину с места;
- выполнять метания мяча с 2 шагов разбега;
- выполнять прыжка в высоту способом «перешагивания»

Блок «Основы знаний»

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- понятие о правильном дыхании во время бега;
- правила проведения соревнований.

Должны уметь:

- правильно выполнять технику движений;
- правильно дышать во время выполнения беговых упражнений;

- правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для обучения в данном классе.

4 класс

Блок «Двигательные умения и навыки»

Учащиеся должны знать:

- технику бега на 30 м;
- технику бега на длинные и средние дистанции;
- технику прыжка в длину с места, с разбега;
- технику метания мяча с 2 шагов разбега
- технику прыжка в высоту способом «перешагивание»

Должны уметь:

- технику бега на 30 м;
- технику бега на длинные и средние дистанции;
- технику прыжка в длину с места, с разбега;
- технику метания мяча с 2 шагов разбега;
- технику прыжка в высоту способом «перешагивание».

Блок «Основы знаний»

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности
- понятие о правильном дыхании во время бега правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для обучения в данном классе.

- правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений.

Должны уметь:

- правильно выполнять технику движений;
- не задерживать дыхание во время выполнения упражнений;
- правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для обучения в данном классе.

Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания программы по физической культуре:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния благополучия;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- умение противостоять неблагоприятным факторам внешней среды;

Личностные результаты освоения программы по физической культуре:

- активное взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их психосоматического здоровья.

Метапредметные результаты освоения программы по физической культуре:

- характеристика психосоматического здоровья и его индивидуальных проявлений, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения индивидуального психосоматического здоровья позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой), с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального психосоматического здоровья;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	**1**	Знать правила техники безопасности.	Подвижные игры	Спортивные игры. От теории до практики [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005 Физкультура с тренером Неболейкиным [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005 Demo.1septe
2.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
3.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
4.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
5.	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	**1**	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	Подвижные игры	

6.	Эстафеты с элементами бега	**1**	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания	Подвижные игры	mber.ru
7.	Техника бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
8.	Подвижные игры с элементами бега.	**1**	Игры: вызов номеров, Два мороза, Колдуны, Третий лишний, У медведя в бору.	Подвижные игры	
9.	Подвижные игры с элементами бега	**1**	Игры: вызов номеров, Два мороза, Колдуны, Третий лишний, У медведя в бору.	Подвижные игры	
10.	Подвижные игры с элементами прыжков	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка»	Подвижные игры	
11.	Подвижные игры с элементами прыжков	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка», прыжки через скакалку, «Через болото».	Подвижные игры	
12.	Подвижные игры с элементами прыжков	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка», прыжки через скакалку, «Через болото».	Подвижные игры	
13.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
14.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
15.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
16.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
17.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	
18.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	

19.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	
20.	Эстафеты с предметами.	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
21.	Эстафеты с предметами	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
22.	Эстафеты с предметами	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
23.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
24.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
25.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
26.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
27.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
28..	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
29.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
30.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
31.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
32.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
33.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	**Тема занятия**	**Кол-**	**Содержание занятия**	**Форма проведения**	**Электронные**

п/п		во часов		занятий	(цифровые) образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	**1**	Знать правила техники безопасности.	Подвижные игры	Спортивные игры. От теории до практики [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005 Физкультура с тренером Неболейкиным [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005 Demo.1september.ru
2.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
3.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
4.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
5.	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	**1**	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	Подвижные игры	
6.	Эстафеты с элементами бега	**1**	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания	Подвижные игры	
7.	Техника бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
8.	Подвижные игры с элементами бега.	**1**	Игры: вызов номеров, Два мороза, Колдуны, Третий лишний, У медведя в бору.	Подвижные игры	
9.	Подвижные игры с элементами бега	**1**	Игры: вызов номеров, Два мороза, Колдуны, Третий лишний, У медведя в бору.	Подвижные игры	
10.	Подвижные игры с элементами прыжков	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка»	Подвижные игры	
11.	Подвижные игры с элементами прыжков	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка», прыжки через скакалку, «Через болото».	Подвижные игры	
12.	Подвижные игры с элементами	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка», прыжки через скакалку, «Через болото».	Подвижные игры	

	прыжков				
13.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
14.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
15.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
16.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
17.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	
18.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	
19.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	
20.	Эстафеты с предметами.	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
21.	Эстафеты с предметами	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
22.	Эстафеты с предметами	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
23.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
24.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
25.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
26.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	

27.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
28.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
29.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
30.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
31.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
32	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
33.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
34	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАССА

№ п/п	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Содержание занятия**	**Форма проведения занятий**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
1.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	**1**	Знать правила техники безопасности.	Подвижные игры	Спортивные игры. От теории до практики [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005 Физкультура с тренером Неболейкиным [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005
2.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
3.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
4.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
5.	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой	**1**	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	Подвижные игры	

	атлетики				Demo.1september.ru
6.	Эстафеты с элементами бега	**1**	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания	Подвижные игры	
7.	Техника бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
8.	Подвижные игры с элементами бега.	**1**	Игры: вызов номеров, Два мороза, Колдуны, Третий лишний, У медведя в бору.	Подвижные игры	
9.	Подвижные игры с элементами бега	**1**	Игры: вызов номеров, Два мороза, Колдуны, Третий лишний, У медведя в бору.	Подвижные игры	
10.	Подвижные игры с элементами прыжков	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка»	Подвижные игры	
11.	Подвижные игры с элементами прыжков	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка», прыжки через скакалку, «Через болото».	Подвижные игры	
12.	Подвижные игры с элементами прыжков	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка», прыжки через скакалку, «Через болото».	Подвижные игры	
13.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
14.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
15.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
16.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
17.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	
18.	Подвижные игры с элементами	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	

	метания				
19.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	
20.	Эстафеты с предметами.	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
21.	Эстафеты с предметами	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
22.	Эстафеты с предметами	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
23.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
24.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
25.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
26.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
27.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
28.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
29.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
30.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
31.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
32.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
33.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
34.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	**1**	Знать правила техники безопасности.	Подвижные игры	Спортивные игры. От теории до практики [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005 Физкультура с тренером Неболейкиным [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005 Demo.1september.ru
2.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
3.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
4.	Различные виды бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
5.	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	**1**	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	Подвижные игры	
6.	Эстафеты с элементами бега	**1**	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания	Подвижные игры	
7.	Техника бега и ходьбы.	**1**	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
8.	Подвижные игры с элементами бега.	**1**	Игры: вызов номеров, Два мороза, Колдуны, Третий лишний, У медведя в бору.	Подвижные игры	
9.	Подвижные игры с элементами бега	**1**	Игры: вызов номеров, Два мороза, Колдуны, Третий лишний, У медведя в бору.	Подвижные игры	
10.	Подвижные игры с элементами прыжков	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка»	Подвижные игры	
11.	Подвижные игры с элементами	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка», прыжки через скакалку, «Через болото».	Подвижные игры	

	прыжков				
12.	Подвижные игры с элементами прыжков	**1**	Игры: «Волк и зайцы», «Прыжковая удочка», прыжки через скакалку, «Через болото».	Подвижные игры	
13.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
14.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
15.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
16.	Техника прыжка в длину с разбега.	**1**	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры	
17.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	
18.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	
19.	Подвижные игры с элементами метания	**1**	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры	
20.	Эстафеты с предметами.	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
21.	Эстафеты с предметами	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
22.	Эстафеты с предметами	**1**	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры	
23.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
24.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
25.	Техника метания малого	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	

	мяча				
26.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
27.	Техника метания малого мяча	**1**	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры	
28.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
29.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
30.	Техника челночного бега	**1**	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
31.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
32.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
33.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
34.	Упражнения на развитие силы	**1**	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371058

Владелец Чирскова Ольга Николаевна

Действителен С 21.01.2026 по 21.01.2027