

Приложение  
к           Адаптированной           основной  
общеобразовательной программе начального  
общего образования МБОУ СОШ № 21 (7.1)  
(утверждена приказом от 29.08.2024 № 434)

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
**«Общefизическая подготовка»**  
1-4 класс

Программа внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» реализует спортивно-оздоровительное направление Плана внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 класса.

### **1. Содержание курса.**

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 7 - 11 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой; оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход.

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

- Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, рукоход, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.
- Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.
- В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

- Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, ставятся вопросы для актуализации необходимых знаний.

## **2. Результаты освоения курса программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов.

<b>Первый уровень результатов (1 класс)</b>	<b>Второй уровень результатов (2-3 класс)</b>	<b>Третий уровень (4 класс)</b>
<p>Предполагает приобретение новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-оздоровительную деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на занятиях ОФП</li> <li>- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня</li> <li>- общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в</li> </ul>	<p>Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие</p>	<p>Предполагает на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности у школьников и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор) участие в соревнованиях, как внутришкольных так и городских по общефизической подготовке. Оценка уровня физической подготовленности для 4 класса (см. таблицу 3)</p>

<p>укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности учащегося</p> <p>- сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников</p> <p>Развивая такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость у школьников: определяется уровень физической подготовленности учащихся для 1-го класса (см. таблицу 1)</p> <p>Результат выражается в понимании детьми сути занятий ОФП, умении поэтапно решать задачи</p>	<p>комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время. Оценка уровня физической подготовленности для 2-3 классов определяется по таблице №2</p>	
---	--	--

### 3. Тематическое планирование курса

#### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения	Электронные образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение». ИОТ -022 2019 год.	1	Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1	Беседа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
6	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
7	ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

8	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
10	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
11	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
12	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	Беседа. Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
16	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

17	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
18	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	1	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
19	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
20	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
21	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
22	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

23	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
24	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие. Эстафета.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
25	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
26	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
27	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
28	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
29	Игры со скакалкой, мячом.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
30	Игры со скакалкой, мячом.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
31	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	1	Групповое учебно-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

			тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
32	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
33	Итоговое занятие. Подвижные игры.	1	Эстафета. Спортивный праздник.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

### Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема и тип урока	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение». ИОТ -022 2019 год.	1	Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	Групповое учебно-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

			тренировочное занятие	
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1	Беседа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
6	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
7	ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
8	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
9	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
10	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
11	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
12	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	Беседа. Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	Групповое учебно-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

			тренировочное занятие	
14	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
16	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
17	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
18	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	1	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
19	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
20	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

			отдельными детьми и с небольшими группами	
21	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
22	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
23	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
24	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие. Эстафета.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
25	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
26	Открытое мероприятие. Игра с мячом «Охотники и утки».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
27	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1	Групповое учебно-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

			тренировочное занятие	
28	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
29	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
30	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
31	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
32	Веселые старты со скакалкой.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
33	Веселые старты со скакалкой.	1	Эстафета. Спортивный праздник.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
34	Подвижные игры по выбору детей	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

### Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема и тип урока	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены». ИОТ -022 2019 год.	1	Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
3	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4	Комплекс УГГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка»	1	Беседа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
5	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
6	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

7	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
8	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
9	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
10	Кроссовая подготовка до 1000м. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»)	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
11	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
12	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	Беседа. Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
13	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
14	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
15	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

16	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
20	Построение и перестроение. Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
21	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
22	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

23	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
24	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие. Эстафета.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
25	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
26	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
27	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
28	Построение и перестроение. Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
29	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
30	Открытое мероприятие. Построение и перестроение.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
31	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	1	Групповое учебно-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

			тренировочное занятие	
32	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
33	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	1	Эстафета. Спортивный праздник.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
34	Подвижные игры по выбору.	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

#### Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема и тип урока	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта». ИОТ -022 2019 год.	1	Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

			детьми и с небольшими группами	
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3x10м.	1	Беседа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
5	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи».	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
6	Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
7	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
8	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
9	Игра с метанием мяча «Лапта по кругу». Игры-эстафеты с мячом.	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
10	Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
11	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»)	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

12	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»)	1	Беседа. Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
13	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
14	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
15	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
16	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

20	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
21	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
22	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры: «Карусель».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
23	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры: «Карусель».	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
24	Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие. Эстафета.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
25	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
26	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

27	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
28	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
29	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
30	Открытое мероприятие. Игра «Третий лишний»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
31	Игры-эстафеты с элементами акробатики Игра «Разминка танцора»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
32	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»	1	Групповое учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
33	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»	1	Эстафета. Спортивный праздник.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
34	Подвижные игры по выбору	1	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

