

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Отдел образования и молодёжной политики Администрации**

**Курортного района Санкт-Петербурга**

**Комитет по образованию**

**ГБОУ лицей №445**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание МО учителей  
физической культуры и  
ОБЗР

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от «28»  
августа 2026 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Тисленко О.А.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Архипова М.В.  
Приказ №289-ОД  
от «31» августа 2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 6744915)

**«Выше, быстрее, сильнее»**

для обучающихся 2 и 4 классов

Санкт-Петербург  
2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы по ОФП учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основные предметные результаты по учебному предмету «ОФП» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по ОФП отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся

начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по офп основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по ОФП направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по офп строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по ОФП уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

Концепция программы по офп основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части,

теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые

описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по офп лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП (общая физическая подготовка)

### Общая характеристика

Направленность данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам.

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «ОФП» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа рассчитана на 34 часа в год, из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 8-11 лет.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП

### Цели

Цели изучения учебного предмета «ОФП» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [[НАЗВАНИЕ]] В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММ

В учебном плане внеурочной деятельности ОФП, представлена во 2,4 классе, отводится 1 учебный час в неделю, всего 34 учебных часа.

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [[НАЗВАНИЕ]]

- 1.Игровая форма.
- 2.Соревновательная форма.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП**

### **2 КЛАСС**

Техника безопасности.

Упражнения по видам спорта, общая разминка.

Освоение новых упражнений легкой атлетике. Освоение низкого старта в беге на короткие дистанции, прыжковые упражнения для развития прыгучести. Освоение строевых упражнений Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Освоение упражнений: кувырок вперед, назад. Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»). Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игры и игровые задания.

### **4 КЛАСС**

Техника безопасности.

Упражнения по видам спорта, общая разминка.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Освоение новых упражнений легкой атлетике. Освоение низкого старта в беге на короткие дистанции, Освоение прыжков в длину с места. Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Освоение упражнений: кувырок

вперед, назад. Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»). Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игры и игровые задания. Демонстрация результатов освоения программы по ОФП.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по офп на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения офп на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

#### **2) гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения офп на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 2 КЛАСС

Обучающийся достигнет следующих предметных результатов

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила,

выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Наименование разделов и<br>тем программы | Количество<br>часов | Основное<br>содержание                                                   | Основные виды<br>деятельности                                                                               | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                     |
|----------|------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Вводное занятие                          | 1                   | Техника безопасности на занятиях по ОФП                                  | Подготовка к проведению ОФП и игровых заданий.                                                              | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2        | Легкая атлетика                          | 8                   | Бег на короткую дистанцию, челночный бег, прыжки.                        | Бег на 30м. 60м. Прыжки в длину с места челночный бег 3х 10 м. Изучение низкого старта.                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3        | Гимнастика с основами акробатики         | 6                   | Группировки, кувырки. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. | Кувырок вперед,назад. вис 90 градусов, колесо.                                                              | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 4        | Степ - аэробика                          | 7                   | Строевая подготовка. Обще развивающие упражнения.Силовые упражнения      | Перестроение из одной шеренги в 2,3. Ходьба строем, перестроения в движении.Отжимания, подтягивание, пресс. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 5        | Подвижные игры                           | 10                  | Эстафеты. Подвижные игры                                                 | Прохождение эстафет, изучение правил подвижных игр и игра                                                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |

|                                            |                  |    |                                                      |                                                                                           |                                                                             |
|--------------------------------------------|------------------|----|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                  |    |                                                      | в них.                                                                                    |                                                                             |
| 6                                          | Итоговое занятие | 2  | Подведение итогов года. Награждение лучших учащихся. | Сдача нормативов. бег 60м; прыжки в длину с места. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                  | 34 |                                                      |                                                                                           |                                                                             |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Наименование разделов и<br>тем программы | Количество<br>часов | Основное<br>содержание                                                   | Основные виды<br>деятельности                                                                               | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                     |
|----------|------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Вводное занятие                          | 1                   | Техника безопасности на занятиях по ОФП                                  | Подготовка к проведению ОФП и игровых заданий.                                                              | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2        | Легкая атлетика                          | 8                   | Бег на короткую дистанцию, челночный бег, прыжки.                        | Бег на 30м. 60м. Прыжки в длину с места челночный бег 3х10м. Изучение низкого старта.                       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3        | Гимнастика с основами акробатики         | 6                   | Группировки, кувырки. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. | Кувырок вперед,назад. вис 90 градусов, Гимнастические упр.                                                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 4        | Степ - аэробика                          | 7                   | Строевая подготовка. Обще развивающие упражнения.Силовые упражнения      | Перестроение из одной шеренги в 2,3. Ходьба строем, перестроения в движении.Отжимания, подтягивание, пресс. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 5        | Подвижные игры                           | 10                  | Эстафеты. Подвижные игры                                                 | Прохождение эстафет, изучение правил подвижных игр и игра в них.                                            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |

|                                            |                  |    |                                                      |                                                                                           |                                                                             |
|--------------------------------------------|------------------|----|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 6                                          | Итоговое занятие | 2  | Подведение итогов года. Награждение лучших учащихся. | Сдача нормативов. бег 60м; прыжки в длину с места. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                  | 34 |                                                      |                                                                                           |                                                                             |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                      | Количество часов | Форма проведения занятия      | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                |
|-------|-------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Техника безопасности на занятиях по ОФП         | 1                | Теоретическое занятие: беседа | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2     | Бег на короткую дистанцию 30м.                  | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3     | Бег на короткую дистанцию 60м.                  | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 4     | Челночный бег                                   | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 5     | Челночный бег                                   | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 6     | Прыжок в длину с места                          | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 7     | Прыжок в длину с места                          | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 8     | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 9     | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 10    | Группировки                                     | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 11    | Кувырок вперед                                  | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 12    | Кувырок назад                                   | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |

|    |                                            |   |                      |                                                                             |
|----|--------------------------------------------|---|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Висы на перекладине                        | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 14 | ОРУ с элементами акробатики                | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 15 | ОРУ с элементами акробатики                | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 16 | Строевая подготовка                        | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 17 | Строевая подготовка                        | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 18 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа       | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 19 | Сгибание разгибание туловища лежа на спине | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 20 | Упражнения на развитие осанки              | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 21 | Упражнения на развитие гибкости            | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 22 | Упражнения на развитие гибкости            | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 23 | Эстафеты                                   | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 24 | Игра «охотники и утки»                     | 1 | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 25 | Эстафеты                                   | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 26 | Игра «пионербол»                           | 1 | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 27 | Игра «охотники и утки»                     | 1 | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 28 | Эстафеты                                   | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 29 | Игра «мяч соседу»                          | 1 | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |

|                                            |                               |    |                      |                                                                             |
|--------------------------------------------|-------------------------------|----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 30                                         | Игра «пионербол»              | 1  | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 31                                         | Игра «не давай мяча водящему» | 1  | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 32                                         | Игра «пионербол»              | 1  | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 33                                         | Сдача нормативов              | 1  | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 34                                         | Сдача нормативов              | 1  | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                               | 34 |                      |                                                                             |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                      | Количество часов | Форма проведения занятия      | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                |
|-------|-------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Техника безопасности на занятиях по ОФП         | 1                | Теоретическое занятие: беседа | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2     | Бег на короткую дистанцию 30м.                  | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3     | Бег на короткую дистанцию 60м.                  | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 4     | Челночный бег                                   | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 5     | Челночный бег                                   | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 6     | Прыжок в длину с места                          | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 7     | Прыжок в длину с места                          | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 8     | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 9     | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 10    | Группировки                                     | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 11    | Кувырок вперед                                  | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 12    | Кувырок назад                                   | 1                | Практическое занятие          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |

|    |                                            |   |                      |                                                                             |
|----|--------------------------------------------|---|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Висы на перекладине                        | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 14 | ОРУ с элементами акробатики                | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 15 | ОРУ с элементами акробатики                | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 16 | Строевая подготовка                        | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 17 | Строевая подготовка                        | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 18 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа       | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 19 | Сгибание разгибание туловища лежа на спине | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 20 | Упражнения на развитие осанки              | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 21 | Упражнения на развитие гибкости            | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 22 | Упражнения на развитие гибкости            | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 23 | Эстафеты                                   | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 24 | Игра «охотники и утки»                     | 1 | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 25 | Эстафеты                                   | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 26 | Игра «пионербол»                           | 1 | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 27 | Игра «охотники и утки»                     | 1 | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 28 | Эстафеты                                   | 1 | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 29 | Игра «мяч соседу»                          | 1 |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |

|                                            |                               |    |                      |                                                                             |
|--------------------------------------------|-------------------------------|----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 30                                         | Игра «пионербол»              | 1  | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 31                                         | Игра «не давай мяча водящему» | 1  | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 32                                         | Игра «пионербол»              | 1  | Игровая деятельность | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 33                                         | Сдача нормативов              | 1  | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 34                                         | Сдача нормативов              | 1  | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                               | 34 |                      |                                                                             |