МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Отдел образования политики Администрации Курортного района

Санкт-Петербурга

Комитет по образованию

ГБОУ лицей №445

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26A263F3B598E9D3D4CC84038A04A015
Владелец: Архипова Маргарита Валерьевна
Действителен: с 04.02.2026 до 30.04.2027

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заседание МО учителей физической культуры и ОБЗР	Заместитель директора по УВР	Директор
_____	_____	_____
Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Тисленко О.А. Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	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 внеурочной деятельности «Выше, быстрее, сильнее» 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 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 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 развить.

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 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 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 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 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 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, дозированности 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 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 «Выше, быстрее, сильнее»

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 способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Выше, быстрее, сильнее»

Цели

Цели изучения учебного предмета– 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 представлена во 2,4 классе, отводится 1 учебный час в неделю, всего 3 - 4 учебных часа.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Выше, быстрее, сильнее»

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 .

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы 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 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 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Техника безопасности на занятиях .	Подготовка к проведению ОФП и игровых заданий.	https://resh.edu.ru/subject/9/
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.	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Гимнастика с основами акробатики	6	Группировки, кувырки. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	Кувырок вперед,назад. вис 90 градусов, колесо.	https://resh.edu.ru/subject/9/
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.	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Подвижные игры	10	Эстафеты. Подвижные игры	Прохождение эстафет, изучение правил подвижных игр и игра	https://resh.edu.ru/subject/9/

				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	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Техника безопасности на занятиях .	Подготовка к проведению ОФП и игровых заданий.	https://resh.edu.ru/subject/9/
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.	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Гимнастика с основами акробатики	6	Группировки, кувырки. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	Кувырок вперед,назад. вис 90 градусов, Гимнастические упр.	https://resh.edu.ru/subject/9/
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.	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Подвижные игры	10	Эстафеты. Подвижные игры	Прохождение эстафет, изучение правил подвижных игр и игра в них.	https://resh.edu.ru/subject/9/

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	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

2 КЛАСС

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

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

30	Игра «пионербол»	1	Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Игра «не давай мяча водящему»	1	Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Игра «пионербол»	1	Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Сдача нормативов	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Сдача нормативов	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

4 КЛАСС

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

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

30	Игра «пионербол»	1	Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Игра «не давай мяча водящему»	1	Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Игра «пионербол»	1	Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Сдача нормативов	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Сдача нормативов	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		