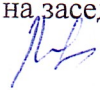
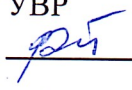


**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени заслуженного учителя
школы РСФСР Н.Х.Гариповой с.Коварды муниципального района Гафурийский
район РБ**

«Рассмотрено» на заседание МО  Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР  /Вагапова Ф.Н. « 29» августа 2025г.	«Утверждено» Директор  Зулькарнаева Ф.Р. Приказ № 118. от «1» сентября 2025 г.
---	---	---



**Программа курса внеурочной деятельности для 2-4 класса
по физкультурно-оздоровительному направлению**

Срок реализации: 2025-26 учебный год

Автор – составитель: Исхаков Сабир Сабитович

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			02.09.2025	http://school-collection.edu.ru
2	Самостоятельная физическая подготовка	1			09.09.2025	http://nachalka.info
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			16.09.2025	http://school-collection.edu.ru
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			23.09.2025	http://nachalka.info
5	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			30.09.2025	http://school-collection.edu.ru
6	Акробатическая комбинация	1			07.10.2025	http://nachalka.info
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			14.10.2025	http://school-collection.edu.ru
8	Обучение опорному прыжку	1			21.10.2025	http://nachalka.info
9	Упражнения на гимнастической перекладине	1			11.11.2025	http://nachalka.info
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			18.11.2025	http://school-collection.edu.ru

	упоре лежа на полу						
11	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				25.11.2025	http://nachalka.info
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				02.12.2025	http://school-collection.edu.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	1			09.12.2025	http://nachalka.info
14	Беговые упражнения	1				16.12.2025	http://school-collection.edu.ru
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				23.12.2025	http://school-collection.edu.ru
16	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				30.12.2025	http://nachalka.info
17	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				13.01.2026	http://school-collection.edu.ru
18	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				20.01.2026	http://nachalka.info
19	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				27.01.2026	http://nachalka.info
20	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				03.02.2026	http://school-collection.edu.ru
21	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1			10.02.2026	http://nachalka.info

планетельном бассейне		1		17.02.2026	http://school-collection.edu.ru
24	Упражнения в скольжении на груди	1		24.02.2026	http://nachalka.info
25	Плавание кролем на спине в полной координации	1		03.03.2026	http://school-collection.edu.ru
26	Упражнения в плавании способом кроль	1		10.03.2026	http://nachalka.info
27	Упражнения в плавании способом кроль	1		17.03.2026	http://school-collection.edu.ru
28	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		24.03.2026	http://nachalka.info
29	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		07.04.2026	http://school-collection.edu.ru
30	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		14.04.2026	http://nachalka.info
31	Упражненияизигрывoleyбол	1		21.04.2026	http://school-collection.edu.ru
32	Упражненияизигрыбаскетбол	1		28.04.2026	http://nachalka.info
33	Упражненияизигрыфутбол	1		05.05.2026	http://nachalka.info
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1	1	12.05.2026 19.05.2026	http://school-collection.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			04.09.2025	http://school-collection.edu.ru
2	Современные Олимпийские игры	1			11.09.2025	http://nachalka.info
3	Физические качества	1			18.09.2025	http://school-collection.edu.ru
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1			25.09.2025	http://nachalka.info
5	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			02.10.2025	http://school-collection.edu.ru
6	Строевые упражнения и команды	1			09.10.2025	http://nachalka.info
7	Гимнастическая разминка	1			16.10.2025	http://school-collection.edu.ru
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			23.10.2025	http://nachalka.info

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		06.11.2025	http://school-collection.edu.ru
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		13.11.2025	http://nachalka.info
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		20.11.2025	http://school-collection.edu.ru
12	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		27.11.2025	http://nachalka.info
13	Спуск с горы в основной стойке	1		04.12.2025	http://school-collection.edu.ru
14	Подъем лесенкой	1		11.12.2025	http://nachalka.info
15	Спуски и подъемы на лыжах	1		18.12.2025	http://school-collection.edu.ru
16	Торможение лыжными палками	1		25.12.2025	http://nachalka.info
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1	15.01.2026	http://school-collection.edu.ru
18	Броски мяча в неподвижную мишень	1		22.01.2026	http://school-collection.edu.ru
19	Освоение правил и техники	1			http://nachalka.info

20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			05.02.2026	http://school-collection.edu.ru
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			12.02.2026	http://school-collection.edu.ru
22	Бег с поворотами и изменением направлений	1			19.02.2026	http://nachalka.info
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1		26.02.2026	http://school-collection.edu.ru
24	Сложно координированные беговые упражнения	1			05.03.2026	http://nachalka.info
25	Игры с приемами баскетбола	1			12.03.2026	http://school-collection.edu.ru
26	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			19.03.2026	http://school-collection.edu.ru
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			26.03.2026	http://nachalka.info
28	Прием «волна» в баскетболе	1			09.04.2026	http://school-collection.edu.ru
29	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			16.04.2026	http://nachalka.info
30	Гонка мячей и слалом с мячом	1			23.04.2026	http://school-collection.edu.ru
31	Футбольный бильярд	1			30.04.2026	http://school-collection.edu.ru

32	Бросок ногой	1			07.05.2026	http://nachalka.info
33	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	1		14.05.2026	http://school-collection.edu.ru
34	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			21.05.2026	http://school-collection.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31		

4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			05.09.2025	http://school-collection.edu.ru
2	Видыфизическихупражнений	1			12.09.2025	http://nachalka.info
3	Дозировкафизическихнагрузок	1			19.09.2025	http://school-collection.edu.ru
4	Закаливаниеорганизмаподдушем	1			26.09.2025	http://nachalka.info
5	Строевыекоманды и упражнения	1			03.10.2025	http://nachalka.info
6	Передвиженияпогимнастическойске	1			10.10.2025	http://school-collection.edu.ru
7	Передвиженияпогимнастическойстенке	1			17.10.2025	http://school-collection.edu.ru
8	Прыжкичерезкалку	1			24.10.2025	http://nachalka.info
9	Ритмическаягимнастика	1			07.11.2025	http://school-collection.edu.ru
10	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			14.11.2025	http://nachalka.info
11	Прыжок в длину с разбега	1			21.11.2025	http://school-collection.edu.ru
12	Броскинабивногомача	1			28.11.2025	http://school-collection.edu.ru

13	Челночный бег		1				collection.edu.ru
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию		1			05.12.2025	http://nachalka.info
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км		1	1		12.12.2025	http://school-collection.edu.ru
16	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом		1			19.12.2025	http://nachalka.info
17	Повороты на лыжах способом переступания на месте		1			26.12.2025	http://school-collection.edu.ru
18	Повороты на лыжах способом переступания в движении		1			16.01.2026	http://nachalka.info
19	Повороты на лыжах способом переступания		1			23.01.2026	http://school-collection.edu.ru
20	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона		1			30.01.2026	http://nachalka.info
21	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением		1	1		06.02.2026	http://school-collection.edu.ru
22	Правила поведения в бассейне		1			13.02.2026	http://nachalka.info
23	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками		1			20.02.2026	http://school-collection.edu.ru
24	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание		1			27.02.2026	http://nachalka.info
25	Упражнения в плавании кролем на		1			06.03.2026	http://nachalka.info
						13.03.2026	http://school-collection.edu.ru

	груди		1					collection.edu.ru
26	Упражнения в плавании брассом		1				27.03.2026	http://nachalka.info
27	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем.		1				10.04.2026	http://school-collection.edu.ru
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашотисты стрелки		1				08.04.2026	http://nachalka.info
29	Спортивная игра баскетбол		1				17.04.2026	http://school-collection.edu.ru
	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		1				24.04.2026	http://nachalka.info
30								
31	Спортивная игра волейбол		1				29.04.2026	http://school-collection.edu.ru
32	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		1				08.05.2026	http://nachalka.info
33	Спортивная игра футбол		1				15.05.2026	http://school-collection.edu.ru
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		1		1		22.05.2026	http://nachalka.info
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	3	3	1		