

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация муниципального района Белокатайский район Республики Башкортостан
МБОУ СОШ с.Емаши

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол от
« 18 » 08 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
И.А.Швалева
« 18 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУСОШ с.Емаши
А.Л.Клыков
« 18 » 08 2023 г. № 64/09



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«В здоровом теле - здоровый дух»

для 1-4 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составители: Холкин А.Л., Холкина Г.Ф.,
учителя физической культуры

с.Емаши 2023

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовые акты, регламентирующие разработку рабочей программы:

- Федеральная образовательная программа начального общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №372
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.06.1999 № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Емаша
- Положение об организации дополнительного образования учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Емаша

Направленность программы – спортивно-оздоровительное

Актуальность программы заключается в решении первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией внеурочного курса на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств. **Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:** содействовать гармоническому физическому развитию, развитие двигательных способностей; выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия: приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Оздоровительные задачи: способствовать формированию элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного курса раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Возраст обучающихся, на которых ориентированы занятия -7-11 лет /1-4 классы/

Сроки реализации. Данная программа внеурочной деятельности рассчитана на период с 01.09.2023 по 24.05.2024 года

Виды учебной деятельности: объяснение учителя, показ упражнений, учебных наглядных пособий, игры, анализ выполненных упражнений. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Формы проведения занятий - коллективная, фронтальная, групповая, парная, индивидуальная, беседа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основными содержательными линиями программы являются четыре модуля, объединённые общностью решаемых задач:

Модуль «Подвижные игры», 1 класс-33 ч

Модуль «Будь здоров», 2 класс-34 ч

Модуль «Если хочешь быть здоров», 3 класс-34 ч

Модуль «Юные спортсмены», 4 класс-51 ч

1 КЛАСС.

Модуль «Подвижные игры»

Русские народные игры отражают отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру. «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Ляпка», «Волк», «Заря».

Башкирские народные игры способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире. В играх присутствуют все виды движений: бег, прыжки, метание. В башкирских народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны. «Палка-кидалка», «Стрелок».

Бурятские народные игры характерны национальные бытовые, соревновательные, массовые народные игры, танцы, игры с предметами и без предметов. «Стадо», «Липкие пеньки».

Карельские народные игры: "быт карельского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. «Волк и ягнята», «Ищем палочку».

Мордовские народные игры. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. «Мяч», «Стой, олень!», «Биляша», «Ловля оленей».

Игры народов Сибири и Дальнего Востока побуждают немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). «Солнце», «Круговой», «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбка».

Украинские народные игры требуют умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с «увертыванием»). «Хлебец», «Мороз».

Белорусские народные игры требуют своевременные двигательные ответы на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками. «Метание с плеча», «Смелые ребята», «Успей поймать», «Чай-чай».

Казахские народные игры выполняют широкую, универсальную функцию, связанную, как с походным бытом - обучая набегам, столкновениям, так и с чисто хозяйственной деятельностью народа. Развивают силу, ловкость и выносливость, воспитывают храбрость. «Перетягивание каната», «Борьба за флажки».

Азербайджанские народные игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях. «Медведи и пчелы», «Ястребы и ласточки», «Белый мяч и черный мяч».

Грузинские народные игры отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Возможность помериться силой и ловкостью. «Чья шеренга победит?», «Горный козел», «Взятие в плен».

Литовские народные игры в одних играх главным является изобразительное, драматическое, хореографическое начало, в других - состязание в ловкости, силе, выносливости или освоение необычных движений (например, хождение на ходулях). «Король зверей», «Утро зайчика».

Молдавские народные игры: преимущественно спокойные, ровные, мягкие по характеру. Редко можно встретить игру с суровыми правилами, наказаниями, с резко выраженной азартностью. Основные занятия молдаван в прошлом, как, впрочем, и сегодня, - это земледелие и животноводство. «Цветы», «Догони меня», «Тополь».

Латвийские народные игры. Наиболее типичное построение в латышских играх - круг или два круга (один в другом). Если имеются водящие, то обычно они находятся в середине круга. Игры, требующие от участников сообразительности, находчивости, ловкости и других качеств. «Дети и петух», «Ловля рыб», «Король мавров».

Таджикские народные игры: преобладают силовые упражнения. Многие игры связаны с метанием на точность. Успешно воспитывают такие положительные черты личности, как толерантность, коллективизм, взаимопомощь, честность, справедливость. «Зайцы и собаки», «Игра в мяч».

Армянские народные игры развивают двигательные качества, внимание, выдержку, ловкость, быстроту реакции, силу, укрепляют мышцы туловища. «Черное и белое», «Сторож», «Стрельба в мишень».

Эстонские народные игры регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. «Похитители огня», «Банки разрушились».

2 КЛАСС

Модуль «Будь здоров»

1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. **Подвижные игры.**

«Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип–Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

3 КЛАСС

Модуль «Если хочешь быть здоров»

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловушек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического

воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;

- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

4 КЛАСС

Модуль «Юные спортсмены»

Основы знаний

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке.

Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания.

Подвижные народные игры

Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки». Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок». Игры башкирского народа «Липкие пеньки», «Скакуны».

Элементы спортивных игр

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Баскетбол по упрощенным правилам (в зале). Игры с мячом «Горячий мяч», «Рыбы, птицы, звери».

Правила пионербола. Состав команды. Продолжительность игры. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча.

Легкоатлетические упражнения

Специально беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Метание. Прыжки.

Игры – эстафеты

Игры - эстафеты «Быстро по своим местам», «Гонка мячей», «Послушный мяч», «Передал – садись». Эстафеты с предметами. Эстафеты с прыжками через препятствия. Эстафеты с перелезанием. Эстафеты с элементами баскетбола.

Комбинированные эстафеты.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными результатами.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Кол-во часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			теория	практика	
1	Инструктаж по охране труда. Игры: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору».	1	0,5	0,5	School-collection.edu.ru/collection/
2	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Ляпка».	1	0	1	http://nsportal.ru/
3	ОРУ. Ходьба. Игры: «Птицелов», «Ласточка и пчелки».	1	0	1	http://nsportal.ru/
4	Круговая эстафета. Игра: «Палка-кидалка», «Гонка мяча по улице».	1	0	1	http://nsportal.ru/
5	Игры: «Стрелок», «Стадо», «Молчанка».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
6	ОРУ. «Мячик кверху»	1	0	1	http://nsportal.ru/
7	Игры: «Липкие пеньки», «Блуждающий мяч».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
8	«Волк и ягнята», «Ищем палочку».	1	0	1	http://nsportal.ru/
9	Игры: «Мяч», «Стой, олень!», «Невод».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
10	Челночный бег. Игры: «Биляша», «Круговой».	1	0	1	http://nsportal.ru/
11	Игры: «Солнце», «Ловля оленей».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
12	«Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбка».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
13	«Метание с плеча», «Смелые ребята».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
14	«Перетягивание каната». Игра «Борьба за флажки».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
15	Игры: «Отбивка оленей», «Волк и олени», «Рыбаки».	1	0	1	http://nsportal.ru/
16	Игры: «Успей поймать», «Хлебец», «Мороз».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
17	«Охотники и утки», «Прелого-горела».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
18	Эстафеты. Игры «Посадка картошки», «Чай-чай».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
19	Игры: «Медведи и пчелы», «Ястребы и ласточки».	1	0	1	School-collection.edu.ru/

					collection/
20	Игры: «Цыплята», «Белый мяч и черный мяч».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
21	Игры: «Чья шеренга победит?», «День и ночь».	1	0	1	http://nsportal.ru/
22	Игры: «Дети и петух», «Ловля рыб», «Совушка».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
23	Игры: «Король зверей», «Утро зайчика».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
24	Игры: «Цветы», «Догони меня», «Тополь».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
25	Игры: «Горный козел», «Взятие в плен».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
26	Игры: «Зайцы и собаки», «Игра в мяч».	1	0	1	http://nsportal.ru/
27	Игры: «Вызов», «Крепость».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
28	Игры: «Черное и белое», «Король мавров».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
29	Игры: «Сокол и лиса», «Стрельба в мишень».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
30	Игры: «Ловишки», «Мяч по кругу».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
31	Игры: «Кто первый?», «Перехватчики».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
32	Игры: «Кто дальше бросит?», «Займи место».	1	0	1	http://nsportal.ru/
33	Игры: «Похитители огня», «Банки разрушились».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection/
	Итого:	33ч			

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Пра ктик а	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
1	Вводный урок. ТБ на занятиях. Игры: «Самый внимательный», «Воробьи и вороны	1	0,5	0,5	http://nsportal.ru/
2	Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	1	0	1	School-collection.edu.ru/ collection/
3	Красивая осанка. Игры: «Хвостики», «Паровоз»	1	0,5	0,5	School-collection.edu.ru/ collection/
4	Учись быстроте и ловкости. Игры: «Прыжки», «Кто быстрее?»	1	0	1	http://nsportal.ru/
5	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
6	Ловкий. Гибкий. Игры: «Снип – Снап», «Быстрая тройка»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
7	Весёлая скакалка.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
8	Развитие быстроты. Игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1	0	1	http://nsportal.ru/
9	Кто быстрее? Игры «Найди нужный цвет», «Разведчик»	1	0	1	School-collection.edu.ru/ collection/
10	Скакалочка- выручалочка. Игра «Удочка с приседанием»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
12	Выбираем бег. Игры: «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1	0	1	School-collection.edu.ru/ collection/
13	Метко в цель. Игры: «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	1	0	1	http://nsportal.ru/
14	Развиваем точность движений. Игры: «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
15	Горка зовёт. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
16	Зимнее солнышко. Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	1	0	1	http://nsportal.ru/
17	Штурм высоты.	1	0	1	School-

					collection.edu.ru/ collection/
18	Снежные фигуры. «Салки»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
19	Игры на свежем воздухе.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
20	Мы строим крепость. «Мороз – Красный нос»	1	0	1	School-collection.edu.ru/ collection/
21	Игры на снегу	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
22	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»	1	0	1	http://nsportal.ru/
23	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
24	Развитие выносливости.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
25	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	1	0	1	School-collection.edu.ru/ collection/
26	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	1	0	1	http://nsportal.ru/
27	Развитие быстроты и выносливости. «Удочка», «Не урони мяч»	1	0	1	School-collection.edu.ru/ collection/
28	Прыжок за прыжком.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
29	Командные игры «Колдунчики»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
30	Развитие выносливости. «Бездомный заяц», «Лошадки»	1	0	1	http://nsportal.ru/
31	Игры по желанию учащихся	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
32	Игры на свежем воздухе.	1	0	1	School-collection.edu.ru/ collection/
33	Мир движений и здоровья. «Хвостики», «Падающая палка»	1	0	1	http://nsportal.ru/
34	Любимые игры	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
	Итого:	34ч			

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	теория	практика	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для ЗОЖ.	1	0,5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru/
2	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	0	1	http://nsportal.ru/
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	0	1	http://nsportal.ru/
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
7	История возникновения игр с мячом.	1	0,5	0,5	http://nsportal.ru/
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
1	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	0	1	http://nsportal.ru/
1	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/

15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	0	1	http://nsportal.ru/
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный», «Альпинисты».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики», «Поезд».	1	0	1	http://nsportal.ru/
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
21	Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
24	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	0	1	http://nsportal.ru/
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
27	Беговая эстафета.	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	0	1	http://nsportal.ru/
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection

31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан – ба»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
32	Разучивание народных игр. Игра «Чирик»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	0	1	http://nsportal.ru/
34	Игры	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
Итого:		34ч			

Тематическое планирование

4 класс

№	Тема занятия	Всего часов	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Игры.	1	0,5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru/
2	Игра - эстафета «Быстро по своим местам»	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
3	Башкирская народная игра «Палка-кидалка»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
4	Башкирская народная игра «Липкие пеньки» и др	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
5	Эстафеты с прыжками через препятствия.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
6	Русские народные игры: «Пятнашки», «Ляпка»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
7	Русские народные игры: «Гуси-лебеди» и др.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
8	Игра «Гонка мячей»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
9	Башкирская народная игра «Стрелок»	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
10	Пионербол	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
11	Акробатические упражнения	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
12	Прыжки со скакалкой	1	0	1	School-collection.edu.ru/collection
13	ОРУ с обручами	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
14	Ведение, передачи мяча в баскетболе	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
15	Ведение, передачи мяча в баскетболе	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/

16	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
17	Эстафеты. Танцевальные упражнения	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
18	Танцевальные упражнения	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
19	Игра «Лыжи на плечо!» Двухшажный ход.	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
20	Прохождение дистанции до 500м	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
21	Лыжная эстафета	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
22	Бег на лыжах			1	
23	Игра «Колдуны»	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
24	Пионербол по упрощенным правилам	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
25	Пионербол	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
26	Подвижные игры	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
27	Эстафеты	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
28	Пионербол	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
29	Пионербол	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
30	Подачи, передачи мяча в волейболе	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
31	Передачи мяча	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
32	Волейбол по упрощенным правилам	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
33	Башкирская народная игра «Липкие пеньки» и др	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
34	«Веселые старты»	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
35	Легкоатлетические упражнения	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
36	Беговые упражнения	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
37	Высокий и низкий старт	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
38	Игры-эстафеты	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
39	Баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
40	Баскетбол по упрощенным правилам	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
41	Игры с мячом «Горячий мяч	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
42	Общая физическая подготовка	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
43	Игры на развитие ловкости	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
44	Правила игры футбол.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
45	Перемещения, повороты в ходе игры	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
46	Мини-футбол	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
47	Кросс по пересеченной местности	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
48	Кросс по пересеченной местности	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
49	Эстафеты	1	0	1	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
50	Подвижные игры	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
51	Соревнования «Гонка сильнейших»	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
	Итого:	51ч			

