

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Пермского края**

**Управление муниципальными учреждениями администрации Чердынского ГО**

**МАОУ "Покчинская ООШ имени И. И. Широкина"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ  
"Покчинская ООШ имени  
И.И.Широкина"

О.В.Белина  
Приказ №103- од от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

для обучающихся 1– 4 классов

**с. Покча 2023**

### Пояснительная записка

Данная программа актуальна, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача внеурочной деятельности - выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (7-10 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данной внеурочной деятельности.

Программа направлена на :

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия с детьми. Общее количество часов, рекомендованных для изучения общей физической подготовки на уровне начального общего образования, – 135 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 - 4 – 34 часа (1 час в неделю).

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

## **Планируемые результаты и система оценки результативности программы**

В результате изучения данного курса у детей сформируются

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Развитие выносливости. Укрепление естественного мышечного корсета.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Развитие выносливости. Игры на свежем воздухе.	1	Игры.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Развитие скоростной выносливости. Корригирующая гимнастика.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Развитие силы методом круговой тренировки. Укрепление естественного мышечного корсета.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Развитие быстроты. Беговые эстафеты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Развитие ловкости и гибкости. Профилактика плоскостопия.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Развитие быстроты. Упражнения на ощущения правильной осанки.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Развитие быстроты. Упражнения на ощущения правильной осанки.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Развитие быстроты. Упражнения на ощущения правильной осанки.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Развитие быстроты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Мини-соревнование «Самый меткий!».	1	Соревнования	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Мини-соревнование «Самый прыгучий!».	1	Соревнования	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	1	Тренировочное занятие,	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			учебная игра.	
16	Развитие быстроты и ловкости. Упражнения на ощущение правильной осанки.	1	Соревнование	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Мини-соревнование «Самый меткий 2!».	1	Соревнования	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.	1	Соревнования	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнение на укрепление естественного мышечного корсета.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Мини-соревнование «Самый быстрый 2!».	1	Соревнования	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Развитие координационных способностей. Профилактика плоскостопия.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	1	Соревнование	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Развитие быстроты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Развитие ловкости и гибкости. Профилактика плоскостопия.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Развитие выносливости в игре.	1	Игры	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Итоговое соревнование «Самый-самый! – 2» - 1 тур	1	Соревнования	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Итоговое соревнование «Самый-самый! – 2» - 2 тур	1	Соревнования	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



33	Игры на свежем воздухе.	1	Игры	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
----	-------------------------	---	------	---

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 КЛАСС**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях курса.	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка.	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Общеразвивающие упражнения( ОРУ). (В начале каждого занятия)	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Спортивные игры	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
5	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Мячик».	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
6	Игра «Мяч по полу».	1	Тренировочное занятие. Учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
7	Игра «Мяч соседу».	1	Тренировочное занятие. Учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
8	Игра «Гонка мячей».	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
9	Игра «Метко в цель».	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
10	Игра «Бегуны и метатели».	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
11	Игра «Золотые ворота».	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
12	Игра «Чижик».	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
13	Игры малой подвижности. Игра поезд. Охотники и утки.	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
14	Игры малой подвижности. Игра поезд. Охотники и утки.	1	Соревнования.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
15	Игра «Передал – садись».	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
16		1	Тренировочное	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>

	Игра «Альпинисты».		занятие.	<a href="#"><u>1</u></a>
17	Игра «Альпинисты».	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
18	Игра «Передал – садись».	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
19	Игра «Ориентирование без карты».	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
20	Игра «Ориентирование без карты».	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
21	Игра «Чемпионы скакалки».	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
22	Игра «Чемпионы скакалки».	1	Соревнования.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
23	Игра «Круговые пятнашки»	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
24	Игра «Круговые пятнашки»	1	Соревнования	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
25	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
26	Игра «Гонка мячей».	1	Соревнования.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Соревнования.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
30	Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	Соревнования.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
31	Эстафета парами «Кто первый?»,	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
32	Эстафета парами «Кто первый?»,	1	Соревнования	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
33	Малые олимпийские игры.	1	Игры	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>
34	Малые олимпийские игры.	1	Соревнования	<a href="https://pedsovet.su/load/161"><u>https://pedsovet.su/load/161</u></a>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3 КЛАСС**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы проведения занятий</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	Соревнования	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Передачи мяча. П./и.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	Соревнования	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1	Соревнование.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Игра по упрощенным правилам	1	Тренировочное	Российская электронная

	баскетбола.		занятие.	школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание.	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Прыжковые упражнения. П./и.	1	Соревнование.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Игры	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

32	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Тренировочное занятие.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	Соревнования	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	Тренировочное занятие	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях курса. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Общеразвивающие упражнения( ОРУ). Игра «Мяч по полу»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	ОРУ. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	ОРУ. Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели»	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>

5	ОРУ .Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
6	ОРУ.Игра «Мяч соседу»	1	Тренировочное занятие. Учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
7	Знакомство с правилами проведения эстафет. Беговые эстафеты	1	Тренировочное занятие. Учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
8	ТБ. Беговая эстафеты. Эстафеты с переносом предметов.	1	Соревнования.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
9	Игры со скакалкой. Конкурс "Чемпионы скакалки"	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
10	ТБ. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
11	ТБ. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
12	ОРУ. Игра «Золотые ворота»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
13	ОРУ. Игра «Чижик»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
14	ОРУ . Игра «Золотые ворота»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
15	Игры малой подвижности. Игра поезд. Охотники и утки	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
16	ОРУ. Игра «Альпинисты»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
17	ОРУ. Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели»	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
18	ОРУ. Игра «Передал – садись»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
19	ОРУ. Игра «Охотники и утки»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
20	ОРУ. Игра «Рак пятится назад»	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
21		1	Игры.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>



	ОРУ. Игра «Чемпионы скакалки»			<a href="https://pedsovet.su/load/161">1</a>
22	ОРУ. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
23	ОРУ. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
24	ОРУ. Игра «Круговые пятнашки»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
25	ОРУ. Игра «Бег командами»	1	Тренировочное занятие, учебная игра.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
26	ОРУ. «Кто первый?», эстафета парами	1	Соревнования.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
27	ОРУ. Игра «Круговые пятнашки»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
28	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
29	ТБ. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Соревнования.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
30	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
31	ТБ. Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
32	Игра «Ориентирование без карты»	1	Тренировочное занятие.	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
33	Подготовка к состязанию "Малые олимпийские игры"	1	Игры	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>
34	Итоговое занятие "Малые олимпийские игры"	1	Соревнования	<a href="https://pedsovet.su/load/161">https://pedsovet.su/load/161</a>

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Российское движение школьников <https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://pedsovet.su/load/161>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ПОКЧИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА ИВАНА  
ИВАНОВИЧА ШИРОКШИНА",** Белина Ольга Викторовна

**15.11.23** 11:25 (MSK)

Простая подпись