

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование "Муниципальный округ Можгинский район
Удмуртской Республики"
МБОУ "Пазяльская ООШ"

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Селезнева С.А.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Чувашов О.А.
Приказ № 78-Г от «31» август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивный час
для обучающихся 2 – 4 классов

Пояснительная записка

В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся школы, из — за хронического дефицита двигательной активности, сложной экологической обстановки. За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронических больных детей и количество детей «группы» риска.

Один из путей выхода из сложившейся ситуации - разработка инновационных подходов к физкультурному воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, что можно успешно реализовать в режиме спортивного часа.

На современном этапе перестройки школьного образования, физическое воспитание должно выступать как основной фактор повышения двигательных возможностей детей. Эффективность физических упражнений для исправления нарушения моторики и недостатков физического развития подчёркивается в научной литературе (П.Ф.Лесгафт, А.Н.Граборов, Н.П.Вайзман, А.А.Дмитриев и другие).

Доказано, что двигательная активность способствует функциональному развитию всех областей головного мозга. Она приводит к обогащению организма кислородом, ускорению процессов восстановления, повышения работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня, способствует разрядке негативных эмоций и статичности ребёнка, а также оздоровлению его организма.

Программа ориентирована на реализацию спортивно — оздоровительного направления, просветительскую и профилактическую работу с учащимися, направлена на воспитание у них привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, на формирование у учащихся интереса к вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Целью данной программы является лечебно — оздоровительное развитие учащихся начальной школы.

На пути достижения цели следует решить следующие **задачи**:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- содействие развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

Рабочая программа составлена на основании нормативно- правовых документов:

- Закона Российской Федерации « Об образовании» (статья 7);
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2007г.

Возраст детей, участвующих в реализации этой программы — ученики 2-4 классов от 8 до 11 лет

Срок реализации программы: 3 года.

Объём часов: 132 ч. (34 часа в год), 1 час в неделю

Рабочая программа воспитания отражена в личностных результатах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При составлении программы были учтены принципы повторяемости пройденного материала и постепенности ввода нового, а также знания полученные учащимися на уроках ритмики и лечебной физкультуры. Система учебных заданий представлена в логической последовательности от простого к сложному. Новый материал вводится пошагово небольшими порциями. Программа включает практический материал.

Специальных уроков по теоретическим сведениям из области физической культуры и спорта не проводится, но все учащиеся за время обучения должны получить необходимые знания о физических упражнениях, понимать их значение, знать гигиенические правила и правила техники безопасности, уметь применять их в жизни. Теоретические сведения, получаемые на вводных занятиях сочетаются со знаниями учащихся полученными на уроках чтения, математики, развития речи, физической культуры, ритмики, по темам: охрана здоровья, правила гигиены, режим школьника, геометрические фигуры, пространственная ориентация, порядковый и количественный счёт, меры длины.

Система практических заданий с выраженной коррекционной направленностью, позволяет в последствии более продуктивно организовать самостоятельную работу учащихся во внеурочное время с целью закрепления, полученных знаний, умений и навыков и их общего развития. Особое внимание уделяется соблюдению правил техники безопасности на уроке.

Учебный год делится на 4 четверти:

1 четверть — подвижные игры и лёгкая атлетика

2 четверть — ритмическая гимнастика и ритмика

3 четверть — лыжная подготовка

4 четверть — подвижные игры

Содержание занятий

2 класс

1 четверть

Построение и перестроение: перестроение в круг из колонны по одному, перестроение из одной шеренги в две, размыкание и смыкание приставным шагом

Ходьба: ходьба обычным шагом по кругу, змейкой, по диагонали; ходьба в разном темпе; ходьба по размеченным участкам; ходьба на носочках, на пятках, полуприсяд с лёгкими предметами

Бег: на носках, с высоким подниманием бедра, по кругу, змейкой, по диагонали, бег в разном темпе с лёгкими предметами

Прыжки: прыжки с места в длину

Метание: метание резинового мяча в даль

2 четверть

Основной упражнения с гимнастической палкой: сгибание и выпрямление рук с палкой на грудь вперёд, на грудь вверх, на грудь за головой, на грудь вниз; наклоны туловища вперёд — назад — палка горизонтально вперёд, вверх, вниз

Упражнения с малыми и большими мячами: перебрасывание мяча в круге вправо, влево; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево с расстояния до 3-4 метров

Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, приставной шаг в сторону, приставной шаг назад

3 четверть

Лыжная подготовка: имитация лыжных стоек; упражнения на равновесие; ходьба ступающим и скользящим шагом без палок и с палками; игры: «Накаты», «Бег на одной лыже»

4 четверть

Изучение игр, развивающие внимание : «Три движения», «Перемена мест», «Светофор»

Изучение игр на быстроту реакции, координации движений: «Заяц без дома», «Караси и щука», «Успей занять место»

Разучивание игр развивающие физические качества в комплексе: «Стой», «Скакалка - подсекалка», «воротца»

3 класс

1 четверть

Построение и перестроение: перестроение в круг из колонны по одному, перестроение из одной шеренги в две, размыкание и смыкание приставным шагом

Ходьба: ходьба в «корридорчике»; ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием голени в «корридорчике», обозначенном линиями.

Бег: бег в «корридорчике», обозначенном линиями в разном темпе, сочетание ходьбы на носочках, на пяточках, с высоким подниманием голени и бега в «корридорчике».

Прыжки: прыжки со скакалкой на двух ногах, на месте, в движении, на одной ноге

Метание: метание теннисного мяча в цель

2 четверть

Основной упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища вперёд-назад, повороты туловища с движением рук с палкой вперёд, вверх, перед грудью, за голову; повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной, наклоны туловища влево - вправо с положением палки на локтевых сгибах за спиной; перешагивание через палку вперёд - назад

Упражнения с мячами: подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в колоннах назад справа, слева

Танцевальные упражнения: бег с музыкальным сопровождением; прыжки в темпе музыки или песни; чередование ходьбы на месте с шагом галопа в сторону в темпе музыки, танцевальный шаг на носках

3 четверть

Лыжная подготовка: повторение скользящего шага с палками и без палок; обучению попеременному двухшажному ходу; повороты на месте с переступанием; игры:

«Быстрый лыжник», «Пустое место»

4 четверть

Изучение игр, развивающих внимание : «Угадай по голосу», «Падающая палка»,
«У кого длинный хвост»

Игры на быстроту реакции, координации движений: «Вороны и воробьи», «Бег с флажками», «Круговая охота»

Игры развивающие преимущественно навыки выносливости: «Вьюнчики»,
«Аист», «Здравствуй, сосед»

4 класс

1 четверть

Размыкание: Размыкание в колоннах по три и по четыре в движении

Ходьба: ходьба в ногу; ходьба с переменной направлением по сигналам «Ко мне марш!»,
«По границам площадки марш!», «Направление на ...»

Бег: бег с прыжками через условные рвы

Прыжки: прыжки с разбега в длину, прыжки с места на дальность с приземлением на обе ноги

Метание: метание теннисного мяча на дальность

2 четверть

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища вперёд — назад с положением палки на локтевых сгибах за спиной; перешагивание через палку вперёд — назад

Упражнения с мячами: перебрасывание мяча способом снизу; перебрасывание мяча из — за головы, передача мяча назад над головой в колоннах

Танцевальный упражнения: комбинации из приставных шагов, шагов галопа в сторону в темпе музыки; простейшие сочетания изученных танцевальных шагов

3 четверть

Лыжная подготовка: имитационные упражнения, повторение бесшажного, попеременного двухшажного; ознакомление с одновременным двухшажным ходом; выработка правильного ритма в медленном темпе; выработка согласованности в правильной последовательности движений в выносе руки и скользящих шагах; выработка одновременного отталкивания обеими палками

4 четверть

Игры, развивающие внимание: «**Делай наоборот**», «**Внимание, начинаем!**», «**Маскировка в колоннах**»

Игры на быстроту реакции, координации движения: «Скорее в свою тройку», «Какой номер раньше», «При повторении - беги»

Игры развивающие физические качества в комплексе: «Зевака», «За мной! Убегай», «Дни недели»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы спортивный час 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 программы на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

| № | Раздел | Количество часов | |
|----|----------------------------------|------------------|----------|
| | | Теория | Практика |
| | Наименование разделов | | |
| 1. | Вводное занятие | 4 | |
| 3. | Подвижные игры и легкая атлетика | | 7 |
| 4. | Ритмическая гимнастика и ритмика | | 5 |
| 5. | Лыжная подготовка | | 8 |
| 6. | Подвижные игры | | 6 |
| 7. | Уроки - соревнования | | 4 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Практич еские работы | Дата изуче ния | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|--|
| | | Всего | Контро льные работы | | | |
| 1 | Гигиена, спортивная форма, физические упражнения | 1 | | | | http://www.google.com/ url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEil7Nqg |
| 2 | Построение и перестроение | 1 | | | | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 |
| 3 | Ходьба с лёгкими предметами | 1 | | | | http://www.it-n.ru/ communities. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 4 | Бег с лёгкими предметами | 1 | pedsovet.su/ |
| 5 | Закрепление ходьбы и бега с лёгкими предметами | 1 | .http://videouroki.net |
| 6 | Прыжки с места в длину | 1 | |
| 7 | Метание резинового мяча | 1 | |
| 8 | Эстафетный Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках бег | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEiI7Nqg |
| 9 | День весёлых спортивных испытаний | 1 | .http://videouroki.net |
| 10 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках | 1 | |
| 11 | Основные упражнения с гимнастической палкой | 1 | |
| 12 | Упражнения с малыми и большими мячами | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEiI7Nqg |
| 13 | Закрепление упражнений с гимнастической палкой и мячами | 1 | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 14 | Танцевальные упражнения | 1 | http://www.it-n.ru/communities. |
| 15 | Разучивание новогоднего хоровода | 1 | pedsovet.su/ |
| 16 | Зимние забавы | 1 | .http://videouroki.net |
| 17 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/a/9 |
| 18 | Имитация различных лыжных стоек - покачивание туловища вверх и вниз | 1 | http://www.it-n.ru/communities. |
| 19 | Упражнения на равновесие | 1 | pedsovet.su/ |
| 20 | Ходьба ступающим шагом без палок | 1 | .http://videouroki.net |
| 21 | Ходьба ступающим шагом с палками | 1 | |
| 22 | Ходьбы скользящим шагом без палок | 1 | |
| 23 | Ходьбы скользящим шагом с палками | 1 | |
| 24 | Закрепление ступающего и скользящего шага | 1 | |
| 25 | Игры, способствующие овладению техникой лыжных ходов «Накаты», «Бег на одной лыже» | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEiI7Nqg |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 26 | Прогулка на лыжах | 1 | |
| 27 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках | 1 | http://metodovet.su/dir/fiz_kultura/9 |
| 28 | Изучение игр, развивающие внимание | 1 | http://www.it-n.ru/communities. |
| 29 | Закрепление игр, развивающие внимание | 1 | pedsovet.su/ |
| 30 | Изучение игр на быстроту реакции | 1 | .http://videouroki.net |
| 31 | Изучение игр на координацию движений | 1 | |
| 32 | Разучивание игр развивающие физические качества в комплексе | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEiI7Nqg |
| 33 | Закрепление игр развивающие физические качества в комплексе | 1 | |
| 34 | Игродром «Спортивный» | 1 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

| № | Раздел | Количество часов | |
|-----------------------|----------------------------------|------------------|----------|
| | | теория | практика |
| Наименование разделов | | | |
| 1. | Вводное занятие | 4 | |
| 3. | Подвижные игры и легкая атлетика | | 7 |
| 4. | Ритмика и ритмическая гимнастика | | 5 |
| 5. | Лыжная подготовка | | 8 |
| 6. | Подвижные игры | | 6 |
| 7. | Уроки - соревнования | | 4 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Практические работы | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | | | |
| 1 | Гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой. Техника безопасности на уроках | 1 | | | | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEil7Nqg |
| 2 | Построение и перестроение | 1 | | | | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 3 | Ходьба в «корридорчике» | 1 | http://www.it-n.ru/communities . |
| 4 | Бег в «корридорчике» | 1 | pedsovet.su/ |
| 5 | Прыжки со скакалкой | 1 | .http://videouroki.net |
| 6 | Метание мяча в цель | 1 | .http://videouroki.net |
| 7 | Гонка мячей в колоннах | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEil7Nqg |
| 8 | Линейная эстафета | 1 | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 |
| 9 | День весёлых спортивных испытаний | 1 | http://www.it-n.ru/communities . |
| 10 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках | 1 | pedsovet.su/ |
| 11 | Основной упражнения с гимнастической палкой | 1 | .http://videouroki.net |
| 12 | Упражнения с мячами | 1 | .http://videouroki.net |
| 13 | Закрепление упражнений с гимнастической палкой и мячами | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEil7Nqg |
| 14 | Танцевальные упражнения | 1 | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 |
| 15 | Разучивание танца к | 1 | http://www.it-n.ru/communities . |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | новогоднему празднику | | |
| 16 | Спортивный фестиваль | 1 | pedsovet.su/ |
| 17 | Требования к организации учащихся на уроках лыжной подготовки | 1 | .http://videouroki.net |
| 18 | Повторение передвижения скользящим шагом без палок | 1 | .http://videouroki.net |
| 19 | Повторение передвижения скользящим шагом с палками | 1 | |
| 20 | Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEiI7Nqg |
| 21 | Закрепление передвижению попеременным двухшажным ходом | 1 | |
| 22 | Закрепление навыков передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходами | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEiI7Nqg |
| 23 | Обучение поворотам на месте переступанием | 1 | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 |
| 24 | Закрепление поворотов на месте переступанием | 1 | http://www.it-n.ru/communities. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 25 | Игры на лыжах | 1 | pedsovet.su/ |
| 26 | Урок - эстафета | 1 | .http://videouroki.net |
| 27 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках | 1 | .http://videouroki.net |
| 28 | Изучение игр, развивающих внимание | 1 | |
| 29 | Закрепление игр, развивающих внимание | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmethodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7IDSPhhf6jk4i1CbEil7Nqg |
| 30 | Знакомство с подвижными играми на быстроту реакции | 1 | http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 |
| 31 | Знакомство с подвижными играми на координацию движений | 1 | http://www.it-n.ru/communities. |
| 32 | Разучивание игр развивающие навыки выносливости | 1 | pedsovet.su/ |
| 33 | Закрепление игр развивающие навыки выносливости | 1 | .http://videouroki.net |
| 34 | Весёлые старты | 1 | .http://videouroki.net |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

| № | Раздел | Количество часов | |
|------------------------------|----------------------------------|------------------|----------|
| | | теория | практика |
| Наименование разделов | | | |
| 1. | Вводное занятие | 4 | |
| 3. | Подвижные игры и легкая атлетика | | 7 |
| 4. | Ритмика и ритмическая гимнастика | | 5 |
| 5. | Лыжная подготовка | | 8 |
| 6. | Подвижные игры | | 6 |
| 7. | Уроки - соревнования | | 4 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Практи- ческие работы | Дата изучен- ия | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|---|
| | | Всего | Контрол ьные работы | | | |
| 1 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках | 1 | | | | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7lDSPhhf6jk4i1CbEil7Nqg |
| 2 | Размыкание в колоннах в движении | 1 | | | | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa= |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | |
| 3 | Ходьба обычным шагом в разном темпе с изменением длины шага | 1 | http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9 |
| 4 | Бег в медленном темпе | 1 | http://www.it-n.ru/com munities. |
| 5 | Бег с ускорением | 1 | pedsovet.su/ |
| 6 | Бег с прыжками через условные рвы | 1 | .http://videouroki.net |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 1 | .http://videouroki.net |
| 8 | Метание мяча на дальность | 1 | |
| 9 | Урок - эстафета | 1 | |
| 10 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках | 1 | |
| 11 | Основной упражнения с гимнастической палкой | 1 | http://www.google.com/url?q= http%3A%2F%2Fmetodsovet.su %2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa= D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk71 DSPhhf6jk4i1CbEil7Nqg |
| 12 | Упражнения с мячами | 1 | http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9 |
| 13 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой и мячами | 1 | http://www.it-n.ru/com munities. |
| 14 | Танцевальные упражнения | 1 | pedsovet.su/ |
| 15 | Разучивание | 1 | .http://videouroki.net |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | танца | | |
| 16 | Конкурс танцев по параллели | 1 | http://videouroki.net |
| 17 | Техника безопасности на уроках. Ознакомление с задачами урока лыжной подготовки. | 1 | |
| 18 | Закрепление ходов, изученных в третьем классе | 1 | |
| 19 | Знакомство с одновременным двухшажным ходом | 1 | |
| 20 | Закрепление одновременного двухшажного хода | 1 | |
| 21 | Выработка навыков в двухшажном скольжении | 1 | |
| 22 | Знакомство с бесшажным ходом | 1 | |
| 23 | Закрепление бесшажного хода | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmethodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7lDSPhhf6jk4i1CbEil7Nqg |
| 24 | Закрепление навыков в ходьбе на лыжах | 1 | http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 |
| 25 | Произвольное передвижение детей по кругу | 1 | http://www.it-n.ru/communities |
| 26 | Урок — прогулка на | 1 | pedsovet.su/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | лыжах | | |
| 27 | Гигиенические правила занятий на уроках физическими упражнениями. Техника безопасности | 1 | .http://videouroki.net |
| 28 | Знакомство с играми, развивающих внимание | 1 | .http://videouroki.net |
| 29 | Закрепление игр, развивающих внимание | 1 | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7lDSPhhf6jk4i1CbEil7Nqg |
| | Разучивание игр на быстроту реакции, координации движений | 1 | http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9 |
| 31 | Закрепелние игр на быстроту реакции, координации движений | 1 | http://www.it-n.ru/com munities. |
| 32 | Изучение игр развивающие физические качества в комплексе | 1 | pedsovet.su/ |
| 33 | Закрепление игры развивающие физические качества в комплексе | 1 | .http://videouroki.net |
| 34 | Малые Олимпийские игры | 1 | .http://videouroki.net |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации для учителей физкультуры по реализации образовательных программ общего образования с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

