

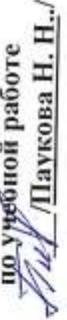
с учетом программы воспитания. Приказ № 72 от 25.08.2021

бюджетное образовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа»
муниципального района Республики Татарстан

«Согласовано»

Заместитель директора

по учебной работе

 Паукова Н. Н.

«24» августа 2021г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Старо-Тухталовская ООШ»

 Ферапонтова И. А.

Приказ №72/1

«25» августа 2021г.



ложение к рабочей программе
«Программно-тематическому планированию»

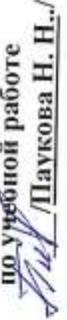
По физкультуре 1 – 4

с учетом программы воспитания. Приказ № 72 от 25.08.2021

бюджетное образовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа»
муниципального района Республики Татарстан

«Согласовано»

Заместитель директора

по учебной работе
 Паукова Н. Н.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Старо-Тухталовская ООШ»

 Ферапонтова И. А.

Приказ № 72/1

«25» августа 2021 г.

«24» августа 2021 г.

ложение к рабочей программе
«Программно-тематическому планированию»

По физкультуре 1 – 4

Внесены изменения в тематическое планирование с учетом программы воспитания. Приказ № 72 от 25.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старо-Тахталинская основная общеобразовательная школа»
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан**

**« Рассмотрено »
Руководитель МС**

_____/Паукова Н. Н./

**Протокол №1 от
« 23 » августа 2021 г.**

**«Согласовано»
Заместитель директора**

**по учебной работе
_____/Паукова Н. Н./**

«24» августа 2021г.

**«Утверждено»
Директор МБОУ
«Старо-Тахталинская ООШ"»**

_____/Ферапонтова И.А
Приказ №72\1

«25» августа 2021г.

**Приложение к рабочей программе
(к календарно-тематическому планированию)
По физкультуре 1 – 4**

Содержание учебного предмета. 1 класс

№п/п	Раздел. Темы	Модуль «Школьный урок» (Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания)	Электронные образовательные ресурсы	Ко-во часов
	Базовая часть			70
1	<p>Основы знаний История физической культуры, избранных видов спорта История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде. Формы организации занятий физической подготовкой. Правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Значение занятий физкультурой для жизнедеятельности человека. Формы занятий физкультурой в режиме школьного дня и в условиях активного отдыха. Правила спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола, футбола Понятия: двигательная активность, физические качества, физическая нагрузка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - Знать терминологию избранной игры; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	В процессе уроков
2	<p>Лёгкая атлетика Высокий старт, стартовый разбег, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением. Скоростной бег Бег на коротких дистанциях на результат 30, 60 м. Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на средней дистанции 1000 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную неподвижную цель Кроссовый бег до 15 мин, бег с преодолением естественных препятствий Специальные комплексы упражнений на развитие быстроты, выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	19
3	<p>Баскетбол Стойки, разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками. Повороты без мяча и с мячом</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	12

	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника</p> <p>Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения</p> <p>Броски одной и двумя руками в корзину с места и в движении</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>	<p>занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	<p>sport/librarycont.ru/</p>	
4	<p>Волейбол</p> <p>Стойки, разновидности перемещений в стойке: ходьбой, бегом, скачком, прыжками.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6 м, приём подачи двумя руками снизу</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</p> <p>Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	8
5	<p>Гимнастика</p> <p>Организуемые команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами под музыкальное сопровождение</p> <p>Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических снарядах: брусьях и перекладине</p> <p><u>Мальчики</u></p> <p>Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом</p> <p>Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см)</p> <p>Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках</p> <p>Комплексы акробатических упражнений из 3-4 освоенных элементов акробатики включая перекаты, кувырки</p> <p>Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату в три</p>	<p>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	8

	<p>приёма на различную высоту Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых</p>			
6	<p>Футбол Ведение мяча, обводка с изменением скорости и направления движения Удары по воротам верхом и низом Комбинации из освоенных элементов техники: остановка, обработка, ведение мяча, передача, удар по воротам Тактика игры Правила игры Игра по упрощённым правилам футбола</p>	<p>- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	6
7	<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде Способы передвижения: одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход Подъёмы по пологому склону «ёлочкой», «лесенкой» Торможение «плугом», «упором» Повороты на месте махом и в движении переступанием Преодоление препятствий при передвижении и спуске Лыжные гонки на 2 км свободным стилем Прохождение тренировочных дистанций до 3,5 км с разной скоростью разными способами передвижения</p>	<p>- знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	11
8	<p>Плавание (Теория) Прикладное и гигиеническое значение плавания Первая медицинская помощь История развития плавания</p>	<p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	3
9	<p>Туризм Преодоление туристической полосы искусственных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания, передвижения на руках в висе и упоре Основы ориентирования на местности, определения азимута</p>	<p>знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	3

	Вариативная часть			32
10	Бадминтон Закрепление техники подач и ударов Короткая и далёкая подачи Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар Атакующий удар «смеш» Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки Подставка Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов Общая физическая подготовка бадминтониста Правила бадминтона, игра по правилам	знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	21
11	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок Сюжетно-образные народные игры Овладение организаторскими способностями Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости	-Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	12

Методы, формы организации деятельности учащихся, средства: Урок физической культуры – основная форма занятий физическими упражнениями. В настоящее время на уроках физической культуры я применяю следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – круговая тренировка. Фронтальная форма организации - выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя. Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все учащиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу учащихся непосредственно или косвенно (опосредованно). Одинаковые задания могут выполняться одновременно всем классом поочередно, по одному, по двое, несколькими учениками (с паузами) или потоком. Потоком можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены учащимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку. Физические упражнения можно выполнять в группах, отделениях, всем классом. Несмотря на наличие групп, форма организации остается фронтальной, т.е. учащиеся всего класса выполняют одинаковое задание, общее для всех учебное задание, в данном случае – физические упражнения у гимнастических скамеек тремя группами или с мячом в тех же трех группах под общим руководством учителя.

Количество часов по учебному плану

В неделю 3 часа

В год 99 часов

Распределение учебного материала по четвертям

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Количество часов	26	22	27	24	99

Содержание учебного предмета. 2 класс

№п/п	Раздел. Темы	Модуль «Школьный урок» (Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания)	Электронные образовательные ресурсы	Ко-во часов
	Базовая часть			70
1	<p>Основы знаний История физической культуры, избранных видов спорта История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде. Формы организации занятий физической подготовкой. Правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Значение занятий физкультурой для жизнедеятельности человека. Формы занятий физкультурой в режиме школьного дня и в условиях активного отдыха. Правила спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола, футбола Понятия: двигательная активность, физические качества, физическая нагрузка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - Знать терминологию избранной игры; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; 	https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	В процессе уроков
2	<p>Лёгкая атлетика Высокий старт, стартовый разбег, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением. Скоростной бег Бег на коротких дистанциях на результат 30, 60 м. Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на средней дистанции 1000 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную неподвижную цель Кроссовый бег до 15 мин, бег с преодолением естественных препятствий</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний 	https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	19

	Специальные комплексы упражнений на развитие быстроты, выносливости	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
3	<p>Баскетбол Стойки, разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками. Повороты без мяча и с мячом Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения Броски одной и двумя руками в корзину с места и в движении Вырывание и выбивание мяча Тактические действия в защите и нападении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	12
4	<p>Волейбол Стойки, разновидности перемещений в стойке: ходьбой, бегом, скачком, прыжками. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку Совершенствование психомоторных способностей Нижняя прямая подача с 3-6 м, приём подачи двумя руками снизу Комбинации из освоенных элементов техники игры Игра по упрощённым правилам мини-волейбола Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	8
5	<p>Гимнастика Организующие команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами под музыкальное сопровождение Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических снарядах: брусьях и перекладине <u>Мальчики</u> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом <u>Девочки</u> Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	8

	<p>вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом</p> <p>Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см)</p> <p>Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках</p> <p>Комплексы акробатических упражнений из 3-4 освоенных элементов акробатики включая перекаты, кувырки</p> <p>Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату в три приёма на различную высоту</p> <p>Помощь, страховка, обязанности командиров отделения</p> <p>Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых</p>	- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;		
6	<p>Футбол</p> <p>Ведение мяча, обводка с изменением скорости и направления движения</p> <p>Удары по воротам верхом и низом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники: остановка, обработка, ведение мяча, передача, удар по воротам</p> <p>Тактика игры</p> <p>Правила игры</p> <p>Игра по упрощённым правилам футбола</p>	<p>- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	6
7	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде</p> <p>Способы передвижения: одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход</p> <p>Подъёмы по пологому склону «ёлочкой», «лесенкой»</p> <p>Торможение «плугом», «упором»</p> <p>Повороты на месте махом и в движении переступанием</p> <p>Преодоление препятствий при передвижении и спуске</p> <p>Лыжные гонки на 2 км свободным стилем</p> <p>Прохождение тренировочных дистанций до 3,5 км с разной скоростью разными способами передвижения</p>	<p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	11
8	<p>Плавание (Теория)</p> <p>Прикладное и гигиеническое значение плавания</p> <p>Первая медицинская помощь</p> <p>История развития плавания</p>	<p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	3

		видах спорта		
9	Туризм Преодоление туристической полосы искусственных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания, передвижения на руках в висе и упоре Основы ориентирования на местности, определения азимута	знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;	https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	3
	Вариативная часть			32
10	Бадминтон Закрепление техники подач и ударов Короткая и далёкая подачи Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар Атакующий удар «смеш» Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки Подставка Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов Общая физическая подготовка бадминтониста Правила бадминтона, игра по правилам	знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;	https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	21
11	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок Сюжетно-образные народные игры Овладение организаторскими способностями Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости	-Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;	https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	12

Методы, формы организации деятельности учащихся, средства: Урок физической культуры – основная форма занятий физическими упражнениями. В настоящее время на уроках физической культуры я применяю следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – круговая тренировка. Фронтальная форма организации - выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя. Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все учащиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу учащихся непосредственно или косвенно (опосредованно). Одинаковые задания могут выполняться одновременно всем классом поочередно, по одному, по двое, несколькими учениками (с паузами) или потоком. Потоком можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены учащимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку. Физические упражнения можно выполнять в группах, отделениях, всем классом. Несмотря на наличие групп, форма организации остается фронтальной, т.е. учащиеся всего класса выполняют одинаковое задание, общее для всех учебное задание, в данном случае – физические упражнения у

гимнастических скамеек тремя группами или с мячом в тех же трех группах под общим руководством учителя

Количество часов по учебному плану

В неделю 3 часа

В год 102 часов

Распределение учебного материала по четвертям

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Количество часов	26	22	30	24	102

Содержание учебного предмета. 3 класс

№п/п	Раздел. Темы	Модуль «Школьный урок» (Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания)	Электронные образовательные ресурсы	Ко-во часов
	Базовая часть			70
1	<p>Основы знаний История физической культуры, избранных видов спорта История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде. Формы организации занятий физической подготовкой. Правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Значение занятий физкультурой для жизнедеятельности человека. Формы занятий физкультурой в режиме школьного дня и в условиях активного отдыха. Правила спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола, футбола Понятия: двигательная активность, физические качества, физическая нагрузка.</p>	<p>-знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - Знать терминологию избранной игры; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	В процессе уроков
2	<p>Лёгкая атлетика Высокий старт, стартовый разбег, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением. Скоростной бег</p>	<p>-Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	19

	<p>Бег на коротких дистанциях на результат 30, 60 м. Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на средней дистанции 1000 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную неподвижную цель Кроссовый бег до 15 мин, бег с преодолением естественных препятствий Специальные комплексы упражнений на развитие быстроты, выносливости</p>	<p>их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>sport/librarycont.ru/</p>	
3	<p>Баскетбол Стойки, разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками. Повороты без мяча и с мячом Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения Броски одной и двумя руками в корзину с места и в движении Вырывание и выбивание мяча Тактические действия в защите и нападении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	12
4	<p>Волейбол Стойки, разновидности перемещений в стойке: ходьбой, бегом, скачком, прыжками. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку Совершенствование психомоторных способностей Нижняя прямая подача с 3-6 м, приём подачи двумя руками снизу Комбинации из освоенных элементов техники игры Игра по упрощённым правилам мини-волейбола Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	8
5	<p>Гимнастика Организуемые команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами под музыкальное сопровождение</p>	<p>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	8

	<p>Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических снарядах: брусьях и перекладине</p> <p>Мальчики Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом</p> <p>Девочки Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см) Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках Комплексы акробатических упражнений из 3-4 освоенных элементов акробатики включая перекаты, кувырки Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату в три приёма на различную высоту Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых</p>	<p>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p>		
6	<p>Футбол Ведение мяча, обводка с изменением скорости и направления движения Удары по воротам верхом и низом Комбинации из освоенных элементов техники: остановка, обработка, ведение мяча, передача, удар по воротам Тактика игры Правила игры Игра по упрощённым правилам футбола</p>	<p>- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	6
7	<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде Способы передвижения: одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход Подъёмы по пологому склону «ёлочкой», «лесенкой» Торможение «плугом», «упором» Повороты на месте махом и в движении переступанием Преодоление препятствий при передвижении и спуске Лыжные гонки на 2 км свободным стилем Прохождение тренировочных дистанций до 3,5 км с разной скоростью разными способами передвижения</p>	<p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	11
8	<p>Плавание (Теория) Прикладное и гигиеническое значение плавания Первая медицинская помощь</p>	<p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	3

	История развития плавания	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта	al.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	
9	Туризм Преодоление туристической полосы искусственных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания, передвижения на руках в висе и упоре Основы ориентирования на местности, определения азимута	знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;	https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	3
	Вариативная часть			32
10	Бадминтон Закрепление техники подач и ударов Короткая и далёкая подачи Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар Атакующий удар «смеш» Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки Подставка Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов Общая физическая подготовка бадминтониста Правила бадминтона, игра по правилам	знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;	https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	21
11	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок Сюжетно-образные народные игры Овладение организаторскими способностями Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости	-Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;	https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	12

Методы, формы организации деятельности учащихся, средства: Урок физической культуры – основная форма занятий физическими упражнениями. В настоящее время на уроках физической культуры я применяю следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – круговая тренировка. Фронтальная форма организации - выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя. Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все учащиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения

между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу учащихся непосредственно или косвенно (опосредованно). Одинаковые задания могут выполняться одновременно всем классом поочередно, по одному, по двое, несколькими учениками (с паузами) или потоком. Потоком можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены учащимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку. Физические упражнения можно выполнять в группах, отделениях, всем классом. Несмотря на наличие групп, форма организации остается фронтальной, т.е. учащиеся всего класса выполняют одинаковое задание, общее для всех учебное задание, в данном случае – физические упражнения у гимнастических скамеек тремя группами или с мячом в тех же трех группах под общим руководством учителя.

Количество часов по учебному плану

В неделю 3 часа

В год 102 часов

Распределение учебного материала по четвертям

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Количество часов	26	22	30	24	102

Содержание учебного предмета. 4 класс

№п/п	Раздел. Темы	Модуль «Школьный урок» (Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания)	Электронные образовательные ресурсы	Ко-во часов
	Базовая часть			70
1	<p>Основы знаний История физической культуры, избранных видов спорта История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде. Формы организации занятий физической подготовкой. Правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Значение занятий физкультурой для жизнедеятельности человека. Формы занятий физкультурой в режиме школьного дня и в условиях активного отдыха. Правила спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола, футбола Понятия: двигательная активность, физические качества, физическая нагрузка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - Знать терминологию избранной игры; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; 	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	В процессе уроков

2	<p>Лёгкая атлетика Высокий старт, стартовый разбег, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением. Скоростной бег Бег на коротких дистанциях на результат 30, 60 м. Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на средней дистанции 1000 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную неподвижную цель Кроссовый бег до 15 мин, бег с преодолением естественных препятствий Специальные комплексы упражнений на развитие быстроты, выносливости</p>	<p>-Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsport.al.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	19
3	<p>Баскетбол Стойки, разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками. Повороты без мяча и с мячом Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения Броски одной и двумя руками в корзину с места и в движении Вырывание и выбивание мяча Тактические действия в защите и нападении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsport.al.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	12
4	<p>Волейбол Стойки, разновидности перемещений в стойке: ходьбой, бегом, скачком, прыжками. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку Совершенствование психомоторных способностей Нижняя прямая подача с 3-6 м, приём подачи двумя руками снизу Комбинации из освоенных элементов техники игры Игра по упрощённым правилам мини-волейбола Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsport.al.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	8

5	<p>Гимнастика Организующие команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами под музыкальное сопровождение Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических снарядах: брусьях и перекладине <u>Мальчики</u> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом <u>Девочки</u> Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см) Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках Комплексы акробатических упражнений из 3-4 освоенных элементов акробатики включая перекаты, кувырки Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату в три приёма на различную высоту Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых</p>	<p>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	8
6	<p>Футбол Ведение мяча, обводка с изменением скорости и направления движения Удары по воротам верхом и низом Комбинации из освоенных элементов техники: остановка, обработка, ведение мяча, передача, удар по воротам Тактика игры Правила игры Игра по упрощённым правилам футбола</p>	<p>- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	6
7	<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде Способы передвижения: одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход Подъёмы по пологому склону «ёлочкой», «лесенкой» Торможение «плугом», «упором» Повороты на месте махом и в движении переступанием Преодоление препятствий при передвижении и спуске Лыжные гонки на 2 км свободным стилем</p>	<p>- знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subiect/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/</p>	11

	Прохождение тренировочных дистанций до 3,5 км с разной скоростью разными способами передвижения			
8	Плавание (Теория) Прикладное и гигиеническое значение плавания Первая медицинская помощь История развития плавания	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	3
9	Туризм Преодоление туристической полосы искусственных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания, передвижения на руках в висе и упоре Основы ориентирования на местности, определения азимута	знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	3
	Вариативная часть			32
10	Бадминтон Закрепление техники подач и ударов Короткая и далёкая подачи Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар Атакующий удар «смеш» Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки Подставка Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов Общая физическая подготовка бадминтониста Правила бадминтона, игра по правилам	знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	21
11	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок Сюжетно-образные народные игры Овладение организаторскими способностями Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости	-Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	12

		игровых и соревновательных ситуациях;		
--	--	---------------------------------------	--	--

Методы, формы организации деятельности учащихся, средства: Урок физической культуры – основная форма занятий физическими упражнениями. В настоящее время на уроках физической культуры я применяю следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – круговая тренировка. Фронтальная форма организации - выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя. Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все учащиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу учащихся непосредственно или косвенно (опосредованно). Одинаковые задания могут выполняться одновременно всем классом поочередно, по одному, по двое, несколькими учениками (с паузами) или потоком. Потоком можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены учащимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку. Физические упражнения можно выполнять в группах, отделениях, всем классом. Несмотря на наличие групп, форма организации остается фронтальной, т.е. учащиеся всего класса выполняют одинаковое задание, общее для всех учебное задание, в данном случае – физические упражнения у гимнастических скамеек тремя группами или с мячом в тех же трех группах под общим руководством учителя.

Количество часов по учебному плану

В неделю 3 часа

В год 102 часов

Распределение учебного материала по четвертям

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Количество часов	26	22	30	24	102