

СОГЛАСОВАНО

зам по УВР

Ильина О. Н.
от «12» января 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы

Столярова О. В.
Приказ № 4
от «12» января 2024 г.

ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

р.п. Сосновоборск 2024 г

Внести изменения в рабочую программу учебного предмета «Технология» для обучающихся 1-4 классов

1. Тематическое планирование 1 класс читать в следующей редакции

№	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Название темы	Кол-во часов на изучение темы	Универсальные учебные действия (к разделу)
1	Основы знаний о физической культуре	1 ч	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуре.	1ч	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических

					<p>упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой</p> <p>Знать: правила ТБ.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).</p> <p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Предметные:</p> <p>Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление</p>
--	--	--	--	--	--

			<p>Передвижения по гимнастической стенке.</p> <p>Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.</p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Основная стойка.</p> <p>Построение в шеренгу и колону по одному.</p>		<p>представлениями.</p> <p>Выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мяча-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах.</p>
--	--	--	--	--	--

3	Подвижные игры	2 ч	<p>Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Салки-догонялки», «Змейка», «Через холодный ручей». Урок - игра. Основные физические качества. Игра» «Слушай сигнал»</p>	<p>1ч 1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; •способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; •владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; •владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их
---	----------------	-----	--	-----------------------	--

					<p>использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. <p>Уметь играть в подвижные игры.</p> <p>Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Демонстрировать навыки ловли и передачи мяча.</p> <p>Осваивать двигательные действия для развития координационных способностей.</p> <p>Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.</p> <p>Демонстрировать навыки ведения мяча.</p> <p>Закреплять технику передачи и бросков мяча.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>оценки;</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none">•способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;•умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;•способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
--	--	--	--	--	---

4	Лыжная подготовка	11 ч	<p>Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.</p> <p>Техника безопасности при занятиях на лыжах.</p> <p>Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Разучивание скользящего шага.</p> <p>Передвижение скользящим шагом.</p> <p>Повороты переступанием на месте.</p> <p>Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».</p> <p>Передвижение скользящим шагом.</p> <p>Повороты переступанием на месте.</p> <p>Передвижение скользящим шагом.</p> <p>Отработка умений.</p> <p>Попеременно двухшажный ход.</p> <p>Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.</p> <p>Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Подъем елочкой.</p> <p>Влияние физических упражнений на</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; •умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; •умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; •рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; •поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. <p>Выбирать</p>
---	-------------------	------	--	---	---

			<p>осанку. Приемы закаливания.</p>	<p>индивидуальный темп передвижения, Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Учиться переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; Выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой». Предметные: •способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест</p>
--	--	--	------------------------------------	---

					<p>занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <ul style="list-style-type: none">• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
--	--	--	--	--	--

				<p>спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>•владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Учиться технике высокого старта;</p> <p>Уметь пробегать на скорость дистанцию 30 м;</p> <p>Выполнять челночный бег 3x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность;</p> <p>Учиться технике прыжка в длину с места;</p> <p>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед;</p> <p>Бегать различные варианты эстафет;</p> <p>Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки</p>
--	--	--	--	---

					<p>и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; •способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; •способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
--	--	--	--	--	---

2. Тематическое планирование 2 класс читать в следующей редакции

№	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Название темы		Универсальные учебные действия (к разделу)
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	20 ч	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту.	1ч 1ч	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки,

		<p>Мороза», «Запрещенное движение».</p> <p>Ознакомление с основными способами развития выносливости.</p> <p>Контроль пульса.</p> <p>Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.</p> <p>ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей</p> <p>Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется»</p> <p>Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин.</p> <p>Игра «Отгадай, чей голосок»</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Разучивание эстафет с гимнастической палкой.</p> <p>Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами.</p> <p>Игра «День и ночь»</p> <p>Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола.</p> <p>Игра «Займи обруч»</p> <p>Совершенствование ОРУ с обручем.</p> <p>Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Обучение ползанию</p>	<p>культурой.</p> <p>Учиться технике высокого старта;</p> <p>Уметь пробегать на скорость дистанцию 30 м;</p> <p>Выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность;</p> <p>Учиться технике прыжка в длину с места; Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед;</p> <p>Бегать различные варианты эстафет;</p> <p>Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения,</p> <p>Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Понимать и объяснять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации.</p> <p>Уметь правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.</p> <p>Уметь выполнять игровые действия разной функциональной направленности.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p>
--	--	--	--

			<p>по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»</p>	<p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; •способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; •способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
--	--	--	--	--

2	Гимнастика с элементами акробатики.	9 ч	<p>Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор</p> <p>Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка» Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь» Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение» Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру» Повторение строевых упражнений.</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметные: Уметь строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками,</p>
---	-------------------------------------	-----	---	---

			<p>Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса»</p>	<p>обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах. Знакомиться с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате. Выполнять ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации. Предметные: •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; •способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; •способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми</p>
--	--	--	---	--

				<p>нормами и представлениями. Выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мяча-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гиб-кость, у гимнастической стенки, с малы-ми мячами, на матах.</p>
--	--	--	--	---

3	Лыжная подготовка	8 ч	<p>Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра «Кто дольше прокатится на лыжах». Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом Обучению поворотам приставными шагами. Обучению падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» Совершенствование умения передвижения</p>	<p>1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч</p>	<p>Личностные: •умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; •умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; •умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Метапредметные: •добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; •рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; •поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. Выбирать индивидуальный темп передвижения, Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p>
---	-------------------	-----	---	---	---

			<p>попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.</p> <p>Разучивание игры «На буксире»</p>	<p>Учиться переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;</p> <p>Выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; •способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации
--	--	--	--	--

					на будущую профессиональную деятельность.
4	Элементы спортивных игр	19 ч	ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча. Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Разучивание упражнений с мал. мячами. Разучивание игры «Мяч соседу» Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» Обучение упражнениям с большим мячом у стены Стандартизированная работа Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом» Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Повторение ТБ с	1ч 1ч	Личностные: •способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; •способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; •владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Метапредметные: •владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; •владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; •владение способами

		<p>мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.</p> <p>Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу.</p> <p>Разучивание игры «Выстрел в небо»</p> <p>Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»</p> <p>Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»</p> <p>Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: приседание.</p> <p>Разучивание игры «Гонка мячей»</p> <p>Обучение введению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой.</p> <p>Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря.</p> <p>Разучивание игры «Футбольный бильярд»</p> <p>Разучивание игры в мини футбол по упрощенным</p>	<p>1ч наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,</p> <p>1ч использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>1ч Знакомиться с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр;</p> <p>1ч Выполнять упражнения с большим мячом;</p> <p>Повторять броски и ловлю мяча разными способами, правила и играют в игры «Вышибалы», «Охотник и утки», «Мяч соседу», «Собачка», «Ловишка с мячом»</p> <p>Разучивать способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; ОРУ с мал. Мячом;</p> <p>Повторять ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивать способы выполнения бросков в стену, выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами;</p> <p>Повторять ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполнять броски; разучивать правила и играть в игры «Бросок мяча в колонне», «Мяч по кругу».</p> <p>Повторять передачи мяча в парах на месте и выполнять на оценку; выполняют</p>
--	--	---	--

		<p>правилам. Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность. Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств</p>	<p>передачу мяча после ведения в паре; повторять правила и играть в игру «Гонка мячей в колонне» Выполнять ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторять правила и играть в игру «Вышибалы» Повторять правила поведения на уроках с мячом; выполнять общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; знакомиться какие бывают игры с мячом через сетку; разучивать передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играть в игры «Перекинь мяч», «Выстрел в небо», «Пионербол» Знакомиться с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивать технику и выполнять ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполнять приседание за 1 мин на результат; разучивать правила и играть в игру «Гонка мячей», «Слалом с мячом» Знакомиться с игрой вратаря, выполнять пенальти в ворота; разучивать правила и играть в игру «Футбольный бильярд», разучивать и выполнять передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивать правила и играть в мини футбол по упрощенным правилам. Выполнять ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие</p>
--	--	--	---

				<p>упражнения; разучивать и выполнять эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Выполнять бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполнять эстафету с преодолением полосы препятствий; повторять правила и играют в игру «Ровным кругом»</p> <p>Выполнять бег до 5-ти мин; ОРУ; повторять технику метания малого мяча; выполнять метание мал. Мяча на дальность и выполнять метание на результат; повторять правила и играть в игру «Море волнуется»</p> <p>Выполнять ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; бег 1000м без учета времени на оценку; повторять правила и играть в игру «Вороны и воробьи»</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; •умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; •способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
--	--	--	--	---

3. Тематическое планирование 3 класс читать в следующей редакции

№	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Название темы	Количество часов на изучение темы	Универсальные учебные действия (к разделу)
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	24 ч	<p>Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале.</p> <p>Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд</p> <p>Стандартизированная работа</p> <p>Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом».</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».</p> <p>Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки».</p> <p>Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат.</p> <p>Метание мал. мяча</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; •владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; •умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; •владение широким арсеналом двигательных действий и физических

		<p>на дальность с места и с трех шагов разбега. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»</p> <p>Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете</p> <p>Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»</p> <p>ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы».</p> <p>Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Подготовка к сдаче</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>•владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Учиться технике высокого старта;</p> <p>Уметь пробегать на скорость дистанцию 30 м;</p> <p>Выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность;</p> <p>Учиться технике прыжка в длину с места;</p> <p>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед;</p> <p>Бегать различные варианты эстафет;</p> <p>Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на</p>
--	--	---	---	--

		<p>нормативов ГТО. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой. Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствовани е прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь» ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами. Совершенствовани е прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком» Разучивание упражнений на гимнастических скамейках Совершенствовани е основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробьи» Совершенствовани е упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда» Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с</p>	<p>уровне адекватной ретроспективной оценки; Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации. Уметь правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. Предметные: •способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; •способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; •способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих</p>
--	--	---	--

			песком. Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»		занятий.
2	Гимнастика с элементами акробатики.	6 ч	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Совершенствовани е упражнений акробатики: группировка, перекаты. Совершенствовани е кувырка вперед. Совершенствовани е упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Совершенствовани е упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь» Совершенствовани е упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее		Личностные: •владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; •владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; •умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Метапредметные: Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну,

		<p>мяч» Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированное совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»</p>	<p>две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне,</p>
--	--	--	---

				<p>на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.</p> <p>Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none">•способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;•способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от
--	--	--	--	--

					<p>индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
3	Лыжная подготовка.	10 ч	<p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствовани е движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. Совершенствовани е навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в</p>		<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; • рациональное планирование учебной

		<p>ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Совершенствовани е одновременного бесшажного хода под уклон. Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Совершенствовани е подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Разучивание од - довременному двухшажному ходу. Совершенствовани е поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени» Совершенствовани</p>		<p>деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <ul style="list-style-type: none"> •поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения, Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Учиться переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; Выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой». Соблюдать правила</p>
--	--	--	--	--

		<p>е умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.</p>	<p>поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; •способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
--	--	---	--

4	Элементы спортивных игр.	22 ч	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола	1ч	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; •способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; •владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; •владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в
			Разучивание ОРУ с большим мячом.	1ч	
			Совершенствовани е передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»	1ч	
			Совершенствовани е навыков бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель.	1ч	
			Игра «Мяч среднему»	1ч	
			Стандартизированная работа.	1ч	
			Совершенствовани е ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».	1ч	
			Разучивание игры «Мяч ловцу»	1ч	
			ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку.	1ч	
			Игра «Перекинь мяч»	1ч	
			Совершенствовани е бросков мяча через сетку разными способами.	1ч	
			Совершенствовани е ловли высоко летящего мяча.	1ч	
			Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1ч	

		<p>Совершенствовани е подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол» Совершенствовани е «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол» Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол» Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» Совершенствовани е навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты» Совершенствовани е бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята» Разучивание упражнений со скалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел» Игра малой</p>	<p>1ч 1ч 1ч 1ч</p>	<p>самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности; •владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. Знакомиться с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; Выполнять упражнения с большим мячом; Повторять броски и ловлю мяча разными способами, правила и играют в игры «Вышибалы», «Охотник и утки», «Мяч соседу», «Собачка», «Ловишка с мячом» Разучивать способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; ОРУ с мал. Мячом; Повторять ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивать способы выполнения бросков в стену, выполнять броски и ловлю мяча в стену</p>
--	--	--	---	---

		<p>подвижности «Кто сказал мяу» Правила безопасности на улице. Совершенствовани е техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Совершенствовани е навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке</p>	<p>разными способами; Повторять ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполнять броски; разучивать правила и играть в игры «Бросок мяча в колонне», «Мяч по кругу». Повторять передачи мяча в парах на месте и выполнять на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; Выполнять ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторять правила и играть в игры «Вышибалы», «Космонавты» Повторять правила поведения на уроках с мячом; выполнять общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; знакомиться какие бывают игры с мячом через сетку; разучивать передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играть в игры «Перекинь мяч», «Выстрел в небо», «Пионербол» Знакомиться с ТБ при</p>
--	--	---	--

				<p>обучении элементам игры в футбол; разучивать технику и выполнять ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполнять приседание за 1 мин на результат; разучивать и выполнять передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед;</p> <p>Выполнять ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивать и выполнять эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Выполнять бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполнять эстафету с преодолением полосы препятствий; выполнять бег до 5-ти мин; ОРУ; повторять технику метания малого мяча; выполнять метание мал. Мяча на дальность и выполнять метание на результат; выполнять ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; бег 1000м без учета времени на оценку; повторять правила и играть в игру «Вороны и воробьи»</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от
--	--	--	--	--

					<p>особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
--	--	--	--	--	--

4 Тематическое планирование 4 класс читать в следующей редакции

№	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Название темы	Кол-во часов на изучение темы	Универсальные учебные действия (к разделу)
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	28ч	<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Обучение равномерному бегу по дистанции 400метров Контроль двигательных качеств: бег на 30 м(скорость) Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение бегу на 60 метров с высокого и низкого старта. Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта</p>		<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально

		<p>Контроль двигательных качеств: бег на 1000м</p> <p>Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность</p> <p>Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву»</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».</p> <p>Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Развитие внимания, ловкости</p> <p>Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.</p> <p>Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м.</p> <p>Совершенствование прыжков через низкие барьеры.</p>	<p>проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. <p>Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные</p>
--	--	---	---

		<p>Обучение с разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)</p> <p>Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).</p> <p>Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»</p> <p>Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.</p> <p>Развитие внимания, мышления,</p> <p>Координации в общеразвивающих упражнениях.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелка»</p> <p>Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.</p>	<p>варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;</p> <p>Учиться технике высокого старта;</p> <p>Уметь пробегать на</p>
--	--	--	---

		<p>Подвижная игра «Посадка картофеля» Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Совершенствование прыжков со скакалкой. Выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низкой гимнастической скамейке. Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки» Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг) Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом</p>	<p>скорость дистанцию 30 м; Выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; Учиться технике прыжка в длину с места; Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; Бегать различные варианты эстафет; Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации. Уметь правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. Предметные: •способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и</p>
--	--	---	--

			<p>круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка» Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест» Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед Подвижная игра «Перемена мест». Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки. Совершенствование лазанья по канату в три приема.</p>		<p>физической подготовки; •способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; •способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>
--	--	--	--	--	--

			<p>Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»</p>		
2	Лыжная подготовка.	12 ч	<p>Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота» Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет» Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка» Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м</p>		<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; •умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; •умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; •рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; •поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий

			<p>Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции</p> <p>Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.</p> <p>Подвижная игра «Прокатись через ворота»</p> <p>Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка».</p> <p>Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м</p> <p>Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время</p> <p>Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж</p>	<p>физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения, Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Учиться переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; Выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной</p>
--	--	--	--	--

					<p>ретроспективной оценки.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; •способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
3	Элементы спортивных игр.	22 ч	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу», «сверху» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1 ч 1ч	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,

			Обучение ловле и передаче мяча в движении в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди.	1ч	игровой и соревновательной деятельности; •способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; •владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Метапредметные: •владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; •владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
		Обучение ведению мяча в движении с изменением направления.	1ч		
		Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.	1ч		
		Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре.	1ч		
		Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	1ч		
		Игра в мини-баскетбол	1ч		
		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	1ч		
		Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.	1ч		
		Подвижная игра «Попади в кольцо»	1ч		
		Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.	2ч		
		Подвижная игра «Мяч среднему».	1ч		
		Игра в мини-баскетбол			
		Совершенствование			

			<p>передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»</p> <p>Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами.</p> <p>Совершенствование техники бросков и</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>2ч</p> <p>1ч</p>	<p>•владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Знакомиться с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр;</p> <p>Выполнять упражнения с большим мячом;</p> <p>Повторять броски и ловлю мяча разными способами, правила и играют в игры «Вышибалы», «Охотник и утки», «Мяч соседу», «Собачка», «Ловишка с мячом»</p> <p>Разучивать способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; ОРУ с мал. Мячом;</p> <p>Повторять ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивать способы выполнения бросков в стену, выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами;</p> <p>Повторять ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со</p>
--	--	--	---	---	--

		<p>ловли волейбольного мяча разными способами в парах Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных Положений в парах. Игра «Подвижная цель» Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м, бег на 1000 м Повторение (Резервный урок) Подведение итогов учебного года. (Резервный урок)</p>	<p>сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполнять броски; разучивать правила и играть в игры «Бросок мяча в колонне», «Мяч по кругу». Повторять передачи мяча в парах на месте и выполнять на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; Выполнять ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторять правила и играть в игры «Вышибалы», «Космонавты» Повторять правила поведения на уроках с мячом; выполнять общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; знакомиться какие бывают игры с мячом через сетку; разучивать передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играть в игры «Перекинь мяч», «Выстрел в небо», «Пионербол» Знакомиться с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивать технику и выполнять ведение мяча внутренней и внешней частью стопы</p>
--	--	---	--

					<p>по прямой линии; выполнять приседание за 1 мин на результат; разучивать и выполнять передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; Выполнять ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивать и выполнять эстафеты с бегом, прыжками, метанием. Выполнять бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполнять эстафету с преодолением полосы препятствий; выполнять бег до 5-ти мин; ОРУ; повторять технику метания малого мяча; выполнять метание мал. Мяча на дальность и выполнять метание на результат; выполнять ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; бег 1000м без учета времени на оценку; повторять правила и играть в игру «Вороны и воробьи» Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; •умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; •способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
--	--	--	--	--	---

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
РАБОЧЕГО ПОСЕЛКА СОСНОВОБОРСК СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,** Столярова Ольга Владимировна, ИСПОЛНЯЮЩИЙ
ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА

12.01.24 15:06 (MSK)

Сертификат 00EE4A0E6E80F8BA463656F8A5402DC36C