

**Краснодарский край**  
**Муниципальное образование Староминский район**  
**Х. Восточный Сосык**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа № 6 имени Л.Д.Телицына**

**Беляев**  
**Ильдар**  
**Идрисович**

Подписан: Беляев Ильдар Идрисович  
DN: ИНН=166010641809, СНИЛС=13622007111,  
E=school6@star.kubannet.ru, C=RU,  
S=Краснодарский край, L=х.Восточный Сосык,  
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№6 ИМЕНИ Л.Д. ТЕЛИЦЫНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАРОМИНСКИЙ РАЙОН, G=Ильдар  
Идрисович, SN=Беляев, CN=Беляев Ильдар  
Идрисович  
Основание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение: место вашего подписания  
Дата: 2023-08-30 19:26:36  
Foxit Reader Версия: 9.6.0

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ№6 им.Л.Д.Телицына  
МО Староминский район  
от « 30 » августа 2023г. протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ И.И.Беляев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По учебному предмету

**Физическая культура**

Уровень образования: начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов 68

Учитель: Рыбас Ольга Владимировна.

**Программа разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования с учетом примерной рабочей программы начального общего образования Физическая культура для 1—4 классов образовательных организаций с учетом УМК Лях В.И., Москва «Просвещение», 2019 год**

## Пояснительная записка

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 6 имени Л.Д. Телицына на курс «Физическая культура» выделяется в 3 классе— 68 часов в неделю.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью, а так же подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных *Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» ГТО (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)*

Программа имеет следующие отличительные особенности по сравнению с авторской программой по предмету:

- часы, отведенные на изучение разделов программы «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» распределены по темам курса (изучение в процессе уроков);
- часы, отведенные на изучение разделов программы «Плавание» и «Лыжные гонки» из-за отсутствия условий заменены на углубленное освоение содержания разделов "Кроссовая подготовка".
- Часы вариативной части распределены на спортивные игры: футбол, баскетбол.

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

#### 3 класс:

#### ПРЕДМЕТНЫЕ

В разделе «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **В разделе «Способы физкультурной деятельности»**

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **В разделе «Физическое совершенствование»**

#### **1. Легкая атлетика.**

##### **Бег, ходьба.**

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, бег на скорость);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса.

Обучающийся получит возможность научиться:

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

##### **Прыжки.**

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину с места, прыжки с поворотом)

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

### **Метание.**

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (метание в цель, на дальность)
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

## **2. Кроссовая подготовка.**

### **Бег по пересеченной местности.**

Обучающийся научится:

- выполнять беговые упражнения (равномерный бег, медленный бег, бег на выносливость, кросс)

Обучающийся получит возможность научиться:

*оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса .*

## **1. Гимнастика с элементами акробатики.**

### **Акробатика.**

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические упражнения ( кувырки, стойки, комбинации);
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости)
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, канат, козел);

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

## **2. Подвижные игры.**

Обучающийся научится:

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться

*взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.*

## **5. Подвижные игры на основе баскетбола и футбола.**

Обучающийся научится:

- выполнять ведение, передачи, броски мяча, игровые действия и упражнения
- играть в баскетбол, футбол по упрощённым правилам.

Обучающийся получит возможность научиться:

*взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  
использовать спортивные игры для активного отдыха.*

## ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче нормативов ГТО.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- *чувства гордости за свою Родину, российский народ;*
- *понимания ценности человеческой жизни;*
- *познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
- *понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;*
- *самостоятельности в выполнении личной гигиены;*
- *понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);*
- *способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;*
- *понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;*
- *саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.*
- *самостоятельности и личной ответственности, доброжелательности, трудолюбия.*
- *развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.*

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;*
- *планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*
- *осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
- *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*
- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- *выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;*
- *организовывать подвижные игры во время прогулок.*

## **Познавательные**

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;*
- *устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;*
- *сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;*
- *соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;*



1	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и более 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и менее 5,4 5,1 5,0	7,6 и более 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и менее 5,6 5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10 7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

**Таблицы оценочных нормативов:**

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900
Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 2 классах					
	Мальчики			Девочки		

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37— 8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	5	4-3	2	14	13-7	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (кол-во раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Шестиминутный бег (м)	750	800-950	1150	550	650-850	950
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	8	7-4	3			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах</b>					
	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>

Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах</b>					
	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4

Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	10	9-5	3	12	11-6	5

## 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

## **Знания о физической культуре 2(в процессе урока)**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

## **Способы физкультурной деятельности 1(в процессе урока)**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, баскетбол. Развитие выносливости во время кроссовой подготовки. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

## **Физическое совершенствование (65ч)**

### ***Гимнастика с основами акробатики (14 ч)***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Комбинации. Стойка на лопатках.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приёма. опорный прыжок через гимнастического козла. Лазанье по канату. Висы и упоры. Подтягивание.

### ***Лёгкая атлетика (18 ч)***

*Высокий старт,* бег с высокого старта на короткие дистанции (30 и 60 м). Челночный бег 3х10. Встречные эстафеты. Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением на дистанции до 60 м.

*Прыжки* в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки: с ноги на ногу, с высоты до 70 см.

*Метание* малого мяча на дальность и в цель.

### ***Подвижные и спортивные игры (16 ч)***

«Займи пустое место», «Космонавты», «Удочка», «Конники и спортсмены», «Пятнышки». «Займи пустое место», «Вороны и воробьи», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Мяч водящему», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Невод», «Снайперы».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Метко в цель.» «Мяч капитану»

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Мяч водящему».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (17ч.)**

**Таблица тематического распределения количества часов**

№	Разделы и темы	Количество часов
		Зкласс
1.	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<i>В процессе урока</i>
2.	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<i>В процессе урока</i>
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>51</b>
3.1	Подвижные игры	12
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	12
3.3	Легкоатлетические упражнения	14
3.4	Кроссовая подготовка	13
4	<b>Вариативная часть</b>	<b>17</b>
4.1	Подвижные игры на основе спортивных игр (баскетбол, футбол)	17
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**Календарно-тематическое планирование.**



7.	Совершенствование метания на дальность с места. Броски набивного мяча (1кг).	1ч	22.09		мячи	Уметь правильно выполнять легкоатлетическое упражнение в метании на дальность, броски набивного мяча различными способами.	<i>Коммуникативные</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. . <i>Познавательные</i> характеризовать основные физические качества. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	Развитие самостоятельности и личной ответственности трудолюбие
8.	Метание на дальность. Эстафеты с элементами метания.	1ч	26.09		мячи	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<i>Коммуникативные</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. . <i>Познавательные</i> характеризовать основные физические качества <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Проявлять трудолюбие дисциплинированность Формирование положительного отношения к урокам физической культуры
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>9ч</b>	28.09					
9.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег в течении 5-и минут.	1ч	29.09		Фишки учебник	Уметь бегать в равномерном темпе ; бегать по слабо пересеченной местности.	<i>Коммуникативные</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. . <i>Познавательные.</i> характеризовать основные физические качества; <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Проявлять трудолюбие дисциплинированность Формирование положительного отношения к урокам физической культуры
10.	Медленный бег 6минут. Эстафеты.	1ч	3.10		учебник	Уметь бегать в равномерном темпе бегать по слабо пересеченной местности.	<i>Коммуникативные</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. . <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные.</i> характеризовать основные физические качества;	Развитие самостоятельности и личной ответственности трудолюбие

11.	Чередование бега и ходьбы.	1ч	6.10		Фишки, мяч	Уметь бегать в равномерном темпе ; бегать по слабо пересеченной местности	<i>Коммуникативные</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. .. <i>Познавательные.</i> характеризовать основные физические качества; <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Проявлять трудолюбие дисциплинированность Формирование положительного отношения к урокам физической культуры
12.	Чередование бега и ходьбы. Подвижные игры.	1ч	10.10		мяч фишки	Уметь бегать в равномерном темпе ; бегать по слабо пересеченной местности	<i>Коммуникативные</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. . <i>Познавательные.</i> характеризовать основные физические качества; <i>Регулятивные:</i> ,сохранять заданную цель	Проявлять трудолюбие дисциплинированность Формирование положительного отношения к урокам физической культуры
13.	Равномерный бег 7 минут. Подвижные игры.	1ч	13.10		Учебник, секундомер фишки	Уметь бегать в равномерном темпе ; бегать по слабо пересеченной местности	<i>Коммуникативные</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. . <i>Познавательные.</i> характеризовать основные физические качества; <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель	Развитие самостоятельности и личной ответственности трудолюбие Формирование положительного отношения к урокам физической культуры
14.	Равномерный бег до 7 минут. Подвижные игры.	1ч	17.10		Фишки, мяч, секундомер	Уметь бегать в равномерном темпе ; бегать по слабо пересеченной местности	<i>Коммуникативные</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Познавательные.</i> характеризовать основные физические качества; <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель	Развитие самостоятельности и личной ответственности трудолюбие

15.	Бег в равномерном темпе 8минут. Подвижные игры.	1ч	20.10		Фишки, мяч, секундомер	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	<i>Коммуникативные</i> высказывать собственное мнение о влиянии физкультуры на характер. <i>Познавательные.</i> характеризовать основные физические качества; Регулятивные принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности трудолюбие
16.	Совершенствование бега до 1000 метров. Спортивные игры.	1ч	24.10		Фишки, ф/б мяч, секундомер свисток	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности понятие кроссовый бег	<i>Коммуникативные</i> высказывать собственное мнение о влиянии физкультуры на характер. <i>Познавательные.</i> характеризовать основные физические качества; Регулятивные принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности трудолюбие
17.	Бег 1000м. на результат. Спортивные игры.	1ч	27.10		Фишки, мяч, Секундомер свисток	Уметь бегать в равномерном темпе ; бегать по слабо пересеченной местности 1км. на результат.	<i>Коммуникативные</i> высказывать собственное мнение о влиянии физкультуры на характер.. <i>Познавательные</i> характеризовать основные физические качества; Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности трудолюбие
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12ч</b>						
18.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1ч	7.11		Маты мяч учебник	Уметь выполнять кувырок, перестраиваться из шеренги	Регулятивные принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Коммутативные договариваться и приходить к общему решению, работая в паре Познавательные .определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Формировать положительную мотивацию к изучению различных приемов и способов. Развитие самостоятельности и личной ответственности.
19.	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед, кувырок в сторону.	1ч	10.11		маты	Уметь выполнять кувырок перестраиваться из шеренги. Определять способы закаливания	Регулятивные принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Коммутативные договариваться и приходить к общему решению, работая в паре Познавательные .определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Формировать положительную мотивацию к изучению различных приемов и способов Развитие чувств, доброжелательности.

20.	Стойка на лопатках. Пережат вперед из стойки на лопатках	1ч	14.11		маты	Уметь выполнять стойку на лопатках. перестраиваться из шеренги.	Регулятивные принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Коммуникативные договариваться и приходить к общему решению, работая в паре Познавательные .определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Формировать положительную мотивацию к изучению различных приемов и способов Развитие чувств, доброжелательности.
21.	Строевые упражнения. Комбинация.	1ч	17.11		Маты фишки	Уметь выполнять комбинацию. Кувырок, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	Регулятивные принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Коммуникативные договариваться и приходить к общему решению, работая в паре Познавательные .определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Формировать положительную мотивацию к изучению различных приемов и способов Развитие чувств, доброжелательности и отзывчивости,
22.	Висы. Строевые упражнения. Поднимание согнутых ног в висе.	1ч	21.11		Перекладина учебник гимнаст. стенка	Уметь выполнять висы на низкой перекладине из положения лежа	Регулятивные принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Коммуникативные договариваться и приходить к общему решению, работая в паре Познавательные .определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Формировать положительную мотивацию к изучению различных приемов и способов Развитие чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

23.	Висы на канате с согнутыми и прямыми ногами.	1ч	24.11		Канат для лазанья.	Уметь выполнять висы на низкой перекладине из положения лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные .определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
24.	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1ч	28.11		Гимнаст. скамейка	Уметь выполнять висы и упоры. Подтягиваться и отжиматься. Знать правила закаливания.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные .определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование чувства гордости за российский народ.
25.	Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Тестирование.	1ч	1.12		перекладина	Уметь выполнять висы и упоры. Подтягиваться и отжиматься.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли . <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные .определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование чувства гордости за российский народ.

26.	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1ч	5.12		Перекладин гимнаст. стенка, скамейка	Уметь лазить по гимнастической стенке, развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные</i> ,обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
27.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре лёжа на животе.	1ч	8.12		Скамейки мячи	Уметь лазить по гимнастической скамейке, развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> , слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

28.	Лазание по канату в три приема, гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях.	1ч	12.12		Скамейки мячи	Уметь лазать по гимнастической скамейке, развитие равновесия.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, <i>Познавательные</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
-----	--	----	-------	--	------------------	---	--	---

29.	Строевые упражнения. Лазание по канату. Прыжки через скакалку.	1ч	15.12		Канат гимнаст. мат скакалки	Уметь лазать по канату развитие силы, ловкости.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>12ч</b>						
30.	Правила ТБ на уроке. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи»	1ч	19.12		Фишки флажки мячи обручи учебник	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные.</i> - различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
31.	Подвижные игры. Эстафеты с мячом: «Охотники и утки», «Быстро и точно».	1ч	22.12		Фишки мячи свисток	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные.</i> - различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Формирование уважительного отношения к культуре других народов
32.	Подвижные игры с элементами техники спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель».	1ч	26.12		Фишки мячи свисток	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные.</i> - различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Формирование уважительного отношения к культуре других народов

33.	Подвижные игры. Эстафеты.	1ч	29.12		Мяч фишки	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> - различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Формирование уважительного отношения к культуре других народов
34 35	Подвижные игры. «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом»	2ч	9.01.24		фишки	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> - различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Формирование уважительного отношения к культуре других народов
36.	Подвижные игры. Эстафета с обручем и мячом.	1ч	12.01		фишки	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и ;сверстника. <i>Познавательные:</i> - различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Формирование уважительного отношения к культуре других народов
37.	Подвижные игры. «Охотники и утки» Прыжок в длину с места.	1ч	16.01		Фишки мяч	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> - различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Формирование уважительного отношения к культуре других народов
38.	Подвижные игры. Эстафета с теннисными мячами.	1ч	19.01		Фишки теннисные мячи	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> - различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Формирование уважительного отношения к культуре других народов
39.	Подвижные игры. Эстафета с теннисными мячами.	1ч	23.01		Фишки теннисные мячи	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> - различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Формирование уважительного отношения к культуре других народов

40	Комплексные подвижные игры: «Пионербол».	1ч	26.01		Мяч, скакалки, обручи	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41.	Подвижные игры с предметами.	1ч	30.01		фишки	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры;	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (8ч) и футбола (9ч)</b>	<b>17ч</b>						
42.	Спортивная игра. Подвижная игра на основе баскетбола: «Мини-баскетбол».	1ч	2.02		б/б мячи учебник	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля. Знать упрощенные правила игры и технику ведения и передачи мяча. Соблюдать ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
43.	Подвижная игра на основе баскетбола. Игра «Передал – убежал». Эстафеты.	1ч	6.02		мячи	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
44	Подвижная игра на основе баскетбола. Игра «Передал – убежал». Эстафеты.	1ч	9.02		мячи	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

45	Подвижная игра на основе баскетбола. Игра «Мяч капитану». Эстафеты.	1ч	13.02		мячи	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
46 47	Подвижная игра на основе баскетбола. «Мяч водящему». Эстафеты.	2ч	16.02		мячи	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
48 49	Подвижная игра на основе баскетбола. «Метко в цель». Эстафеты.	2ч	22.02 27.02		мячи	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля.	<i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнера в игре, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
50 51	Спортивные игры. Подвижная игра на основе футбола. Игра «Передал –поймал». Эстафеты.	2ч	<u>1.03</u> <u>5.03</u>		мячи	Уметь владеть мячом: держание, ведение, передача на расстоянии.	<i>Коммуникативные:</i> понимать действие партнера, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
52	Подвижная игра на основе футбола. Игра «Мяч в ворота». Эстафеты.	1ч	6.03		мячи	Уметь владеть мячом: держание, ведение, передача на расстояние.	<i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнера, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

53	Подвижная игра на основе футбола. Игра «Мяч капитану». Эстафеты.	1ч	12.03		Мячи, свисток	Уметь владеть мячом: держание, ведение, передача на расстояние	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
54	Подвижная игра на основе футбола. Игра «Мяч капитану». Эстафеты.	1ч	15.03		Мячи, свисток	Уметь владеть мячом: держание, ведение, передача на расстояние	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
55 56	Подвижная игра на основе футбола. Игра «Метко в цель». Эстафеты.	2ч	<u>19.03</u> <u>22.03</u>		Мячи, свисток	Уметь владеть мячом: держание, ведение, передача на расстояние	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
57 58	Подвижная игра на основе футбола. Игра «Мяч в ворота» Эстафеты.	2ч	<u>2.04</u> 5.04		Мячи, свисток	Уметь владеть мячом: держание, ведение, передача на расстояние	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> различать, группировать подвижные и спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>4ч</b>						
59	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра.	1ч	9.04		Секундомер мяч, свисток	Уметь бегать в равномерном темпе по пересеченной местности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
60	Медленный бег по пересеченной местности до 1км. Спортивная игра.	1ч	12.04		Секундомер мяч, свисток	Уметь бегать в равномерном темпе по пересеченной местности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

61	Равномерный бег 5 минут. Спортивная игра.	1ч	16.04		Секундомер мяч, свисток	Уметь бегать в равномерном темпе 5 минут.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Формирование уважительного отношения к физкультуре ,как части общей культуры.
62	Бег на выносливость. Преодоление вертикальных препятствий.	1ч	19.04		Спортивный городок	Уметь бегать в равномерном темпе. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие доброжелательности и отзывчивости. Формирование уважительного отношения к физкультуре ,как части общей культуры.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6ч</b>						
63	ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Бег 30м. Тестирование «УФП».	1ч	23.04		Секундомер мяч, свисток	Знать ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь правильно выполнять беговые упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> высказывать собственное мнение, работать в паре. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека:	Развитие доброжелательности и отзывчивости. Формирование положительной мотивации к изучению различных приемов и способов
64	Совершенствование челночный бег 3x10м. Прыжок в высоту.	1ч	26.04		Секундомер мяч, свисток, длинная скакалка.	Уметь правильно выполнять беговые упражнения челночный бег 3x10м, выполнять прыжок через верёвочку с 3-4 беговых шагов (высота до 40 см.).	<i>Коммуникативные:</i> высказывать собственное мнение, работать в паре. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие доброжелательности и отзывчивости. Формирование положительной мотивации к изучению различных приемов и способов

65	Прыжок в длину с места. Тестирование.	1ч	3.05		Сектор для прыжков, рулетка	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	<i>Коммуникативные: высказывать собственное мнение, работать в паре.</i> <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие доброжелательности и отзывчивости., Формирование положительной мотивации к изучению различных приемов и способов
66	Прыжок в длину с разбега. Бег 60 метров.	1ч	7.05		Сектор для прыжков, рулетка	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму, выполнять технику бега 60 метров.	<i>Коммуникативные: высказывать собственное мнение, работать в паре..</i> <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека:	Развитие доброжелательности и отзывчивости. Формирование положительной мотивации к изучению различных приемов и способов
67	Метание малого мяча в цель на результат. Наклон туловища вперед из положения сидя.	1ч	14.05		Теннисные мячи, линейка.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании в цель, выполнить норматив наклона туловища из положения сидя на полу.	<i>Коммуникативные : высказывать собственное мнение, работать в паре.</i> <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие доброжелательности и отзывчивости. Формирование положительной мотивации к изучению различных приемов и способов
68.	Метание малого мяча на дальность. Подтягивание на перекладине на результат.	1ч	17.05		Малые мячи, перекладина	Уметь правильно выполнять основные движения в метании на дальность, выполнить норматив по подтягиванию.	<i>Коммуникативные: высказывать собственное мнение, работать в паре.</i> <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Развитие доброжелательности и отзывчивости. Формирование положительной мотивации к изучению различных приемов и способов

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Учебники 1-4 класс Физическая культура

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  
учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть  
творческих учителей»

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

СОГЛАСОВАНО

протокол №1 ШМО учителей  
начальных классов

от « 25 » августа 2023 г.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

« 29 » августа 2023 г.