

**Государственное нетиповое общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
«Школа-интернат музыкантских воспитанников г. Иркутска»**

Рассмотрено

на заседании МО учителей
общеобразовательного цикла
Протокол № 2 от 15.09.2022 г.

Утверждена

приказом от 16.09. 2022 г. № 426-о
директор Школы- интерната
музвоспитанников г. Иркутска

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»

2-4 классы
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Трушин С.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль

позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» 2-4 классы составляет 306 ч (три часа в неделю в каждом классе): 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях

физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

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

3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

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

4 КЛАСС

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

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

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.1)
-

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Государственное нетиповое общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
«Школа-интернат музыкантских воспитанников г. Иркутска»

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»

2 классы

на 2022-2023 учебный год

№ урока	Дата проведения		2 Раздел и тема урока	Материально-техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)
	По плану	Факт	1. Основы знаний – 1 ч		
1	02.09		Понятие о физической культуре. Виды спорта. Инструктаж по ТБ на легкой атлетике.		Познавательные Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья
			Кроссовая подготовка- 3 ч.		
2	05.09		Техника бега на длинные дистанции		Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям кроссом. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
3	06.09		Кроссовая подготовка. Растяжка		
4	09.09		Тактика бега на средние дистанции		
			Легкая атлетика - 23 ч.		
5	12.09		Обучение тройного и пятерного прыжка	Секундомер, рулетка, свисток, прыжковые маты, мячи для метания, планка для прыжка,	Личностные мотивационная основа на занятиях легкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетики. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на
6	13.09		Совершенствование тройного прыжка с разбега		
7	16.09		Пробегание коротких отрезков. Игра		
8	19.09		Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке.		
9	20.09		Техника бега на короткие дистанции.		
10	23.09		Совершенствование бега на 30 м. с низкого старта		

11	26.09		Техника прыжка в длину с разбега	<p>формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.</p>	
12	27.09		Совершенствование прыжка в длину		
13	30.09		Обучение метание мяча		
14	03.10		Совершенствование метание мяча в цель		
15	04.10		Техника метание мяча на дальность		
16	07.10		Старты с различных положений. Эстафета		
17	10.10		Обучение челночного бега 4 х 9м.		
18	11.10		Техника челночного бега. Пионербол		
19	14.10		Прыжковые упражнения через 30см. резинку за 30 сек.		
20	17.10		Совершенствование высокого и низкого старта.		
21	18.10		Обучение прыжкам в высоту		
22	21.10		Техника прыжка в высоту с разбега перешагиванием		
23	24.10		ОРУ шестиминутный бег. Упражнения на растяжку		
24	25.10		Прыжковые упражнения через коврики на одной и двух ногах		
25	28.10		Обучение эстафетному бегу, передача палочки		
26	07.11		Прыжки через лавочку за 30 секунд.		
27	08.11		Прыжки через скакалку. Игра пионербол		
			Основы знаний – 1 ч.		
28	11.11		Требования к спортивной одежде и обуви. Рекомендации по уходу. Игра «Проверь себя». Инструктаж по ТБ на гимнастике		<p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>
			Гимнастика с основами акробатики-		

			21		
29	14.11		Строевые команды. Игра «Класс, смирно!».	Гимнастически е маты, перекладина	<p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>-мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
30	15.11		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Фигуры».		
31	18.11		Группировка, перекаты в группировке. Игра «Светофор».		
32	21.11		Кувырок в сторону, вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Игра «Тройка».		
33	22.11		Кувырок в сторону, вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Игра «Тройка».		
34	25.11		Упражнения в висячем положении приемом перехвата. Игра «Змейка».		
35	28.11		Упражнения в висячем положении. Подтягивание на перекладине.		
36	29.11		Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Становись - разойдись».		
37	02.12		Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Рыбки».	Гимнастическая стенка, маты, гимнастический конь, скамейка	<p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>-мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог;</p>
38	05.12		Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал».		
39	06.12		Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал».		
40	09.12		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».		
41	12.12		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».		
42	13.12		Упражнения на развитие гибкости. Игра «Змейка».		
43	16.12		Упражнения на скамейке. Игра «Космонавты».		
44	19.12		Упражнения на скамейке. Игра «Космонавты».		
45	20.12		Эстафета с лазаньем и перелезанием.		

			Игра «Альпинисты».		-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
46	23.12		Эстафета с лазаньем и перелезанием. Игра «Альпинисты».		
47	26.12		Игры с элементами акробатики: «Пройди бесшумно», «Бой петухов».	Гимнастически е маты	
48	27.12		Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Упражнения утренней зарядки.		
49	13.01		Лазание по шведской стенке. Игра третий лишний		
			Подвижные игры – 31ч.		
50	16.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Правила ТБ по подвижным играм.	Секундомер, свисток, гимнастически е маты.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
51	17.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.		Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
52	20.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
53	23.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.		Коммуникативные
54	24.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
55	27.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
56	03.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
57	06.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
58	07.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях
59	10.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
60	12.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
61	14.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
62	17.02		Игры на закрепление и		

			совершенствование элементов ОРУ.		<p>человека.</p> <p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
63	20.02		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.		
64	21.02		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.		
65	24.02		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.		
66	27.02		Игры на овладение элементами баскетбола.	<p>Секундомер, свисток, баскетбольные мячи.</p>	
67	28.02		Игры на овладение элементами баскетбола.		
68	03.03		Игры на овладение элементами баскетбола.		
69	06.03		Игры на овладение элементами баскетбола.		
70	07.03		Игры на овладение элементами пионербола.	<p>Секундомер, свисток, волейбольные мячи</p>	
71	10.03		Игры на овладение элементами пионербола.		
72	13.03		Игры на овладение элементами пионербола.		
73	14.03		Игры на овладение элементами пионербола.		
74	17.03		Игры на овладение элементами футбола.	<p>Секундомер, свисток, футбольные мячи.</p>	
75	20.03		Игры на овладение элементами футбола.		
76	21.03		Игры на овладение элементами футбола.		
77	24.03		Игры на овладение элементами футбола.		
78	03.04		Игры на овладение элементами гандбола.	<p>Секундомер, свисток, волейбольные, мячи.</p>	
79	04.04		Игры на овладение элементами гандбола.		
80	07.04		Игры на овладение		

			элементами гандбола.		
			Основы знаний – 1 ч.		
81	10.04		Ходьба, бег, прыжки, лазанье как жизненно важные способы передвижения человека. Т.Б на уроках по легкой атлетике. Игра «Капитаны».		
			Кроссовая подготовка - 11 ч.		
82	11.04		Равномерный бег до 3-4 мин. Игра «Лисы и куры».	Секундомер, свисток, флажки.	<p align="center">Личностные</p> <p>мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям кроссом.</p> <p align="center">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий</p> <p align="center">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке</p> <p align="center">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении</p>
83	14.04		Старты с различных положений		
84	17.04		Равномерный, медленный бег до 4-5 мин. Игра «Космонавты».		
85	18.04		Равномерный бег до 5-6 мин. Игра «Космонавты».		
86	21.04		Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «Волк во рву».		
87	24.04		Равномерный бег до 7-8 мин. Игра «Волк во рву».		
88	25.04		Бег до 1000 м. Игра «Вызов номеров».		
89	27.04		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Лисы и куры».		
90	28.04		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Лисы и куры».		
91	02.05		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Горелки».		
92	04.05		Кросс до 1000 м. Игра «Горелки».		
			Легкая атлетика- 10 ч.		
93	05.05		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Теннисные мячи, мишени, планки для прыжков, секундомер, гимнастический мат, ематы,	<p align="center">Личностные</p> <p>мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p align="center">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей</p>
94	08.05		Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень».		
95	11.05		Прыжок в высоту. Игра «Быстро по местам».		
96	12.05		Прыжок в высоту. Игра «Быстро по местам».		

97	15.05		Прыжок в длину с места, разбега. Игра «Салки на болоте».	набивные мячи.	бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися
98	16.05		Броски набивного мяча. Игра «Салки на болоте».		
99	19.05		Бег 3x10 м. Броски набивного мяча. Игра «Кто быстрее».		
100	22.05		Бег с ускорением от 10 до 20 м. Игра «Кто быстрее».		
101	23.05		Бег с ускорением до 30 м. Игра «К своим флажкам».		
102	26.05		Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета». Игра «Вызов номеров».		
	Итого		102 часа		

Государственное нетиповое общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области

«Школа-интернат музыкантских воспитанников г. Иркутска»

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

3 класс

на 2022-2023 учебный год

№ урока	Дата проведения		3 Раздел и тема урока	Материально-техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)
	По плану	Факт	1. Основы знаний – 1 ч		
1	03.09		Понятие о физической культуре. Виды спорта. Инструктаж по ТБ на легкой атлетике.		<p>Познавательные Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Коммуникативные Участковать в диалоге на уроке</p> <p>Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Личностные Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья</p>
			Кроссовая подготовка- 3 ч.		
2	05.09		Техника бега на длинные дистанции		<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям кроссом.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>
3	06.09		Кроссовая подготовка. Растяжка		
4	10.09		Тактика бега на средние дистанции		
			Легкая атлетика - 23 ч.		
5	12.09		Обучение тройного и пятерного прыжка	Секундомер, рулетка, свисток, прыжковые маты, мячи для метания, планка для прыжка,	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях легкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на</p>
6	13.09		Совершенствование тройного прыжка с разбега		
7	17.09		Пробегание коротких отрезков. Игра		
8	19.09		Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке.		
9	20.09		Техника бега на короткие дистанции.		
10	24.09		Совершенствование бега на 30 м. с низкого старта		

11	26.09		Техника прыжка в длину с разбега	<p>формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.</p>	
12	27.09		Совершенствование прыжка в длину		
13	01.10		Обучение метание мяча		
14	03.10		Совершенствование метание мяча в цель		
15	04.10		Техника метание мяча на дальность		
16	08.10		Старты с различных положений. Эстафета		
17	10.10		Обучение челночного бега 4 х 9м.		
18	11.10		Техника челночного бега. Пионербол		
19	15.10		Прыжковые упражнения через 30см. резинку за 30 сек.		
20	17.10		Совершенствование высокого и низкого старта.		
21	18.10		Обучение прыжкам в высоту		
22	22.10		Техника прыжка в высоту с разбега перешагиванием		
23	24.10		ОРУ шестиминутный бег. Упражнения на растяжку		
24	25.10		Прыжковые упражнения через коврики на одной и двух ногах		
25	07.11		Обучение эстафетному бегу, передача палочки		
26	08.11		Прыжки через лавочку за 30 секунд.		
27	02.11		Прыжки через скакалку. Игра пионербол		
			Основы знаний – 1 ч.		
28	14.11		Требования к спортивной одежде и обуви. Рекомендации по уходу. Игра «Проверь себя». Инструктаж по ТБ на гимнастике		<p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>
			Гимнастика с основами акробатики-		

			21			
29	15.11		Строевые команды. Игра «Класс, смирно!».	Гимнастически е маты, перекладина	<p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>-мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>	
30	19.11		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Фигуры».			
31	21.11		Группировка, перекаты в группировке. Игра «Светофор».			
32	22.11		Кувырок в сторону, вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Игра «Тройка».			
33	26.11		Кувырок в сторону, вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Игра «Тройка».			
34	28.11		Упражнения в висячем положении приемом перехвата. Игра «Змейка».			
35	29.11		Упражнения в висячем положении. Подтягивание на перекладине.			
36	03.12		Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Становись - разойдись».	Гимнастическая стенка, маты, гимнастический конь, скамейка		<p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>-мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог;</p>
37	05.12		Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Рыбки».			
38	06.12		Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал».			
39	10.12		Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал».			
40	12.12		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».			
41	13.12		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».			
42	17.12		Упражнения на развитие гибкости. Игра «Змейка».			
43	19.12		Упражнения на скамейке. Игра «Космонавты».			
44	20.12		Упражнения на скамейке. Игра «Космонавты».			
45	24.12		Эстафета с лазаньем и перелезанием.			

			Игра «Альпинисты».		-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
46	26.12		Эстафета с лазаньем и перелезанием. Игра «Альпинисты».		
47	27.12		Игры с элементами акробатики: «Пройди бесшумно», «Бой петухов».	Гимнастически е маты	
48	14.01		Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Упражнения утренней зарядки.		
49	16.01		Лазание по шведской стенке. Игра третий лишний		
			Подвижные игры – 31ч.		
50	17.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Правила ТБ по подвижным играм.	Секундомер, свисток, гимнастически е маты.	<p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
51	21.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.		
52	23.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.		
53	24.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.		
54	28.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
55	30.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
56	31.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
57	04.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
58	06.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
59	07.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
60	11.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
61	13.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
62	14.02		Игры на закрепление и		

			совершенствование элементов ОРУ.		<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
63	18.02		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.		
64	20.02		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.		
65	21.02		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.		
66	25.02		Игры на овладение элементами баскетбола.	<p>Секундомер, свисток, баскетбольные мячи.</p>	
67	27.02		Игры на овладение элементами баскетбола.		
68	28.02		Игры на овладение элементами баскетбола.		
69	04.03		Игры на овладение элементами баскетбола.		
70	06.03		Игры на овладение элементами пионербола.	<p>Секундомер, свисток, волейбольные мячи</p>	
71	07.03		Игры на овладение элементами пионербола.		
72	11.03		Игры на овладение элементами пионербола.		
73	13.03		Игры на овладение элементами пионербола.		
74	14.03		Игры на овладение элементами футбола.	<p>Секундомер, свисток, футбольные мячи.</p>	
75	18.03		Игры на овладение элементами футбола.		
76	20.03		Игры на овладение элементами футбола.		
77	21.03		Игры на овладение элементами футбола.		
78	25.03		Игры на овладение элементами гандбола.	<p>Секундомер, свисток, волейбольные, мячи.</p>	
79	03.04		Игры на овладение элементами гандбола.		
80	04.04		Игры на овладение элементами гандбола.		

			Основы знаний – 1 ч.		
81	08.04		Ходьба, бег, прыжки, лазанье как жизненно важные способы передвижения человека. Т.Б на уроках по легкой атлетике. Игра «Капитаны».		
			Кроссовая подготовка - 11 ч.		
82	10.04		Равномерный бег до 3-4 мин. Игра «Лисы и куры».	Секундомер, свисток, флажки.	<p align="center">Личностные</p> <p>мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям кроссом.</p> <p align="center">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий</p> <p align="center">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке</p> <p align="center">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении</p>
83	11.04		Старты с различных положений		
84	15.04		Равномерный, медленный бег до 4-5 мин. Игра «Космонавты».		
85	17.04		Равномерный бег до 5-6 мин. Игра «Космонавты».		
86	18.04		Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «Волк во рву».		
87	22.04		Равномерный бег до 7-8 мин. Игра «Волк во рву».		
88	24.04		Бег до 1000 м. Игра «Вызов номеров».		
89	25.04		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Лисы и куры».		
90	29.04		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Лисы и куры».		
91	02.05		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Горелки».		
92	04.05		Кросс до 1000 м. Игра «Горелки».		
			Легкая атлетика- 10 ч.		
93	06.05		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Теннисные мячи, мишени, планки для прыжков, секундомер, гимнастические маты, набивные мячи.	<p align="center">Личностные</p> <p>мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p align="center">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их</p>
94	08.05		Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень».		
95	11.05		Прыжок в высоту. Игра «Быстро по местам».		
96	12.05		Прыжок в высоту. Игра «Быстро по местам».		
97	13.05		Прыжок в длину с места, разбега. Игра «Салки на болоте».		
98	16.05		Броски набивного мяча.		

			Игра «Салки на болоте».	<p>реализации;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>
99	20.05		Бег 3x10 м. Броски набивного мяча. Игра «Кто быстрее».	
100	22.05		Бег с ускорением от 10 до 20 м. Игра «Кто быстрее».	
101	23.05		Бег с ускорением до 30 м. Игра «К своим флажкам».	
102	27.05		Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета». Игра «Вызов номеров».	
	Итого		102 часа	

Государственное нетиповое общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области

«Школа-интернат музыкантских воспитанников г. Иркутска»

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

4 класс

на 2022-2023 учебный год

№ урока	Дата проведения		4 Раздел и тема урока	Материально-техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)
	По плану	Факт	1. Основы знаний – 1 ч		
1	02.09		Понятие о физической культуре. Виды спорта. Инструктаж по ТБ на легкой атлетике.		<p>Познавательные Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Личностные Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья</p>
			Кроссовая подготовка- 3 ч.		
2	05.09		Техника бега на длинные дистанции		<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям кроссом.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>
3	06.09		Кроссовая подготовка. Растяжка		
4	09.09		Тактика бега на средние дистанции		
			Легкая атлетика - 23 ч.		
5	12.09		Обучение тройного и пятерного прыжка	<p>Секундомер, рулетка, свисток, прыжковые маты, мячи для метания, планка для прыжка,</p>	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях легкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на</p>
6	13.09		Совершенствование тройного прыжка с разбега		
7	16.09		Пробегание коротких отрезков. Игра		
8	19.09		Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке.		
9	20.09		Техника бега на короткие дистанции.		
10	23.09		Совершенствование бега на 30 м. с низкого старта		

11	26.09		Техника прыжка в длину с разбега	<p>формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.</p>	
12	27.09		Совершенствование прыжка в длину		
13	30.09		Обучение метание мяча		
14	03.10		Совершенствование метание мяча в цель		
15	04.10		Техника метание мяча на дальность		
16	07.10		Старты с различных положений. Эстафета		
17	10.10		Обучение челночного бега 4 х 9м.		
18	11.10		Техника челночного бега. Пионербол		
19	14.10		Прыжковые упражнения через 30см. резинку за 30 сек.		
20	17.10		Совершенствование высокого и низкого старта.		
21	18.10		Обучение прыжкам в высоту		
22	21.10		Техника прыжка в высоту с разбега перешагиванием		
23	24.10		ОРУ шестиминутный бег. Упражнения на растяжку		
24	25.10		Прыжковые упражнения через коврики на одной и двух ногах		
25	28.10		Обучение эстафетному бегу, передача палочки		
26	07.11		Прыжки через лавочку за 30 секунд.		
27	08.11		Прыжки через скакалку. Игра пионербол		
			Основы знаний – 1 ч.		
28	11.11		Требования к спортивной одежде и обуви. Рекомендации по уходу. Игра «Проверь себя». Инструктаж по ТБ на гимнастике		<p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>
			Гимнастика с основами акробатики-		

			21			
29	14.11		Строевые команды. Игра «Класс, смирно!».	Гимнастически е маты, перекладина	<p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>-мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>	
30	15.11		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Фигуры».			
31	18.11		Группировка, перекуты в группировке. Игра «Светофор».			
32	21.11		Кувырок в сторону, вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Игра «Тройка».			
33	22.11		Кувырок в сторону, вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Игра «Тройка».			
34	25.11		Упражнения в висячем положении приемом перехвата. Игра «Змейка».			
35	28.11		Упражнения в висячем положении. Подтягивание на перекладине.			
36	29.11		Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Становись - разойдись».	Гимнастическая стенка, маты, гимнастический конь, скамейка		<p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>-мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог;</p>
37	02.12		Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Рыбки».			
38	05.12		Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал».			
39	06.12		Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал».			
40	09.12		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».			
41	12.12		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».			
42	13.12		Упражнения на развитие гибкости. Игра «Змейка».			
43	16.12		Упражнения на скамейке. Игра «Космонавты».			
44	19.12		Упражнения на скамейке. Игра «Космонавты».			
45	20.12		Эстафета с лазаньем и перелезанием.			

			Игра «Альпинисты».		-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
46	23.12		Эстафета с лазаньем и перелезанием. Игра «Альпинисты».		
47	26.12		Игры с элементами акробатики: «Пройди бесшумно», «Бой петухов».	Гимнастически е маты	
48	27.12		Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Упражнения утренней зарядки.		
49	13.01		Лазание по шведской стенке. Игра третий лишний		
			Подвижные игры – 31ч.		
50	16.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Правила ТБ по подвижным играм.	Секундомер, свисток, гимнастически е маты.	<p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p style="text-align: center;">Личностные</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
51	17.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.		
52	20.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.		
53	23.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.		
54	24.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
55	27.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
56	03.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
57	06.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
58	07.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
59	10.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
60	12.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
61	14.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.		
62	17.02		Игры на закрепление и		

			совершенствование элементов ОРУ.		<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
63	20.02		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.		
64	21.02		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.		
65	24.02		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.		
66	27.02		Игры на овладение элементами баскетбола.	<p>Секундомер, свисток, баскетбольные мячи.</p>	
67	28.02		Игры на овладение элементами баскетбола.		
68	03.03		Игры на овладение элементами баскетбола.		
69	06.03		Игры на овладение элементами баскетбола.		
70	07.03		Игры на овладение элементами пионербола.	<p>Секундомер, свисток, волейбольные мячи</p>	
71	10.03		Игры на овладение элементами пионербола.		
72	13.03		Игры на овладение элементами пионербола.		
73	14.03		Игры на овладение элементами пионербола.		
74	17.03		Игры на овладение элементами футбола.	<p>Секундомер, свисток, футбольные мячи.</p>	
75	20.03		Игры на овладение элементами футбола.		
76	21.03		Игры на овладение элементами футбола.		
77	24.03		Игры на овладение элементами футбола.		
78	03.04		Игры на овладение элементами гандбола.	<p>Секундомер, свисток, волейбольные, мячи.</p>	
79	04.04		Игры на овладение элементами гандбола.		
80	07.04		Игры на овладение элементами гандбола.		

			Основы знаний – 1 ч.		
81	10.04		Ходьба, бег, прыжки, лазанье как жизненно важные способы передвижения человека. Т.Б на уроках по легкой атлетике. Игра «Капитаны».		
			Кроссовая подготовка - 11 ч.		
82	11.04		Равномерный бег до 3-4 мин. Игра «Лисы и куры».	Секундомер, свисток, флажки.	<p align="center">Личностные</p> <p>мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям кроссом.</p> <p align="center">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий</p> <p align="center">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке</p> <p align="center">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении</p>
83	14.04		Старты с различных положений		
84	17.04		Равномерный, медленный бег до 4-5 мин. Игра «Космонавты».		
85	18.04		Равномерный бег до 5-6 мин. Игра «Космонавты».		
86	21.04		Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «Волк во рву».		
87	24.04		Равномерный бег до 7-8 мин. Игра «Волк во рву».		
88	25.04		Бег до 1000 м. Игра «Вызов номеров».		
89	27.04		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Лисы и куры».		
90	28.04		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Лисы и куры».		
91	02.05		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Горелки».		
92	04.05		Кросс до 1000 м. Игра «Горелки».		
			Легкая атлетика- 10 ч.		
93	05.05		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Теннисные мячи, мишени, планки для прыжков, секундомер, гимнастические маты, набивные мячи.	<p align="center">Личностные</p> <p>мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p align="center">Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их</p>
94	08.05		Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень».		
95	11.05		Прыжок в высоту. Игра «Быстро по местам».		
96	12.05		Прыжок в высоту. Игра «Быстро по местам».		
97	15.05		Прыжок в длину с места, разбега. Игра «Салки на болоте».		
98	16.05		Броски набивного мяча.		

			Игра «Салки на болоте».	<p>реализации;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p style="text-align: center;">Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>
99	19.05		Бег 3x10 м. Броски набивного мяча. Игра «Кто быстрее».	
100	22.05		Бег с ускорением от 10 до 20 м. Игра «Кто быстрее».	
101	23.05		Бег с ускорением до 30 м. Игра «К своим флажкам».	
102	26.05		Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета». Игра «Вызов номеров».	
	Итого		102 часа	