

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Департамент образования администрации городского округа Самара
МБОУ Школа № 118 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО
руководитель МО
Тимакова Г.В.
Протокол № 1
от 24.08.23г.

СОГЛАСОВАНО
зам.директора
Бемянская В.Е
25.08.23г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
Тершуков Д.В.
Приказ №297-д
от 31.08.2023г.

Рабочая программа по физической культуре,
адаптированная для обучения учащихся
с задержкой психического развития
1-4 классы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: FCA8DFA5CBDC3EF13003B70D4727C86618423B3B
Владелец: Тершуков Дмитрий Владимирович
Действителен: с 25.05.2022 по 18.08.2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на уровень начального общего образования, для 1, 1дополнительного, 2-4 классов, в которых обучаются дети с задержкой психического развития. Для этой группы детей характерны особые образовательные потребности, специфика которых учитывается при определении видов деятельности в календарно-тематическом планировании и поурочном планировании.

Часть материала дети с ЗПР осваивают обзорно, а время отведенное на его закрепление, используется для отработки базовых умений обучающихся с ЗПР, текущего повторения и пропедевтики.

Таким образом, данная рабочая программа является адаптированной.

Для составления программы использовалась:

1. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2);
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 классы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич.

1 класс

Программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ.

Целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Планируемые предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела) развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;
- Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

1 дополнительный класс

Программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ.

Целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными в ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 дополнительном классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

Планируемые предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела) развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;

- Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, лазание. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

2 класс

Программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ.

Целью курса является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих учебных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- овладение школой движений
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

Планируемые предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела) развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;
- Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание по учебному предмету

«Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

«Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

«Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и

с передвижением, в длину и высоту, прыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение на воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласования рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола; Баскетбол: специальные передвижения без мяча ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола; Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

3 класс

Программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые предметные результаты.

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела) развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

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

Физическое совершенствование. *Гимнастика с основами акробатики*. *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. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика. *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки. *Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

Подвижные игры. *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».. *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной». *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», «Передай мяч головой».

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», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

4 класс

Программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ.

Целью курса является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа ориентируется на достижение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Планируемые предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в и.п., переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. 2. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 1 из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча 1 кг на дальность разными способами

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подачи; приём и передача мяча; подвижные игры на основе волейбола.

Тематическое планирование по физической культуре для 1-4 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

1. Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
2. Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

Тематическое планирование (99 часов, 33 учебные недели) – 1 класс

№ урока	Тема	Планируемый результат	Универсальные учебные действия	Коррекционные задачи
«Знания по физической культуре» (1 час)				
1	Правила поведения на уроках физической культуры.(инструктаж ТБ) Физическая культура. Подвижная игра "Займи свое место".	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила ТБ ✓ выполнять действия по образцу; ✓ выполнять построение в шеренгу; ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики. 	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации. Формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	<i>Расширить кругозор, коммуникация с одноклассниками для совместной деятельности.</i>
«Легкая атлетика» (общие -23 часа)				
1 раздел " Физическое совершенствование. Гимнастика." (12 ч.);				
2	Построение в шеренгу и в колонну. Разучивание игры "Ловишка"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять команды на построение и перестроение. ✓ выполнять повороты на месте. 	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<i>Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня. Укреплять опорно-двигательный аппарат</i>
3	Ходьба в различном темпе. Коррекционная игра "Жмурки"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики. 	<p>Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	
				<i>Самоорганизация</i> и

4	Ходьба и бег в медленном темпе.	✓ выполнять беговую разминку	Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации.	<i>пространственная ориентация. Взаимодействие учащихся между собой.</i>
5	Упражнения без предметов (для различных групп мышц).	✓ выполнять бег с высокого старта.		
6	Упражнения без предметов (для различных групп мышц). Подвижная игра «Запрещенное движение».	✓ организовывать и проводить народные подвижные игры	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.	Самореализация в беговом виде спорта.
7	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение.	✓ взаимодействовать с игроками		
8	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	✓ запоминать временные отрезки	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцев
9	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.	✓ Соблюдение техники безопасности.		
10	Пролезание в модуль-тоннель.	✓ Выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Укреплять моральный дух обучающегося.
11	Подвижные игры разных народов мира.	✓ выполнять организованные строевые команды и приемы.		
12	Подвижные игры на материале гимнастики. (инструктаж ТБ)	✓ выполнять легкоатлетические упражнения;	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Развивать умение концентрировать внимание.
		✓ технике движения рук и ног в прыжках.		
		✓ Выполнять упражнения, добиваясь конечного результата;	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.	Формирование и понимание режима дня.
		✓ организовывать и проводить эстафету;		
		✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий.	Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорного образа жизни.
		✓ организовывать и проводить подвижные игры		
		✓ выполнять упражнения по образцу		Формировать самооценку обучающихся.
				Самореализация, проявление лидерских качеств.
				Умение работать в команде.

13	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков.	✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий.	Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание. Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
2 раздел "Легкая атлетика" - (10 ч.);				
14	Правила поведения в спортивном зале. (инструктаж ТБ) Ходьба.Коррекционная игра «Невод».	✓ Соблюдение техники безопасности. ✓ выполнять легкоатлетические упражнения;	Используют речь для регуляции своих действий. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
15	Ходьба в умеренном темпе в колонне. Коррекционная игра «Невод».	✓ организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.
16	Ходьба в умеренном темпе в колонне. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	✓ организовывать и проводить эстафету;	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий.	Формирование режима дня и правильного образа жизни.
17	Ходьба в чередовании с бегом. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	✓ выполнять комплекс утренней гимнастики.	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
18	Ходьба в чередовании с бегом. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	✓ выполнять беговую разминку.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.
19	Челночный бег. (инструктаж ТБ) Коррекционная игра «Повтори движение».	✓ выполнять упражнения для развития равновесия.	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формирование гармонично развивающейся личности.
20	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте. Коррекционная игра «Повтори движение».	✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий.	Режим дня с осознанием его значимости.
21	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.	✓ выполнять прыжки на одной и двух ногах на	Используют речь для регуляции своих действий.	Развивать двигательную

	Коррекционная игра «Повтори движение».	<p>месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ равномерно распределять свои силы во время игры. 		память.
22	Инструктаж по ТБ. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. 	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.	Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.
23	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты».			Совершенствование и обогащение предметных представлений.
3 раздел Способы физкультурной деятельности. - (1 ч.)				
24	Самостоятельные игры и развлечения.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила безопасности. ✓ Выполнять парные упражнения. ✓ организовывать и проводить подвижные игры. 	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий.	Совершенствование способов восприятия движущихся предметов.
"Знания по физической культуре". (1 ч)				
25	Физические упражнения.(инструктаж ТБ) Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять упражнения для развития гибкости и координации. ✓ выполнять упражнения с предметами 	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.	Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.
Физическое совершенствование. Гимнастика. (10 ч)				
26	Построение в шеренгу и в колонну. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять команды на построение и перестроение. ✓ выполнять повороты на месте. ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики. ✓ выполнять беговую разминку 	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Формирование гармонично развивающейся личности.
27	Ходьба в различном темпе. (инструктаж ТБ) Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».			Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.
			Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели,	Формирование режима дня с

28	Ходьба в различном темпе. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять бег с высокого старта. ✓ организовывать и проводить народные подвижные игры ✓ взаимодействовать с игроками ✓ запоминать временные отрезки ✓ Соблюдение техники безопасности. 	распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)	осознанием его значимости. Формирование лидерских качеств, улучшение реакции. Повышение социальной ориентированности при взаимодействии в подвижных играх.
29	Опорный прыжок.Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Научаться технически выполнять опорный прыжок, соблюдая правила безопасности. ✓ выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте. ✓ равномерно распределять свои силы во время игры. 	Ставят и формулируют проблемы; Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Развитие гибкости и ловкости, укрепление организма при физической нагрузке. Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обручающегося.
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. (инструктаж ТБ)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнение упражнений на гимнастической скамейке. 	Формируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Ориентируются на доброжелательные взаимодействия со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционная игра «Хитрая лиса».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять акробатические элементы(кувырки) ✓ выполнять упражнения на гимнастической стенке. 	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.	<i>Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня. Укреплять опорно-двигательный аппарат</i>
32	Передвижение по гимнастической стенке. Коррекционная игра «Хитрая лиса».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила безопасности. ✓ самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений. 	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	<i>Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие учащихся между собой.</i>
33	Передвижение по гимнастической стенке. Коррекционная игра		Формируют собственное мнение и позицию;	

	«Хитрая лиса».		договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.	
34	Поднимание и переноска грузов. Коррекционная игра «Мышеловка».			Самореализация в беговом виде спорта.
35	Поднимание и переноска грузов. Коррекционная игра «Мышеловка».			Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцев
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (9 ч.)			Используют общие приемы решения поставленных задач;	Укреплять моральный дух обучающегося.
36	Прыжки с продвижением вперед. (инструктаж ТБ) Коррекционная игра «Мышеловка».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила безопасности. ✓ Выполнять прыжки с продвижением вперед. ✓ самостоятельно организовать и проводить разминку; 	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Развивать умение концентрировать внимание.
37	Прыжки с продвижением вперед. Коррекционная игра «По местам».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками. ✓ самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений. 	Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формирование и понимание режима дня.
38	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Коррекционная игра «По местам».		Формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорного образа жизни.
39	Подпрыгивание вверх. Коррекционная игра «По местам».		Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Формировать самооценку обучающихся.
40	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений. (инструктаж ТБ) Коррекционная игра «Найди себе пару».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдение техники безопасности. ✓ соблюдать правила взаимодействия. ✓ организовывать и проводить подвижные игры. 	Ставят и формулируют проблемы; Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Самореализация, проявление лидерских качеств. Умение работать в команде.
41	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений. Коррекционная игра «Найди себе пару».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ запомнить временные отрезки ✓ выполнять упражнения для развития силы. ✓ контролировать физическое состояние при 	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание. Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.

42	Метание набивных мячей.Коррекционная игра «Найди себе пару».	выполнении упражнений.	Формируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
43	Метание набивных мячей.Коррекционная игра «Передай кубик».			
44	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Коррекционная игра «Передай кубик».			
Способы физической деятельности (1 ч.)				
45	Самостоятельные игры и развлечения. Коррекционная игра «Передай кубик».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила безопасности. ✓ Организовывать и проводить подвижные игры. 	<p>Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.</p> <p>Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.</p> <p>Формирование режима дня и правильного образа жизни.</p> <p>Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.</p> <p>Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.</p> <p>Формирование гармонично развивающейся личности.</p>
Знания по физической культуре (1 ч.)				
46	Физические упражнения. Коррекционная игра «Мяч водящему».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила безопасности. ✓ Организовывать и проводить подвижные игры. 	<p>Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Режим дня с осознанием его значимости.</p> <p>Развивать двигательную память.</p> <p>Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.</p> <p>Совершенствование и обогащение предметных представлений.</p>
Физическое совершенствование. Гимнастика. (10 ч.)				
47	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения. Коррекционная игра «Мяч водящему».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять команды на построения и перестроения; ✓ выполнять повороты на месте; ✓ выполнять комплекс 		

		утренней гимнастики.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Совершенствование способов восприятия движущихся предметов.
48	Ходьба широким шагом. Коррекционная игра «Мяч водящему».	✓ соблюдать правила техники безопасности;		
49	Ходьба между различными ориентирами. (инструктаж ТБ)	✓ самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности;	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Самоорганизация, дисциплина.
50	Ходьба между различными ориентирами. Игра «Канатоходец».	✓ выполнять упражнения, добиваясь конечного результата;	Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формирование режима дня
51	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. Игра «Канатоходец».	✓ организовывать и проводить подвижные игры;	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Укреплять опорно-двигательный аппарат
52	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие учащихся между собой.
53	Упражнения с предметами. Коррекционная игра «Лыжные дуэты».	✓ регулировать физическую нагрузку;		Самореализация в беговом виде спорта.
		✓ выполнять упражнения по образцу.		Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцев
Раздел «Знания по физической культуре» (1 час)				
54	Прыжки со скакалкой. (инструктаж ТБ) Игра «Ловишки».	✓ выполнять прыжки со скакалкой;	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.	Укреплять моральный дух обучающегося.
		✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физической культуры;	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Развивать умение концентрировать внимание.
		✓ соблюдать правила взаимодействия с	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей	Формирование и понимание режима дня.

		игроками.	в совместной деятельности.	
Раздел «Подвижные игры» (21 час)				
55	Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Охотники и зайцы».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила безопасности; ✓ выполнять упражнения на гимнастической стенке; ✓ выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации; 	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации;</p> <p>Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорного образа жизни.</p> <p>Формировать самооценку обучающихся.</p> <p>Самореализация, проявление лидерских качеств.</p>
56	Преодоление простых препятствий. Игра «Охотники и зайцы».		Ориентируется на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Умение работать в команде.
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)				
57	Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем. Коррекционная игра «Части тела».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила техники безопасности; ✓ выполнять организующие строевые команды; ✓ организовывать и проводить эстафету; 	Ориентируется на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание.
58	Ходьба с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Части тела».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками; ✓ организовывать и проводить подвижные игры; ✓ выполнять упражнения по образцу. 	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
59	Ходьба в чередовании с бегом. Коррекционная игра «Перестрелка».			Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
60	Ходьба в чередовании с бегом. Игра «Перестрелка».			
61	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Попрыгушки»		Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.	Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.
62	Прыжковые упражнения. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять прыжковые упражнения; ✓ соблюдать правила безопасности. 	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Формирование режима дня и правильного образа жизни.
63	Прыжковые упражнения. Коррекционная	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила взаимодействия с 		Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при

	<i>игра «Попрыгушки»</i>	игроками.			
64	Броски и метания мяча. <i>Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</i>			Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	беге. Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.
Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.(10 ч.)					
65	Передвижение на лыжах. (инструктаж ТБ) Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела. <i>Коррекционная игра «С кочки на кочку».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ организовано выходить с лыжами из помещения; ✓ правильно надевать лыжи; ✓ соблюдать правила техники безопасности; 		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	Формирование гармонично развивающейся личности. Режим дня с осознанием его значимости. Развивать двигательную память.
66	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). <i>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять движения на лыжах по кругу, прокатывая лыжню; ✓ выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом; 		Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновение интересов.	Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира. Совершенствование и обогащение предметных представлений.
67	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию; ✓ выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; 		Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Совершенствование способов восприятия движущихся предметов.
68	Общеразвивающие упражнения на развитие координации и выносливости. <i>Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ двигаться на лыжах скользящим шагом; 		Используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	<i>Самоорганизация, дисциплина.</i>
69	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. <i>Коррекционная игра «Филин и птички».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ двигаться на лыжах в приседе; ✓ выполнять подъем ступающим скользящим шагом; 		Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации	<i>Укреплять опорно-двигательный аппарат</i> <i>Самоорганизация и пространственная ориентация.</i>
70	Подвижные игры на				<i>Взаимодействие учащихся между</i>

	материале лыжной подготовки. Коррекционная игра «Платочек».		столкновение интересов. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	собой.
71	Торможение на лыжах. Коррекционная игра «Бой петухов».	✓ преодолевать препятствия, встречающихся на дистанции; ✓ выполнять торможение падением на лыжах; ✓ поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижения вперед;	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Самореализация в беговом виде спорта.
72	Торможение на лыжах. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».	✓ координировать движение рук и ног; ✓ выполнять скольжение на одной лыже; ✓ выполнять на лыжах толчок право и левой ногой с поочередным выносом рук;	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцев
73	Коррекционно-развивающие упражнения. Игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».	✓ двигаться на лыжах змейкой; ✓ правильно называть лыжный инвентарь;	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Укреплять моральный дух обучающегося.
74	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».		Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Развивать умение концентрировать внимание.
Способы физической деятельности (1 ч.)				
75	Самостоятельные занятия. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».	✓ соблюдать правила безопасности. ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Формирование и понимание режима дня. Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задугого образа жизни.
Раздел «Знания по физической культуре» (1час)				
76	Физические упражнения. Коррекционная игра	✓ соблюдать правила безопасности. ✓ соблюдать правила	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами	Формирование самооценку обучающихся. Самореализация, проявление лидерских качеств. Умение работать в команде.
				Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание. Формирование режима дня с

	«Ловишкихвостики».	взаимодействия игроками.	с	из реальной жизни. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	осознанием его значимости в жизни человека.
Раздел «Физическое совершенствование. Гимнастика.» (8 часов)					
77	Строевые действия в шеренге и колонне. <i>Коррекционная игра «Светофор».</i>	✓ Выполнять команды на построения и перестроения;		Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
78	Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Коррекционная игра «Светофор».</i>	✓ выполнять повороты на месте; ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики.		Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.
79	Ходьба и бег. <i>Коррекционная игра «Светофор».</i>			Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формирование режима дня и правильного образа жизни.
80	Метание мяча. <i>Коррекционная игра «Лови не лови».</i>	✓ выполнять метание мяча;		Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
81	Прыжки.(инструктаж ТБ) <i>Коррекционная игра «С кочки на кочку».</i>	✓ выполнять общеразвивающие упражнения;		Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.
82	Упражнения без предметов и с предметами. <i>Коррекционно-развивающие упражнения.</i>	✓ совершенствовать прыжки; ✓ выполнять броски и ловлю мяча в парах;		Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Формирование гармонично развивающейся личности.
83	Упражнения без предметов и с предметами. <i>Коррекционная игра «Лохматый пес».</i>	✓ соблюдать правила техники безопасности;		Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Режим дня с осознанием его значимости.
84	Преодоление простых препятствий. <i>Коррекционная игра</i>	✓ грамотно использовать технику метания мяча;		Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Развивать двигательную память.
		✓ выполнять упражнения для развития координации.		Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.

	«Лохматый пес».				
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)					
85	Равномерный бег. (инструктаж ТБ) <i>Коррекционная игра «Лохматый пес».</i>	✓ соблюдать правила безопасного поведения при выполнении упражнений;	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Совершенствование и обогащение предметных представлений.	
86	Бег с изменяющимся направлением. <i>Коррекционная игра «Кот и воробьи».</i>	✓ выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств;	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Совершенствование способов восприятия движущихся предметов.	
87	Бег с изменяющимся направлением. <i>Коррекционная игра «Кот и воробьи».</i>	✓ научиться равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
88	Бег с высокого старта на скорость. <i>Коррекционная игра «Кот и воробьи».</i>	✓ выполнять бег, преодолевая различные препятствия;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<i>Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня. Укреплять опорно-двигательный аппарат</i>	
89	Бег с высокого старта на скорость. <i>Коррекционная игра «Бабочки».</i>	✓ равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	<i>Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие учащихся между собой.</i>	
90	Броски в стенку и ловля теннисного мяча. <i>Коррекционная игра «Бабочки».</i>	✓ выполнять бег с высокого старта;	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Самореализация в беговом виде спорта.	
91	Броски в стенку и ловля теннисного мяча. <i>Коррекционная игра «Бабочки».</i>	✓ выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)	Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцев	
92.	Подвижные игры на материале легкой атлетики. <i>Коррекционная игра «Бездомный заяц».</i>	✓ грамотно использовать технику метания мешочка;	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Укреплять моральный дух обучающегося.	
93	Метание с места на дальность. (инструктаж ТБ)	✓ оценивать величину нагрузки по частоте пульса;	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Развивать умение концентрировать внимание.	
		✓ выполнять подсчет	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формирование и понимание	

	Коррекционная игра «Мышка и огуречики».	пульса;	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	режима дня.
94	Метание с места на дальность. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».	✓ выполнять организующие строевые команды и приемы.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорового образа жизни.
95	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра «Бездомный заяц».	✓ равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формировать самооценку обучающихся.
96	Быстрый бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	✓ соблюдать правила техники безопасности;	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Самореализация, проявление лидерских качеств.
97	Сообщение теоретических сведений. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».	✓ выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами.	Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Умение работать в команде.
98	Комплекс коррекционных упражнений.		Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
99	Упражнения для развития основных физических качеств.		Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	

Календарно-тематическое планирование (99 часов, 33 учебные недели)– 1 дополнительный класс

№ урока	Тема	Планируемый результат	Универсальные учебные действия	Коррекционные задачи
Раздел «Знания по физической культуре» (1 час)				
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Физическая культура.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила ТБ ✓ выполнять действия по образцу; ✓ выполнять построение в 	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными	<i>Расширить кругозор, коммуникация с одноклассниками для совместной деятельности.</i>

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ шеренгу; ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики. 	<p>играми.</p> <p>Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации. Формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	
«Легкая атлетика»				
Физическое совершенствование. Гимнастика." (12 ч.);				
2	Построение в шеренгу и в колонну. Разучивание игры "Ловишка"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять команды на построение и перестроение. ✓ выполнять повороты на месте. ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики. 	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p><i>Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня. Укреплять опорно-двигательный аппарат</i></p> <p><i>Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие учащихся между собой.</i></p> <p>Самореализация в беговом виде спорта.</p> <p>Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцев</p> <p>Укреплять моральный дух обучающегося.</p> <p>Развивать умение концентрировать внимание.</p> <p>Формирование и понимание режима дня.</p> <p>Побуждение к изучению и</p>
3	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять беговую разминку 	<p>Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации.</p>	
4	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять бег с высокого старта. ✓ организовывать и проводить народные подвижные игры 		
5	Упражнения без предметов и с предметами.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ взаимодействовать с игроками 	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p>	
6	Упражнения без предметов и с предметами.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ запоминать временные отрезки ✓ Соблюдение техники безопасности. 	<p>Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	
7	Инструктаж по ТБ. Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени 	<p>Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	
8	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять организованные строевые команды и приемы. ✓ выполнять легкоатлетические упражнения; ✓ технике движения рук и 	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	

		ног в прыжках.		
9	Прыжки со скакалкой.	✓ Выполнять упражнения, добиваясь конечного результата;	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий. Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий. Используют речь для регуляции своих действий. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Оrientируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в	развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорного образа жизни. Формировать самооценку обучающихся. Самореализация, проявление лидерских качеств. Умение работать в команде. Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание. Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека. Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности. Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Формирование режима дня и правильного образа жизни. Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
10	Передвижение по гимнастической стенке.	✓ организовывать и проводить эстафету;		
11	Подлезание и перелезание под препятствиями.	✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.		
12	Пролезание в тоннель.	✓ организовывать и проводить подвижные игры		
13	Поднимание и переноска грузов.	✓ выполнять упражнения по образцу ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
Физическое совершенствование. Легкая атлетика" - (10 ч.)				
14	Ходьба парами. ТБ. Коррекционная игра «Невод».	✓ Соблюдение техники безопасности. ✓ выполнять легкоатлетические упражнения;	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий. Используют речь для регуляции своих действий. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Оrientируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в	Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности. Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Формирование режима дня и правильного образа жизни. Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
15	Ходьба парами. Коррекционная игра «Невод».	✓ организовывать и проводить подвижные игры		
16	Ходьба в чередовании с бегом. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	✓ организовывать и проводить эстафету; ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики.		
17	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	✓ выполнять беговую разминку. ✓ выполнять упражнения для развития равновесия.		
18	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
19	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте			

	и с продвижением.		совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.
20	Броски большого мяча на дальность разными способами.	✓ Научаться технически выполнять броски, соблюдая правила безопасности.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Формирование гармонично развивающейся личности.
21	Метание с места в горизонтальную цель	✓ выполнять броски мячом на дальность ✓ равномерно распределять свои силы во время игры.	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Режим дня с осознанием его значимости.
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол.(2 ч.)			Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий.	Развивать двигательную память.
22	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	✓ Соблюдать правила безопасности. ✓ Выполнять парные упражнения. ✓ организовывать и проводить подвижные игры.	Используют речь для регуляции своих действий.	Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.
23	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.			Совершенствование и обогащение предметных представлений. Совершенствование способов восприятия движущихся предметов.
Способы физической культуры. (1 ч.)				
24	Самостоятельные игры и развлечения.	✓ Соблюдать правила безопасности. ✓ Выполнять парные упражнения. организовывать и проводить подвижные игры.	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Используют речь для регуляции своих действий.	Режим дня с осознанием его значимости. Развивать двигательную память.
"Знания по физической культуре". (1 ч)				
25	Физические упражнения.(инструктаж ТБ) Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	✓ выполнять упражнения для развития гибкости и координации. ✓ выполнять упражнения с предметами	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий. Выполняют действия в соответствии с	Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.
Физическое совершенствование. Гимнастика. (8ч)			поставленной задачей и условиями ее реализации;	Формирование гармонично

26	Построение в шеренгу и в колонну. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять команды на построение и перестроение. ✓ выполнять повороты на месте. 	используют установленные правила в контроле способа решения.	развивающейся личности.
27	Построение в шеренгу и в колонну. ТБ Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики. ✓ выполнять беговую разминку 	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.	Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности.
28	Ходьба в различном темпе. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять бег с высокого старта. ✓ организовывать и проводить народные подвижные игры ✓ взаимодействовать с игроками ✓ запоминать временные отрезки ✓ Соблюдение техники безопасности. 	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) Ставят и формулируют проблемы; Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формирование режима дня с осознанием его значимости. Формирование лидерских качеств, улучшение реакции.
29	Ходьба в различном темпе. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Научаться технически выполнять опорный прыжок, соблюдая правила безопасности. ✓ выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте. ✓ равномерно распределять свои силы во время игры. 	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развитие гибкости и ловкости, укрепление организма при физической нагрузке.
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. (инструктаж ТБ)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнение упражнений на гимнастической скамейке. ✓ выполнять акробатические элементы(кувырки) 	Ориентируются на доброжелательные взаимодействия со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обручающегося.
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционная игра	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять упражнения на гимнастической стенке. ✓ соблюдать правила 	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.	Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня. Укреплять опорно-двигательный
	«Хитрая лиса».	безопасности.	Выполняют действия в соответствии с	аппарат

32	Передвижение по гимнастической стенке. Коррекционная игра «Хитрая лиса».	✓ самостоятельно контролировать качество выполнение упражнений. ✓	поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.	Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие учащихся между собой.
33	Передвижение по гимнастической стенке. Коррекционная игра «Хитрая лиса».			Самореализация в беговом виде спорта.
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (9 ч.)				
34	Ходьба по кругу парами. (инструктаж ТБ) Коррекционная игра «Мышеловка».	✓ соблюдать правила безопасности. ✓ Выполнять прыжки с продвижением вперед. ✓ самостоятельно организовывать и проводить разминку;	Используют общие приемы решения поставленных задач; Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцев
35	Ходьба по кругу парами. Коррекционная игра «По местам».	✓ соблюдать правила взаимодействия игроками. ✓ самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.	Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.	Укреплять моральный дух обучающегося.
36	Беговые упражнения с изменением направления движения. Коррекционная игра «По местам».		Формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Развивать умение концентрировать внимание.
37	Беговые упражнения с изменением направления движения. Коррекционная игра «По местам».		Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Ставят и формулируют проблемы; Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формирование и понимание режима дня. Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорого образа жизни.
38	Прыжки в длину и высоту. ТБ Коррекционная игра «Найди себе пару».	✓ Соблюдение техники безопасности. ✓ соблюдать правила взаимодействия.	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Формировать самооценку обучающихся. Самореализация, проявление лидерских качеств.
39	Спрыгивание и запрыгивание. Коррекционная игра «Найди себе пару».	✓ организовывать и проводить подвижные игры. ✓ запомнить временные		Умение работать в команде.
				Активизировать и развивать

40	Прыжки через предметы.Коррекционная игра «Найди себе пару».	отрезки ✓ выполнять упражнения для развития силы. ✓ контролировать физическое состояние при выполнении упражнений.	Формируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	зрительное и слуховое внимание. Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
41	Передача мяча по кругу.Коррекционная игра «Передай кубик».			
42	Метание с места в вертикальную цель. Коррекционная игра «Передай кубик».		Ориентируются на доброжелательные взаимодействия со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол. (2 ч.)				
43	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	✓ Соблюдать правила безопасности. ✓ Организовывать и проводить подвижные игры.		Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.
44	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.			Формирование режима дня и правильного образа жизни.
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)				
45	Самостоятельные игры и развлечения.	✓ Соблюдать правила безопасности. ✓ Организовывать и проводить подвижные игры.	Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.	Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге. Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.
Знания по физической культуре (1 ч.)				
46	Физические упражнения.	✓ Соблюдать правила безопасности. ✓ Организовывать и проводить подвижные игры.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Формирование гармонично развивающейся личности. Режим дня с осознанием его значимости. Развивать двигательную память.
Физическое совершенствование. Гимнастика. (6 ч.)				

47	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения. Коррекционная игра «Мяч водящему».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять команды на построения и перестроения; ✓ выполнять повороты на месте; ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики. 	<p>Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.</p> <p>Совершенствование и обогащение предметных представлений.</p>
48	Гимнастические упражнения прикладного характера. Коррекционная игра «Мяч водящему».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила техники безопасности; ✓ самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности; 	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Совершенствование способов восприятия движущихся предметов.</p>
49	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. ТБ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять упражнения, добиваясь конечного результата; 	<p>Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p><i>Самоорганизация, дисциплина.</i> <i>Формирование режима дня.</i> <i>Укреплять опорно-двигательный аппарат</i></p>
50	Упражнения с предметами. Игра «Канатоходец»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ организовывать и проводить подвижные игры; 	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p><i>Самоорганизация и пространственная ориентация.</i> <i>Взаимодействие учащихся между собой.</i></p>
51	Передвижение по гимнастической стенке Игра «Канатоходец».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками; 	<p>Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.</p>	<p>Самореализация в беговом виде спорта.</p>
52	Преодоление простых препятствий.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ регулировать физическую нагрузку; 	<p>Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p>	<p>Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцев</p>
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)				
53	Ходьба с сохранением правильной осанки.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять упражнения по образцу. 		<p>Развивать умение концентрировать внимание.</p> <p>Формирование и понимание режима дня.</p> <p>Побуждение к изучению и развитию своего организма, для</p>

			<p>Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>дальнейшего формирования задорного образа жизни. Формировать самооценку обучающихся.</p> <p>Самореализация, проявление лидерских качеств. Умение работать в команде. Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание.</p> <p>Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.</p> <p>Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.</p> <p>Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.</p>
54	<p>Ходьба с сохранением правильной осанки. Игра «Ловишки».</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять прыжки со скакалкой; ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физической культуры; ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками. 	<p>Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.</p> <p>Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Формирование режима дня и правильного образа жизни.</p> <p>Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.</p>
55	<p>Равномерный бегчередующийся с ходьбой. Игра «Охотники и зайцы».</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила безопасности; ✓ выполнять упражнения на гимнастической стенке; ✓ выполнять упражнения 	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации;</p> <p>Оценивают правильность выполнения действия;</p>	<p>Формирование осанки, укрепление мышц ног и</p>

56	Равномерный бег с чередующейся ходьбой. Игра «Охотники и зайцы».	для развития внимания, ловкости и координации;	адекватно воспринимают оценку учителя. Ориентируется на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ягодиц. Формирование гармонично развивающейся личности.
57	Равномерный 6-минутный бег. Коррекционная игра «Части тела».	✓ соблюдать правила техники безопасности;	Ориентируется на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.	Режим дня с осознанием его значимости.
58	Прыжки в глубину с высоты. Коррекционная игра «Части тела».	✓ выполнять организующие строевые команды;		Развивать двигательную память.
59	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Коррекционная игра «Перестрелка».	✓ организовывать и проводить эстафету;		Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.
60	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Перестрелка».	✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками;		Совершенствование и обогащение предметных представлений.
60	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Перестрелка».	✓ организовывать и проводить подвижные игры;		Совершенствование способов восприятия движущихся предметов.
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол. Волейбол.(4 ч.)		✓ выполнять упражнения;	Самоорганизация, дисциплина.	
61	Стойка баскетболиста. Игра «Попрыгушки»	✓ соблюдать правила безопасности.	Формирование режима дня. Укреплять опорно-двигательный аппарат	
62	Подвижные игры на материале баскетбола. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Самоорганизация и пространственная ориентация.	
63	Подбрасывание мяча. Коррекционная игра «Попрыгушки»		Взаимодействие учащихся между собой.	
64	Подвижные игры на материале волейбола. Коррекционная		Самореализация в беговом виде спорта.	
				Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики

	<i>игра «Зайчики-пальчики».</i>		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	руки, моторики мелких мышц пальцев
Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.(10 ч.)			Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Укреплять моральный дух обучающегося.
65	Передвижение на лыжах. ТБ <i>Коррекционная игра «С кочки на кочку».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ организовано выходить с лыжами из помещения; ✓ правильно надевать лыжи; 	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновение интересов.	Развивать умение концентрировать внимание.
66	Передвижение на лыжах. <i>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила техники безопасности; 	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Формирование и понимание режима дня.
67	Передвижение на лыжах. <i>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять движения на лыжах по кругу, прокатывая лыжню; ✓ выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом; 	Используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорного образа жизни.
68	Торможение на лыжах. <i>Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию; 	Используют речь для регуляции своего действия.	Формировать самооценку обучающихся.
69	Торможение на лыжах. <i>Коррекционная игра «Филин и птички».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ✓ двигаться на лыжах скользящим шагом; 	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Самореализация, проявление лидерских качеств.
70	Подъемы на лыжах. <i>Коррекционная игра «Платочек».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять подъем ступающим скользящим шагом; 	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновение интересов.	Умение работать в команде.
71	Подъемы на лыжах. <i>Коррекционная игра «Бой петухов».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ преодолевать препятствия, встречающихся на дистанции; 	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание.
72	Подъемы на лыжах. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять торможение падением на лыжах; 	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
73	Спуски и торможения. Игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ координировать движение рук и ног; 	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
74	Спуски и торможения. <i>Дыхательные</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять скольжение на одной лыже; 	Формулируют собственное мнение и позиции;	

	упражнения «Часы», «Веселый петушок».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять на лыжах толчок право и левой ногой с поочередным выносом рук; ✓ двигаться на лыжах змейкой; ✓ правильно называть лыжный инвентарь. 	<p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p>	<p>Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.</p> <p>Формирование режима дня и правильного образа жизни.</p>
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)				
75	Самостоятельные занятия. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила безопасности. ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками. 	<p>Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.</p> <p>Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.</p>
Знания по физической культуре (1 час)				
76	Физические упражнения. Коррекционная игра «Ловишкихвостики».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила безопасности. ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками. 	<p>Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p>	<p>Формирование гармонично развивающейся личности.</p> <p>Режим дня с осознанием его значимости.</p> <p>Развивать двигательную память.</p>
Физическое совершенствование. Гимнастика. (6 часов)				
77	Строевые действия в шеренге и колонне. Коррекционная игра «Светофор».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять команды на построения и перестроения; 	<p>Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.</p>
78	Гимнастические упражнения прикладного характера. Коррекционная игра «Светофор».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять повороты на месте; ✓ выполнять комплекс утренней гимнастики. 	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Совершенствование и обогащение предметных представлений.</p>
79	Ходьба, бег, метания, прыжки. Коррекционная игра	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять метание мяча; 	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p>	<p>Совершенствование способов восприятия движущихся предметов. <i>Самоорганизация, дисциплина.</i> <i>Формирование режима дня.</i></p>

	«Светофор».				
80	Ходьба, бег, метания, прыжки. Коррекционная игра «Лови не лови».	✓ выполнять общеразвивающие упражнения;	Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Укреплять опорно-двигательный аппарат.	Самоорганизация и пространственная ориентация.
81	Упражнения без предметов и с предметами. ТБ Коррекционная игра «С кочки на кочку».	✓ совершенствовать прыжки;	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Взаимодействие учащихся между собой.	
82	Преодоление простых препятствий. Коррекционно-развивающие упражнения.	✓ выполнять броски и ловлю мяча в парах;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.	
		✓ соблюдать правила техники безопасности;	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формирование гармонично развивающейся личности.	
		✓ грамотно использовать технику метания мяча;	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Укрепление режим дня с осознанием его значимости.	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (16 ч.)		✓ выполнять упражнения для развития координации.	Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивать двигательную память.	
83	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Коррекционная игра «Лохматый пес».	✓ соблюдать правила техники безопасности;	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.	
		✓ выполнять организующие строевые команды;	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Совершенствование и обогащение предметных представлений.	
84	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Коррекционная игра «Лохматый пес».	✓ организовывать и проводить эстафету;	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Совершенствование способов восприятия движущихся предметов.	
		✓ организовывать и проводить подвижные игры;	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Самореализация в беговом виде спорта.	
85	Бег с высокого старта на скорость. Коррекционная игра «Лохматый пес».	✓ выполнять упражнения по образцу.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики	
86	Бег с высокого старта на скорость.	✓ соблюдать правила безопасного поведения при выполнении упражнений;			

	<i>Коррекционная игра «Кот и воробьи».</i>	✓ выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств;	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	руки, моторики мелких мышц пальцев
87	Беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта. <i>Коррекционная игра «Кот и воробьи».</i>	✓ научиться равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Укреплять моральный дух обучающегося.
88	Беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта. <i>Коррекционная игра «Кот и воробьи».</i>	✓ выполнять бег, преодолевая различные препятствия;	Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивать умение концентрировать внимание.
89	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. <i>Коррекционная игра «Бабочки».</i>	✓ равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Формирование и понимание режима дня.
90	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. <i>Коррекционная игра «Бабочки».</i>	✓ выполнять бег с высокого старта;	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорного образа жизни.
91	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. <i>Коррекционная игра «Бабочки».</i>	✓ выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формировать самооценку обучающихся.
92.	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. <i>Коррекционная игра «Бездомный заяц».</i>	✓ грамотно использовать технику метания мешочка;	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Самореализация, проявление лидерских качеств.
93	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. <i>Коррекционная игра «Бездомный заяц».</i>	✓ оценивать величину нагрузки по частоте пульса;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
93	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.	✓ выполнять подсчет пульса;	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	
			Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	
			Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в	

	<i>Коррекционная игра «Мышка и огуречики».</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы. ✓ равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; ✓ соблюдать правила техники безопасности; ✓ выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами. 	<p>совместной деятельности.</p> <p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.</p> <p>Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.</p>
94	Метание с места на дальность. (инструктаж ТБ) <i>Коррекционная игра «Порядок беспорядок».</i>			
95	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. <i>Коррекционная игра «Бездомный заяц».</i>			
96	Быстрый бег. <i>Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</i>			
97	Сообщение теоретических сведений. Коррекционная игра «Сорви шишку».			
98	Комплекс коррекционных упражнений.			
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)				
99	Самостоятельные занятия.			

№	Кол-во часов	Тема	Планируемый результат	Универсальные учебные действия	Коррекционные задачи
Легкая атлетика-10 ч.					
1	1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра "Ловишки"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила поведения в спортивном зале, на спортплощадке. ✓ самостоятельно выполняют комплекс упражнений утренней гимнастики. ✓ выполнять команды на построение и перестроение ✓ технически правильно принимать положение высокого старта ✓ выполнять организующие строевые команды ✓ выполнять бег с высокого старта 	Используют общие приемы решения поставленных задач; Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Расширение кругозора, коммуникация с одноклассниками для совместной деятельности.
2	1	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».		Описывают и осваивают технику прыжковых упражнений, технику прыжков различными способами, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	Развитие пространственной ориентации и координации движений.
3-4	2	Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки». Инструктаж по ТБ.		Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации	Формирование режима дня.
5	1	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°. Подвижная игра «Класс, смирно!». Инструктаж по ТБ.		Задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к	Укрепление опорно-двигательного аппарата.
6-7	2	Прыжки по разметкам, через препятствия Подвижная игра «Запрещенное движение».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять легкоатлетические упражнения ✓ научиться технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину ✓ оценивать величину нагрузки по частоте пульса ✓ технически правильно держать корпус, руки и ноги в метаниях ✓ технически правильно выполнять метание 	Описывают и осваивают технику прыжковых упражнений, технику прыжков различными способами, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	<i>Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования здорового образа жизни.</i>
8-9	1	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!». Инструктаж по ТБ.			Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности.
	1	Тестовые задания.			

10	1	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	предметов	общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	
----	---	---	-----------	---	--

Кроссовая подготовка-9

11	1	Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц». Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. ✓ Технически правильно выполнять поворот в челночном беге. ✓ Выполнять организующие строевые команды и приемы. ✓ Выполнять бег с высокого старта. 	<p>Осуществляют поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. Обобщают, анализируют и творчески применяют полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Владеют умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи, излагают их содержание. Работают по плану, сверяют свои действия с целью и, при необходимости, исправляют ошибки самостоятельно.</p> <p>Анализируют, сравнивают, классифицируют и обобщают факты и явления.</p> <p>Самостоятельно организуют учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	<p><i>Самореализация в беговом виде спорта.</i> <i>Укреплять моральный дух обучающегося.</i> <i>Формирование и понимание режима дня.</i> <i>Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования здорового образа жизни.</i> <i>Формировать самооценку обучающихся.</i> <i>Самореализация, проявление лидерских качеств.</i> <i>Умение работать в команде.</i> <i>Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.</i> <i>Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.</i> <i>Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.</i></p>
12	1	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».			
13-14	2	Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «За флажками».			
15	1	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».			
16	1	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки».			
17	1	Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение».			
18	1	Бег с ускорением от 20 до 30 м			
19	1	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Инструктаж по ТБ.			

Гимнастика (с основами акробатики) -15 ч.

20	1	Строевые упражнения.	✓ Различать и выполнять	Осваивать универсальные	<i>Повышение самооценки и</i>
----	---	----------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

		Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». Инструктаж поТБ.	команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» ✓ Соблюдать правила техники безопасности.	умения при выполнении организующих упражнений.	<i>значимости обучающихся в рамках учебного процесса.</i> <i>Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта при анализе прыжка с места.</i> <i>Обмен мнений по итога.</i>
21	1	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	✓ Соблюдать правила техники безопасности. ✓ выполнять строевые упражнения, ✓ организовывать и проводить подвижные игры	Используют общие приемы решения поставленных задач. Самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления.	<i>Выполненного упражнением с указанием достигнутых результатов.</i>
22	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	✓ прыгать через скакалку, стоя ✓ Выполнять построение и перестроение в шеренге и колонне.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	<i>Формировать режим дня, совершенствовать ранее полученные знания и умения, укрепление здоровья обучающихся путём формирования повседневного выполнения физических упражнений через задачу домашнего задания.</i>
23	1	Техника построений в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется».	✓ Осуществлять передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом.	Используют речь для регуляции своего действия.	<i>Развитие координации, пространственного и образного мышления, формирование гибкости и подвижности.</i>
24	1	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Тестовые задания.	✓ Осваивать взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<i>Развитие лидерских качеств личности, формирование правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.</i>
25	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	✓ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражнений.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
26	1	Перестроение по двое в шеренге и колонне Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	✓ Выполнять упражнения для развития ловкости и координации. ✓ Выполнять организующие строевые команды и приемы.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	
27-28	2	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Зайцы в огороде».	✓ Выполнять упражнение, добиваясь конечного результата. ✓ выполнять упражнения по образцу учителя; ✓ организовывать и проводить		<i>Развитие пространственной ориентации, пространственное мышление, гибкость, ловкость, формирование режима дня с</i>

		«Море волнуется»			
29-30	2	Техника перестроений по звеньям. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ подвижные игры. ✓ перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; ✓ соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физической культуры. ✓ выполнять броски и ловлю мяча разными способами. ✓ соблюдать правила взаимодействия с партнером. 	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<p>осознанием его значимости.</p> <p>Пространственная ориентация, укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Воспитание командного духа и лидерских качеств каждого.</p>
31	1	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!». Инструктаж по ТБ.			
32-33	2	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу»			
34	1	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне».			
Подвижные игры-8					
35	1	ОРУ. Игры Подвижная игра «К своим флажкам». Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдают правила взаимодействия с партнером. ✓ организуют и проводят подвижные игры. ✓ самостоятельно контролируют качество выполнения упражнений. ✓ применяют правила безопасности при игровых ситуациях; ✓ взаимодействуют с партнером и командой; ✓ формулируют высказывания своего мнения. ✓ Излагают правила и условия проведения подвижных игр. ✓ Соблюдают дисциплину и 	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются</p>	<p>Разрешать спорные игровые ситуации.</p> <p><i>Учить обобщать, анализировать, строить умозаключения.</i></p> <p><i>Развивать силу внимания (не замечать посторонних раздражителей).</i></p> <p><i>Развивать быструю переключаемость внимания.</i></p> <p><i>Работать над последовательностью воспроизведения, умением устанавливать причинно-следственные, временные связи</i></p>
36	1	ОРУ. Игры Подвижная игра «Два мороза».			
37	1	ОРУ. Игры Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».			
38	1	ОРУ. Игры Эстафеты «Картошка», «Паучок».			
39	1	ОРУ. Игры Подвижная игра «Запомни положение».			

40	1	ОРУ. Игры Подвижная игра «Заяц без логова».	правила техники безопасности во время подвижных игр.	на позицию партнера в общении и взаимодействии. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<i>между отдельными фактами и явлениями.</i> Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Совершенствование коммуникативных умений; обогащение чувственного опыта. <i>Расширять активный словарь.</i>
41	1	ОРУ. Игры Подвижная игра «Бег за флажками».			
42	1	ОРУ. Игры Подвижная игра «Охотники и утки».			

Подвижные игры на основе баскетбола-7

43	1	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила техники безопасности; ✓ выполнять броска и ловлю мяча разными способами; ✓ организовывать и проводить подвижные игры; ✓ соблюдать правила взаимодействия с партнером; ✓ технически правильно выполнять броски мяча; ✓ выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении; ✓ отбивать мяч от пола на месте и в движении; ✓ характеризовать роль и значение занятий физической культуры для укрепления здоровья; ✓ бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; ✓ выполнять упражнение, добиваясь конечного результата; ✓ выполнять броски мяча в кольцо способом "сверху"; ✓ выполнять броски мяча в кольцо разными способами; ✓ взаимодействовать со 	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач. Самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p><i>Учить обобщать, анализировать, строить умозаключения.</i> <i>Развивать силу внимания (не замечать посторонних раздражителей).</i> <i>Развивать быструю переключаемость внимания.</i> Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Совершенствование коммуникативных умений; обогащение чувственного опыта. <i>Расширять активный словарь.</i></p>
44	1	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».			
45	1	Ловля и передача мяча в движении. Инструктаж по ТБ.			
46	1	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».			
47	1	Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Тестовые задания.			
48	1	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».			
49	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой.			

			сверстниками по правилам в играх с мячом.	достижении поставленных целей.	
Лыжная подготовка.-16					
50	1	Техника передвижения на лыжах. Инструктаж поТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила техники безопасности; ✓ технически правильно выполнять движение на лыжах, а так же по дистанции с поворотами; ✓ технически правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах приставным шагом; ✓ передвигаться на лыжах по дистанции; ✓ передвигаться свободным, скользящим шагом; ✓ выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами; ✓ технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; ✓ технически правильно выполнять лыжные ходы; ✓ выполнять повороты на лыжах изученными способами; ✓ передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками. 	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах</p> <p>Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий физической подготовкой</p> <p>Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	<p><i>Самореализация в лыжном виде спорта.</i></p> <p><i>Укреплять моральный дух обучающегося.</i></p> <p><i>Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования здорового образа жизни.</i></p> <p>Формировать самооценку обучающихся.</p> <p>Самореализация, проявление лидерских качеств.</p> <p>Умение работать в команде.</p> <p>Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.</p> <p>Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.</p> <p>Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при лыжном забеге.</p>
51-52	2	Скользящий шаг. Ступающий шаг.			
53	1	Скользящий шаг с палками.			
54-55	2	Техника передвижения и скольжения.			
56-57	2	Техника поворотов, разворотов на лыжах.			
58-59	2	Подъемы и спуски под уклон. Инструктаж поТБ.			
60	1	Учет по технике подъемов и спусков.			
61	1	Техника торможения.			
62-63	2	Закрепление техники передвижения на лыжах.			
64-65	2	Передвижение на лыжах на дальние расстояния(1000 м, 1,5 км) Инструктаж поТБ.			
66	1	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила техники безопасности; ✓ выполнять броска и ловлю мяча разными способами; 	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Самостоятельно выделяют и</p>	<p><i>Приучать обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью)</i></p>

БАСКЕТБОЛ -16Ч.					
67-68	2	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». Инструктаж поТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ организовывать и проводить подвижные игры; ✓ соблюдать правила взаимодействия с партнером; ✓ технически правильно выполнять броски мяча; ✓ выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении; ✓ отбивать мяч от пола на месте и в движении; ✓ характеризовать роль и значение занятий физической культуры для укрепления здоровья; ✓ бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; ✓ выполнять упражнение, добываясь конечного результата; ✓ выполнять броски мяча в кольцо способом "сверху"; ✓ выполнять броски мяча в кольцо разными способами; ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом. ✓ Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; ✓ Взаимодействовать с партнером и командой; ✓ Наблюдать за соблюдением правил игры; 	<p>формируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществляют итоговый и пошаговый контроль;</p> <p>Адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p> <p>Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><i>Развивать быструю переключаемость внимания.</i></p> <p><i>Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.</i></p> <p><i>Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля.</i></p> <p><i>Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.</i></p> <p><i>Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.</i></p> <p>Расширять опыт межличностного общения.</p> <p><i>Учить обобщать, анализировать.</i></p> <p><i>Учить строить умозаключения.</i></p> <p><i>Развивать быструю переключаемость внимания. развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);</i></p> <p>обогащение чувственного опыта.</p> <p>Формулировать высказывания своего мнения;</p>
69	1	Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Инструктаж поТБ.			
70	1	Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.			
71	1	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».			
72-73	2	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».			
74-75	2	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».			
76	1	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».			
77	1	Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». Тестовые задания.			
78	1	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная			

		игра «Море волнуется раз».			
79	1	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».			
80-81	2	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».			

Кроссовая подготовка.-6

82	1	Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». Инструктаж поТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. ✓ технический правильно выполнять положение низкого старта и стартового ускорения; ✓ распределять свои силы во время продолжительного бега; ✓ развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества человека; ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; ✓ соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафеты; ✓ организовывать и проводить подвижные игры. 	Используют общие приемы решения поставленных задач. Самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. Проявляют	<p><i>Приучать обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью)</i></p> <p><i>Развивать быструю переключаемость внимания. Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы. Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля. Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений. Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом. Расширять опыт межличностного общения. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Развивать быструю переключаемость внимания. развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); обогащение чувственного опыта.</i></p>
83	1	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».			
84	1	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».			
85	1	Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».			
86	1	Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».			
87	1	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра			

		«Охотники и утки».		дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
Легкая атлетика-14					
88	1	Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». Инструктаж поТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять упражнения соответствующие возрасту; ✓ Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. ✓ Наблюдать за правильностью выполнения упражнений. 	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	<p><i>Тренировать образную память.</i></p> <p><i>Формировать навыки самоконтроля.</i></p> <p><i>Развивать быструю переключаемость внимания.</i></p> <p><i>Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.</i></p>
89	1	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой. ✓ Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. 	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<p><i>Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.</i></p> <p><i>Расширять опыт межличностного общения.</i></p> <p><i>Учить обобщать, анализировать, строить умозаключения.</i></p> <p><i>Развивать быструю переключаемость внимания.</i></p>
90	1	Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробы и вороны». Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять прыжок в длину с разбега. ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств(прыгучести, быстроты, ловкости); 	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<p><i>Развивать быструю переключаемость внимания.</i></p> <p><i>Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);</i></p>
91	1	Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега. 		<p><i>Обогащение чувственного опыта.</i></p>
92	1	Элементы футбола. Техника остановки мяча ногами.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила техники безопасности при игре в футбол. 	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.	<p><i>Укреплять моральный дух обучающегося.</i></p>
93	1	Элементы футбола. Техника остановки мяча ногами.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Технически правильно выполнять ведение мяча 		<p><i>Формирование и понимание режима дня.</i></p> <p><i>Побуждение к изучению и развитию</i></p>

94	1	Элементы футбола. Техника отбора мяча. Инструктаж поТБ.	ногами. ✓ Выполнять ведение мяча ногами по дуге разными способами.	Выполняют действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>своего организма, для дальнейшего формирования здорового образа жизни.</i>
95	1	Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении. Тестовые задания.	✓ Самостоятельно распределять роли игроков в команде.		Формировать самооценку обучающихся.
96	1	Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза». Инструктаж поТБ.	✓ Организовывать и проводить игру с элементами футбола.	Используют установленные правила в контроле способа решения.	Самореализация, проявление лидерских качеств.
97	1	Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	✓ Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Задают вопросы; контролируют действия партнера;	Умение работать в команде.
98	1	Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Тестовые задания.	✓ Играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения.	Договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
99	1	Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня»..	✓ технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель.		Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
100-102	2	Повторение изученного. Итоги года.	✓ Метать мяч в цель с правильной постановкой руки.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при игре.
			✓ выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях.		
			✓ называть игры и формулировать их правила и проводить игры на воздухе и в помещении.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ -3класс (102 ч)

№	Кол-во часов	Тема	Планируемые результат	Универсальные учебные действия	Коррекционные задачи
Легкая атлетика 5 ч.					
1	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Инструктаж по ТБ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Умеют правильно выполнять движения при ходьбе и беге. ✓ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. 	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	<p>Формировать навыки самоконтроля.</p> <p>Развивать быструю переключаемость внимания.</p>
2	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Понятия «эстафета», «старт», «финиш» ✓ Игра «Гуси лебеди». 	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<p>Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.</p>
3	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие Олимпийские игры: история возникновения	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Игра «Смена сторон». ✓ Игра «Команда быстроногих». ✓ выполнять действия по образцу 	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.</p>
4	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики ✓ технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием 		
5	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Инструктаж поТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ научатся технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину. 		<p>Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образцом.</p> <p>Расширять опыт межличностного общения в урочной деятельности.</p>
Прыжки (3 ч)					
6	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Умеют правильно выполнять движения при прыжке: 	Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели.	<p>Тренировать образную память.</p> <p>Формировать навыки самоконтроля.</p>

7	1	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ прыгать в длину с места и с разбега ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов) ✓ соблюдать правила техники и безопасности ✓ соблюдать правила взаимодействия с партнером. ✓ Игра «Лиса и куры». Игра «Прыгающие воробушки». 	<p>формируют познавательные цели. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><i>Развивать быструю переключаемость внимания.</i></p> <p>Расширять опыт межличностного общения.</p> <p>Обогащение чувственного опыта.</p> <p><i>Формирование и понимание режима дня.</i></p> <p>Формировать самооценку обучающихся.</p> <p>Умение работать в команде</p>
8	1	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Инструктаж по ТБ.			
Метание мяча (3 ч)					
9	1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Тестовые задания.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча 	<p>Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Расширять опыт межличностного общения</p> <p>Развивать быструю переключаемость внимания</p> <p>Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.</p>
10	1	Метание набивного мяча. .. Современное Олимпийское движение			
11	1	Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.			
Кроссовая подготовка (14 ч)					
12	1	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. ✓ Умеют правильно выполнять движения при ходьбе и беге. 	<p>Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели.</p> <p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку</p>	<p>Формировать навыки самоконтроля. Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы. Развивать быструю переключаемость внимания. Приучать обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью).</p>
13	1	Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила техники безопасности при 		

		во рву».	выполнении беговых упражнений. ✓ Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге. ✓ выполнять упражнения в беге ✓ организовывать и проводить подвижные игры. ✓ технически правильно выполнять разбег ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма ✓	учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений. Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом. Расширять опыт межличностного общения. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Развивать быструю переключаемость внимания. развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); обогащение чувственного опыта
14 15	2	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».			
16 17	2	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м).			
18 19	2	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости.			
20 21	2	Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Перебежка с вырубкой».			
22 23	1	Бег (8 мин). Игры «Перебежка с вырубкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости.			
	1	Тестовые задания.			
24	1	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Гуси-лебеди».			
25	1	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.			

Гимнастика (18 ч)

Акробатика. Строевые упражнения. (6 ч)

26 27	2	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	✓ Уметь выполнять строевые команды; ✓ Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. ✓ выполнять упражнения для	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Используют общие приемы решения поставленных задач. Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Развивать быструю переключаемость внимания. Приучать обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью).
----------	---	---	--	---	---

28 29	2	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось. Инструктаж поТБ.	<ul style="list-style-type: none"> развития ловкости и координации; ✓ технически правильно выполнять стойку на лопатках; 	<ul style="list-style-type: none"> Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. 	<ul style="list-style-type: none"> Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля.
30	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма 	<ul style="list-style-type: none"> Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.
31	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять организующие и строевые приемы ✓ выполнять упражнения по образцу. 	<ul style="list-style-type: none"> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> Расширять опыт межличностного общения. Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); обогащение чувственного опыта

Строевые упражнения (6 ч)

32 33	2	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уметь выполнять строевые команды. ✓ Выполнять строевые команды; 	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Используют общие приемы решения поставленных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> Приучать обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью).
34 35	2	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять действия по образцу. ✓ соблюдать правила техники безопасности 	<ul style="list-style-type: none"> Ориентируются в разнообразии способов решения задач. 	<ul style="list-style-type: none"> Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля.
36	1	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы 	<ul style="list-style-type: none"> Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. 	<ul style="list-style-type: none"> Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы. Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.
37	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом. Расширять опыт межличностного общения. Учить обобщать, анализировать.

Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)

38	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»..	✓ Уметь лазать по гимнастической стенке; ✓ Выполнять опорный прыжок.	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Используют общие приемы решения поставленных задач.	Формировать навыки самоконтроля. Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.
39 40	2	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!».	✓ Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	Выполняют действия в связи с поставленной задачей и условиями ее реализации. Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений. Расширять опыт межличностного общения.
41 42	2	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня.	✓ Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль;	Развивать быструю переключаемость внимания.
43	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	✓ творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.	адекватно воспринимают оценку учителя. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Обогащение чувственного опыта

Подвижные игры (18 ч)

44 45	2	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	✓ Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. ✓ организовывать и проводить подвижные игры	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Используют общие приемы решения поставленных задач.	<i>Тренировать образную память.</i> <i>Формировать навыки самоконтроля.</i>
46 47	1	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	✓ соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений ✓ выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	<i>Развивать быструю переключаемость внимания.</i>
	1	Тестовые задания.			Расширять опыт межличностного общения.
48 49	2	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	✓ выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Обогащение чувственного опыта. <i>Формирование и понимание режима дня.</i>
50 51	2	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	✓ технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Формировать самооценку обучающихся.
52 53 54	3	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками		Умение работать в команде

55 56	2	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	✓ самостоятельно применять гимнастику для глаз в физминутках	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
57 58	2	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.			
59 60	2	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.			
61	1	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.			

Лыжная подготовка (13 ч)

62	1	Правила поведения на уроках л/п. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 1000 м. Скользящий шаг. Ступающий шаг. Инструктаж по ТБ.	✓ технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью ✓ выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря ✓ самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Развивать быструю переключаемость внимания. Формировать навыки самоконтроля. Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.
63	1	Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 м. Инструктаж по ТБ.	✓ передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.
64 65	2	Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м.	✓ продвигаться по дистанции со средней скоростью ✓ выполнять обгон на дистанции	Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;	Расширять опыт межличностного общения. Обогащение чувственного опыта.
66 67	2	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения.	✓ равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.	<i>Формирование и понимание режима дня.</i>
68 69	2	Подъем лесенкой без палок, с палками. Торможение плугом, повороты.	✓ выполнять шаги на лыжах различными способами	Проявляют положительные качества личности управляют	Формировать самооценку обучающихся.
70	2	Торможение плугом. Подъемы, спуски.	✓ выполнять спуск и подъем на лыжах с		Умение работать в команде.

71		Прохождение дистанции 1,5 км. Скользящий шаг. Инструктаж поТБ.	палками ✓ корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без	своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
72	3	Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров».	✓ выполнять чередование шагов и хода на лыжах		
73 74		Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км.			

Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)

75 76	2	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ.	✓ Уметь владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр;	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии; Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Соблюдать правила взаимодействия с игроками Соблюдать правила техники безопасности.	Формировать навыки самоконтроля. Развивать быструю переключаемость внимания. Приучать обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью). Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом. Расширять опыт межличностного общения. Учить строить умозаключения.
77 78	1	Ловля и передача мяча в движении. Игра«Мяч - среднему».	✓ играть в мини-баскетбол. ✓ Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом;		
	1	Тестовые задания.	✓ держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе		
79 80	2	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Инструктаж поТБ.	соответственно подобранных подвижных игр.		

Подвижные игры (5 ч)

81 82	2	Инструктаж поТБ.Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	✓ технически правильно выполнять броски мяча через сетку.	Ставят и формулируют проблему. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в связи с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются	Развивать быструю переключаемость внимания. Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля. Расширять опыт межличностного общения. Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности
83	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	✓ организовывать и проводить подвижные игры.		
84	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	✓ соблюдать правила техники безопасности		
85	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя	✓ технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы		

		руками от груди. ОРУ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять упражнения по образцу ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками ✓ добиваться достижения конечного результата. 	о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	движений). Обогащение чувственного опыта
Легкая атлетика (17 ч)					
Ходьба и бег(4 ч)					
86 87	2	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Инструктаж поТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) 	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<i>Развивать быструю переключаемость внимания. Приучать обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью). Формировать навыки самоконтроля. Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы. Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.</i>
88	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила техники безопасности ✓ творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата 		
89	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ организовывать и проводить подвижные игры 		
Прыжки (3 ч)					
90 91	2	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. ✓ соблюдать правила техники безопасности 	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы. Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом. Развивать быструю переключаемость внимания. Развитие ритmicности, плавности движений, соразмерности движений); Обогащение чувственного опыта
92	1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять упражнения для развития гибкости ✓ организовывать и проводить подвижные игры 		
Метание мяча (3 ч)					
93	1	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча с	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уметь правильно выполнять движения в 	Выделяют и формируют познавательные цели	Развивать быструю переключаемость внимания.

		места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	метании различными способами; ✓ метать мяч на дальность и на заданное расстояние	самостоятельно. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля.
94	1	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками	Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;	Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.
95	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	✓ соблюдать правила техники безопасности	Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом. Расширять опыт межличностного общения.
Бег по пересеченной местности (7 ч)					
96	1	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ	✓ Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу .	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Формировать навыки самоконтроля. Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.
97	1	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Тестовые задания.	✓ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений с препятствиями.	Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии.	Развивать быструю переключаемость внимания.
98	1	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	✓ Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге.	Оrientируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.
99	1	Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м).	Игра «Салки на марше».	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить м ними общий язык и общие интересы.	Расширять опыт межличностного общения.
100	1	Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Тестовые задания.	Игра «Волк во рву».		Учить обобщать, анализировать.
101	1	Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости	Игра «Перебежка с вырубкой».		Обогащение чувственного опыта
102	1	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди».			

Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№	Кол-во часов	Тема урока	Планируемые результат	Универсальные учебные действия.	Коррекционные задачи
Легкая атлетика(11 ч)					
1	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уметь сочетать различные виды ходьбы. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. 	<p>Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;</p> <p>Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.</p> <p>Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Формировать навыки самоконтроля.</p> <p>Развивать быструю переключаемость внимания.</p> <p>Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.</p> <p>Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений. Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.</p> <p>Расширять опыт межличностного общения.</p> <p>Формировать навыки самоконтроля.</p>
2	1	Разновидности ходьбы и бега.	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.		
3	1	Разновидности ходьбы и бега.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; 		
4-5	2	Бег на скорость 30, 60 м.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Бегать с максимальной скоростью до 60 м. 		
6-7	2	Техника прыжка (в длину, с разбега). Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; ✓ бегать с максимальной скоростью 60 м. 		
8	1	Прыжок в длину способом согнув ноги.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила техники безопасности. ✓ Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. 		
9 10 11	2	Метание теннисного мяча на дальность. Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Знать технику выполнения прыжка ✓ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. 		
	1	Тестовые задания.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. ✓ Знать какие физические качества развивает метание. ✓ Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча 		
Кроссовая подготовка(11 часов)					

12	1	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин	✓ Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Используют общие приемы решения поставленных задач.	Развивать быструю переключаемость внимания.
13-14	2	Равномерный бег 6 минут	✓ Знать о работе системы дыхания при длительном беге.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.
15-16	2	Равномерный бег 7 мин	✓ Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы.	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формировать навыки самоконтроля.
17-18	2	Равномерный бег 8 мин	✓ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.
19-20	2	Равномерный бег 9 мин	✓ выполнять легкоатлетические упражнения	Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;	Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образцом.
21	1	Равномерный бег 10 мин	✓ равномерно распределять свои силы для совершения длительного бега	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.	Расширять опыт межличностного общения.
22	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.	✓ технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы	Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Формировать навыки самоконтроля.

Гимнастика(5 часов)

23	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	✓ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. ✓ выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. ✓ творчески подходить у выполнению упражнений	Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля. Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.
24-25	1	Техника акробатических упражнений.	✓ Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.
	1	Тестовые задания.	✓ Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии.	Расширять опыт межличностного общения. Учить строить умозаключения.
26	1	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	✓ Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Проявляют положительные качества	Развивать быструю переключаемость внимания.
27	1	Ходьба по бревну на носках. Инструктаж	✓ Знать терминологию разучиваемых упражнений.		развитие ритмичности,

		по ТБ.		личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<p>плавности движений, соразмерности движений); Обогащение чувственного опыта.</p> <p>Развивать быструю переключаемость внимания.</p> <p>Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.</p> <p>Формировать навыки самоконтроля. Расширять опыт межличностного общения.</p> <p>Формировать навыки самоконтроля.</p>	
Гимнастика(7 ч)						
28-29	2	Висы и упоры. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять упражнения для развития ловкости и координации. ✓ Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. 	Ставят и формулируют проблему. Используют установленные правила в контроле способа решения. Договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
30	1	Висы и упоры (оценка техники).	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине. 	Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника. Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.		
31	1	Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях. 	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.		
32- 34	3	Прыжки через скакалку	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физкультуры. ✓ Организовывать и проводить подвижные игры. 			
Подвижные игры(14ч)						
35	1	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. ✓ Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. 	Используют общие приемы решения поставленных задач.	Формирование гармонично развивающейся личности.	
36	1	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Знать правила игр. 	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Развивать двигательную память.	
37	1	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. 	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира. <i>Самоорганизация, дисциплина.</i>	
38	1	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки. 	Излагают правила и условия проведения подвижных игр.	<i>Укреплять опорно-двигательный аппарат</i>	
39	1	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Организовывать и проводить 	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание	Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц	
40	1	Игры: «Прыжки по				

		полосам», «Удочка».	подвижные игры.	подвижных игр.	пальцев.
41	1	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	✓ Соблюдать правила взаимодействия с игроками. ✓ Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Развивать умение концентрировать внимание. Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорного образа жизни.
42	1	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	✓ Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формировать самооценку обучающихся.
43	1	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	✓ Выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Самореализация, проявление лидерских качеств. Умение работать в команде. Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание. Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
44	1	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».			
45	1	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».			
46-47	1	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».			
	1	Тестовые задания.			
48	1	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».			

ЛЫЖИ(30 ч)

49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	✓ Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.
50	1	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	✓ Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Расширять опыт межличностного общения
51	1	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	✓ Технически правильно выполнять действия на лыжах. Повороты; спуски; подъемы;	Формулируют свое собственное мнение и позицию в совместной деятельности.	Развивать быструю переключаемость внимания.
52	1	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»		Проявляют положительные качества	

53	1	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	торможения.	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).
54	1	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	✓ Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;	Тренировать образную память.
55	1	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	✓ Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Формировать навыки самоконтроля.
56	1	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер» Инструктаж по ТБ.	✓ Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формирование гармонично развивающейся личности.
57	1	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	✓ Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Развивать двигательную память.
58	1	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит» Инструктаж по ТБ.	✓ Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Формулируют свое собственное мнение и позицию в совместной деятельности.	Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.
59	1	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	✓ Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<i>Самоорганизация, дисциплина.</i>
60	1	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	✓ Технические действия на лыжах. Повороты; спуски; подъемы; торможения.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;	<i>Укреплять опорно-двигательный аппарат.</i>
61	1	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник»	✓ Технические действия на лыжах. Повороты; спуски; подъемы; торможения.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцев.
62	1	Торможение «плугом». Игра «Веер»			Развивать умение концентрировать внимание.
63	1	Попеременный двухшажный ход.			

		Дистанция до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	✓ технически правильно выполняют движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.		Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорного образа жизни.
64	1	Спуски с пологих склонов. Дистанция до 2,5 км			
65	1	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	✓ Подбирает лыжи палки по росту;		Формировать самооценку обучающихся.
66	1	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»			
67	1	Повороты переступанием в движении. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	✓ Технически правильно выполняет переменный двухшажный ход на лыжах с палками.		Самореализация, проявление лидерских качеств.
68	1	Попеременный двухшажный ход - учет. Дистанция до 2,5 км	✓ Самостоятельно организует и проводит разминку перед ходьбой на лыжах.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	
69	1	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км		Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Умение работать в команде.
70	1	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	✓ технически правильно выполняет одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.	Формулируют свое собственное мнение и позицию в совместной деятельности.	Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание.
71	1	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	✓ выполняет упражнения для развития координации(повороты, спуски, подъем на лыжах)	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
72	1	Спуски с пологих склонов. Дистанция до 2,5 км	✓ выполняет упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.		
73	1	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	✓ выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		
74	1	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник». Инструктаж по ТБ.	✓ технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
75	1	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.			
76	1	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км			
77	1	Игра»Накаты»,			

		«Быстрый лыжник» Тестовые задания.			
78	1	Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.			
Подвижные игры на основе баскетбола(2ч)					
79-80	2	Мини-баскетбол. Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. ✓ Технически правильно бросать и ловить мяч при движении; ведение мяча. ✓ распределять свои силы во время игры. ✓ выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой руки. 	<p>Определяют, где применяются действия с мячом.</p> <p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>Тренировать образную память.</p> <p>Формировать навыки самоконтроля.</p> <p>Развивать быструю переключаемость внимания.</p> <p>Учить делать выводы.</p> <p>Учить обобщать, анализировать.</p>
Кроссовая подготовка (13ч)					
81-82	2	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила техники безопасности. ✓ Равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; бега с ускорением. ✓ Оценивать величину нагрузки по частоте пульса. ✓ равномерно распределять свои силы для завершения бега. ✓ подбирать эстафеты и формулировать их правила. ✓ организовывать и проводить "Веселые старты" ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками. 	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Формулируют свое собственное мнение и позицию в совместной деятельности.</p> <p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>	<p>Развивать быструю переключаемость внимания.</p> <p>Приучать обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью).</p> <p>Формировать навыки самоконтроля.</p> <p>Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.</p> <p>Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образцом.</p>
83	1	Равномерный бег 6 мин.			
84	1	Равномерный бег 7 мин.			
85-86	2	Равномерный бег 8 мин.			
87-88	2	Равномерный бег 9 мин.			
89-90	2	Равномерный бег 10 мин.			
91	1	Кросс 1 км			
Легкая атлетика (12 ч)					
92 - 93	2	Виды ходьбы и бега. Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдать правила техники безопасности. 	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p>	<p>Формировать навыки самоконтроля.</p>

94-96	2	Спринтерский бег.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики. ✓ Равномерно распределять свои силы для завершения бега. ✓ Подбирать эстафеты и формулировать их правила. ✓ Соблюдать правила взаимодействия с игроками. 	<p>Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Формулируют свое собственное мнение и позицию в совместной деятельности.</p> <p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>	<p>Приучать обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью).</p> <p>Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образцом.</p> <p>Расширять опыт межличностного общения.</p>
	1	Тестовые задания.			
97 - 98	2	Бег на результат 30, 60 м			
99 -100	1	Техника прыжков. Инструктаж по ТБ.			
	1	Тестовые задания.			
101-102	2	Прыжок в длину с места.			