

Краснодарский край Крыловский район станица Крыловская
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Крыловской



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1-4 класс)

Количество часов: 1 кл.- 99 ч , 2 кл.-102 ч., 3кл.-102ч., 4 кл.-102 ч.

Учитель: Е.Е. Пухнавцева, А.П. Чернята, Н.П. Тарареева, Л.В. Кащенко

Программа разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской.

Учебный предмет «Физическая культура»

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

2. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской.

Цель обучения — 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой.

Основные направления коррекционной работы:

Очень важно в коррекционной работе использовать специально подобранные физические упражнения, которые могли бы, влияя на физическое здоровье учащихся развивать основные двигательные качества — гибкость, ловкость, быстроту движений, мышечную силу и выносливость;

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- комплексное обучение на основе передовых психолого – педагогических технологий;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие речи и обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в обучении.

2.Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа адаптирована на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно- эпидемиологическими правилами и нормами.

1 класс

Учебный предмет	часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	часов в год
физическая культура	3	24	23	27	22	99

2 класс

Учебный предмет	часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	часов в год
физическая культура	3	24	23	30	25	102

3 класс

Учебный предмет	часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	часов в год
физическая культура	3	24	23	30	25	102

4 класс

Учебный предмет	часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	часов в год
физическая культура	3	24	23	30	25	102

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

Минимальный уровень:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Достаточный уровень:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

5.Содержание учебного предмета

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

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

1 класс

Легкая атлетика

Ходьба. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: маховые движения ногами, приседания; вращательные движения руками, плечами; наклоны и вращения туловища; подъем на носках; всевозможные подскоки (в том числе в сочетании с движениями рук вперед, назад, вверх и др.). Подводящие упражнения: принятые положения правильной осанки; имитация постановки стопы; ходьба по разделениям приставными шагами; ходьба на всей ступне, на пятках, на носках; все виды ходьбы с активной работой рук. Для совершенствования техники ходьбы: ходьба в гору, с горы, по слабо пересеченной местности; ходьба, чередуемая с бегом. Техника ходьбы. Ходьба обычным шагом. Ходьба с целью освоения техники: положение головы и туловища; работа рук и ног при ходьбе; закрепление техники ходьбы в целом. Ускоренная ходьба.

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки и бег со скакалкой; скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на прямых ногах с отталкиванием стопой. Подводящие упражнения: имитация постановки ноги с передней части стопы; медленный бег на передней части стопы; бег по обозначенной прямой линии. Техника бега. Бег трусцой. Бег средней мощности. Бег с максимальной мощностью в виде кратковременных ускорений на дистанции 10-15м. Бег в комфортном и спокойном темпе (3-5 мин), с высоким подниманием бедра, бег прыжками.

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развивающие мышцы-разгибатели стопы и гибкость в маховых движениях. Подводящие упражнения: различные прыжки на обеих ногах и на одной ноге;

отталкивание с 2-4 шагов разбега с доставанием предмета головой, рукой, ногой; прыжки с высоты до 40 см; прыжки через наклонно установленную планку. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с разбега.

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лежа для укрепления мышц живота и спины; прыжки вниз и вперед вниз с постепенным увеличением высоты; приседания и выпрыгивания; прыжки с места в длину. Подводящие упражнения: имитация отталкивания с одного шага разбега; прыжки с ноги на ногу в шаге; прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Техника прыжка в длину с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развитие подвижности плечевых суставов; укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов; укрепление мышц-сгибателей кисти метаемой руки с учетом симметричности нагрузки. Подводящие упражнения: овладение техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперед в цель. Техника метания мяча. Принятие правильного исходного положения для метания (держание мяча, положение туловища, отведение метаемой руки вниз назад - за голову). Имитация метания и метание мяча с места.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые приемы и упражнения. Строевая стойка. Шеренга. Колонна. Выполнение команд: «В одну шеренгу (в колонну по одному) - становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», Движение в строю. Выполнение команд «Шагом – марш!», «Бегом - марш!», «Шире шаг!», «Группа – стой!». Повороты на месте. Выполнение команд «Напра - во!», «Нале - во!». Размыкание на месте. «Обход». «Противоход». «Змейка». «Диагональ». «Круг».

Общеразвивающие упражнения. Положение рук, ног, туловища и движение ими. Основная стойка. Стойка ноги врозь. Стойка на коленях. Стойка на правом (левом) колене. Стойка скрестно – правая нога перед левой. Положение рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову, вверх, в стороны, назад. Упор присев. Упор лежа. Упор сидя. Наклон вперед. Наклон назад.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с гимнастической палкой, малыми мячами, скакалкой. Дыхательные упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз.

Лазанье. На четвереньках по наклонной гимнастической скамейке; по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба между линиями (ширина 20 см); ходьба по скакалке натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, прямо, боком, с поворотами.

Акробатические упражнения. Группировка; перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо; произвольная программа с учетом индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию).

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

К теме «Легкая атлетика». Игры, включающие бег: «Быстро возьми – быстро положи», «Перемени предмет», «Жмурки», «Ловишки», «Два мороза», «Краски», «Салки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка». Игры включающие прыжки: «Волк во рву», «Удочка», «Не намочи ноги», «Воробьи и кошка», «Лягушки и цапля». Игры включающие метание: «Мяч через веревку», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий», «Штандер».

К теме «Гимнастика с элементами акробатики»: «Быстро встать в колонну», «Хоровод», «Построй круг», «Что изменилось?», «Ищи своего командира», «Море волнуется», «Группа смирно», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Космонавты», «Все скорее ко мне», «Паровоз», «Светофор», «Кто быстрее к флажку», «Крокодил», «Котята и щенята», «Переползи – не урони», «Перелет птиц», «Белки в лесу», «Пастух и стадо», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Лисы и куры», «Кошка и мышки», «Разойдись – на упали», «Канатоходец», «Шагай через кочки», «Переправа», «Через холодный ручей», «Донеси мешочек», «Не оставайся на земле», «Совушка», «Фигуры», «Через ручей», «С кочки на кочку», «Паук и мухи», «Зайцы в огороде», «Отгадай, чей голосок», «Салки на марше».

2 класс

Легкая атлетика

Ходьба. Специальные упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения, разученные в 1 классе. Техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы и туловища. Дыхание при ходьбе. Ходьба в различном темпе с изменением направления движения. Особенности ходьбы на значительные расстояния (прогулка, поход).

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на месте и в движении вперёд, назад, влево, вправо; прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра. Техника бега. Высокий старт на короткие дистанции (25 и 30 м). Встречные эстафеты. Бег с ускорением на дистанции до 40-50 м. Бег с высокого старта на дистанции 30 м. Бег в чередовании с ходьбой в медленном индивидуальном темпе до 1000м

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Ранее разученные подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и гибкости. Прыжки с поворотом направо, налево, кругом. Прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: отталкивание с 1-3 шагов разбега с доставанием предмета головой, ногой, рукой; прыжки с высоты до 60 см; прыжки с разбега по прямой линии; прыжки согласно звуковым сигналам учителя. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для укрепления мышц живота, спины; прыжки с высоты вперёд и вниз для освоения фазы полёта и приземления; прыжки с места в длину (на одной и двух ногах, одиночные и многократные). Подводящие упражнения: бег с переступанием через расставленные препятствия; прыжки через препятствия высотой 30 см; Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места, с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги, с приземлением в глубокий присед.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения для развития и укрепления плечевого пояса, локтевых суставов, мышц-сгибателей кисти метаемой руки с учётом симметричности нагрузки. Подводящие

упражнения: метание мяча кистью руки; метание мяча через препятствие; метание мяча на дальность отскока от стены. Броски мяча на дальность из положения, сидя двумя руками из-за головы. Техника метания мяча. Метание малого мяча из-за головы с места: на дальность; Правильное выполнение разбега (без остановки).

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые приёмы и упражнения. Повторение и закрепление умений, освоенных в 1 классе. Выполнение команды «Кругом!», Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот. Передвижение строем в разном темпе и с разной дистанцией. Повороты в движении. Построение в круг колонной и шеренгой.

Общеразвивающие упражнения. Стойки: на правой (левой) ноге, левую (правую) на носок; то же упражнение, но левую (правую) ногу в сторону. Упоры: стоя согнувшись; присев на правой (левой) ноге, левую (правую) в сторону. Выпад правой (левой) ногой. Равновесие на правой (левой) ноге. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показу; комплексы упражнений с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами. Упражнения с предметами. Упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки. Комплексы утренней зарядки (гигиенической гимнастики), физкультурных минут, физкультурных пауз.

Упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений: на правильность постановки головы, плеч, позвоночника. Передвижение в заданной позе: ходьба под музыкальное сопровождение.

Переползание, лазанье и перелезание. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске. Лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы (мячи, кегли, кубики, гимнастические палки).

Висы. Стоя, лёжа, сзади, на согнутых руках (на перекладине и гимнастической стенке).

Упоры. Без опоры для ног, стоя согнувшись, стоя присев, стоя на коленях, лёжа (на перекладине, полу или земле, гимнастической скамейке).

Седы. Углом, ноги врозь, на пятки. Произвольные упражнения на перекладине и опорные прыжки в зависимости от индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию).

Акробатические упражнения. Закрепление умений в выполнении переката в группировке; кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги, руки на поясе; кувырок вперёд; произвольная комбинация упражнений с учётом подготовленности учащихся (по желанию).

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

На внимание: «Что изменилось?»; «Запрещённое движение», «Отгадай, чей голосок».

К разделу «Лёгкая атлетика»: «Салки», «Займи пустое место», «Конники-спортсмены», «Два мороза», «Удочка», «Оленьи прыжки»; «Скачки на одной»), «Быстрая лягушка», «Стаи рыбок», «Вертолет», «Ловишки с мячом», «Стоп!», «Мяч через веревочку», «Кто дальше бросит?»; «Метко в цель», «По названным мишеням», «Метание палки на дальность» и другие, разученные в 1 классе.

К разделу «Гимнастика с элементами акробатики»: «Кто быстрее к флажку», «Переползи - не урони», «Кто дольше не уронит», «Парашютисты», «Медвежата за мёдом», «Скопируй позы», «Воздух, вода, земля, ветер», «Бой медвежат», «Перетягивание палки» и другие, разученные

3 класс

Легкая атлетика

Ходьба. С изменением длины и частоты шагов. Выполнение ранее разученных подготовительных и подводящих упражнений.

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: отталкивание стопой; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: бег через предметы, расставленные на различном друг от друга расстоянии (для отработки частоты и длины шага); бег с увеличением скорости, ускорение по сигналу. Техника бега.. Высокий старт, бег с высокого старта на максимальной скорости (30 и 40 м). Челночный бег 3 x 10 и 4 x 10 м. Встречные эстафеты. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений (сидя спиной к направлению бега, из упора присев, из упора на колене). Овладение и управление дыханием, умение выдерживать необходимый темп бега. Техника финиширования. Преодоление препятствий на местности наступанием, перешагиванием, прыжком.

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: серийные прыжковые с махом выпрямляющейся ногой; развивающие силу мышц-разгибателей стопы. Подводящие упражнения: прыжки через наклонно поставленную планку способом «перешагивание»; прыжки с увеличением длины разбега (с 1, 3,5 и 7 шагов). Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лёжа для укрепления мышц туловища и ног; в приседаниях с последующим выпрыгиванием вперёд и вверх; прыжки в длину с места; двойные и тройные прыжки (с одновременным и попеременным отталкиванием двумя ногами). Подводящие упражнения: разбег с обозначением отталкивания толчковой ногой (без прыжка); прыжок с отталкиванием перед препятствием (барьером, планкой); прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Техника прыжка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для подвижности и укрепления суставов, работающих при метании; метание различающихся по массе и форме предметов; набивных мячей из различных положений (от груди, снизу, сбоку, сверху). Подводящие упражнения: метание мяча с выведением вперед правого (левого) плеча вниз и вперед (в ориентир); броски мяча через препятствие. Техника метания мяча. Метание мяча с места в вертикальную и горизонтальную цели и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые приемы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1-2 классах. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног, мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела). Упражнений без предметов, с предметами (скакалка, обруч, гимнастическая палка,). Комплексы упражнений в игровой форме.

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении, положение тела и его частей лежа, сидя, стоя. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередным перемахом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в равновесии импровизированных поз.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вправо и влево с перешагиванием через предметы, повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед; соскок прыгиванием в полуприсед; произвольная комбинация упражнений.

Висы и упоры. На гимнастической стенке, скамейке. Вис стоя, согнувшись, присев, лежа завесом левой (правой) ногой на перекладине. Подтягивание из вися на перекладине.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; произвольная комбинация упражнений.

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

К теме «Легкая атлетика»: «Третий лишний», «Невод», «Космонавты», «Шишки, желуди, орехи», «Гонка с выбыванием», «Круговая эстафета», «Салки с ленточками», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Догонялки на марше», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Попади в цель», «Подвижная цель», «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану».

К теме «Гимнастика с элементами акробатики»: «Переправа», «Ходьба на ходулях», «Удочка», «Пройди бесшумно», «Змейка», «Иголка и нитка», «Скопируй позы».

4 класс

Легкая атлетика

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой; скачки на одной ноге и другие. Подводящие упражнения: имитация работы рук при беге на месте; бег со старта по обозначенной линии; бег со старта с пробеганием под планкой или натянутой веревкой (скакалкой). Техника бега. Положение по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!», Техника низкого старта. Высокий старт с последующим стартовым ускорением на дистанции 15, 20 и 30 м. Челночный бег 3 x 10 м и 4 x 10 м. Бег на 30 в полную силу с высокого старта.

Прыжки в высоту. Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: улучшающие гибкость в маховых движениях и наклонах к поднятой ноге; развивающие силу мышц-разгибателей стопы и другие. Подводящие упражнения: запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё; в висе или в упоре на руках имитация движений ногами в фазе полёта при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника прыжка. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (под углом 30-40 к планке) на максимальный результат.

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лёжа для укрепления мышц живота, спины, связок голеностопных и коленных суставов; упражнения в приседаниях и выпрыгиваниях. Подводящие упражнения: последовательные (серийные) отталкивания через каждые 5 шагов. Техника прыжка. Фиксация правильного выполнения всех фаз прыжка. Прыжки в длину с разбега на максимальный результат.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для укрепления мышц сгибателей кисти; для укрепления мышц локтевых суставов и плечевого пояса; Подводящие упражнения: метание мяча через препятствие; метание с места мяча в цель (размеры цели такие же, что и для учащихся 1-3 классов, расстояние до цели такое же, что и для учащихся 3 класса). Техника метания мяча. Метание мяча с места на дальность.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые приёмы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1-3 классах. Передвижение в колонне с изменением дистанции в разном темпе противходом и по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений в следующей последовательности: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног, всего тела. Упражнения без предметов и с предметами.

Упражнения на формирование правильной осанки. Повторение упражнений, разученных в 1 - 3 классах.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке одноимёнными и разноимёнными способами.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук и ног, с выполнением различных заданий, приставными шагами (стопы ног продольно и поперек), большими шагами и выпадами, на носках ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений, составленная учащимися.

Висы и упоры. Висы на гимнастической стенке и перекладине: на согнутых руках, согнув ноги, согнувшись, прогнувшись, за весом одной и двумя ногами. Подтягивание из вися. Прыжки через скакалку в течение 35-40с с отдыхом между попытками до 15 с (3-4 раза).

Акробатические упражнения. Из упора присев кувырок вперёд и назад в упор присев, из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в стойку на коленях, основная стойка; «мост» из положения лёжа с помощью или самостоятельно; произвольная

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

К разделу «Легкая атлетика»: «Перебежка с выручкой», «Круговая эстафета», «Удочка под ногами», «Невод»; «Пятнашки в парах (тройках)», «Заяц без дома», «Караси и щука», «Мяч водящему».

К разделу «Гимнастика с элементами акробатики»: «Альпинисты», «Быстро по местам», «Тяни в круг», «Кузнечики», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики», «Точный поворот» .

6. Тематическое планирование

1 класс

Физическая культура

3 часа в неделю – 99 часов

№ п/п	Тема урока	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС Формируемые базовые учебные действия БУД Предметные Личностные	Средства обучения и коррекционная работа	Формы контроля
1	Введение в физкультуру. ТБ на уроках, правила поведения.	Определять физическую культуру как занятия физ.упр, подвижными и спортивными играми. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; принимать цели и р.произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; . -выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; -вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);	веревка, мел, свисток	Фронтальный опрос
2	Построение в колонну по одному. Ходьба парами	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании		Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата
3-4	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом	Развивать умение организовывать рабочее место с применением установленных правил.использовать общие приемы решения задач научиться формулировать свои затруднения и	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться,	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата

		обращаться за помощью	сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми		
5-6	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки	Использовать общие приемы решения задач научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе -вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);	веревка, мел, свисток	корректировка ходьбы
7	Размыкание на вытянутые руки в колонне. Ходьба на носках	Упражнения, направленные на развитие координации движений.		Свисток, мел, м/мячи	Фронтальный опрос
8	Размыкание на вытянутые руки. Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Горелки»	Упражнения, направленные на развитие координации движений.		веревка, мел, свисток	Фиксирование результата
9-10	Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе	Упражнения, направленные на развитие координации движений.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	веревка, мел, свисток	Фиксирование результата
11	Выполнение команд «встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали». Дыхательные упражнения	Использовать общие приемы решения задач научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата
12	Выполнение команд «встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали». Дыхательные упражнения	Использовать общие приемы решения задач научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью		Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата

13-14	Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе. Игра «Летает, не летает»	Упражнения, направленные на развитие координации движений.		веревка, мел, свисток	Фронтальный опрос
15-16	Выполнение команд «Остановились» «Побежали». Комплекс упражнений с малыми мячами. Подвижные игры с мячом.	Учить выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания-принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; -делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата
17	Размыкание на вытянутые руки колонны. Игра «Горелки»	Упражнения, направленные на развитие координации движений.		веревка, мел, свисток	Фиксирование результата
18	Комплекс упражнений с малыми мячами. Игра «Совушка»	Учить выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.		Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата
19	Построение в шеренгу. Комплекс упражнений без предметов. Игра «Совушка»	Упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Свисток, мел,	Фронтальный опрос

20	Комплекс упражнений с малыми мячами Подвижные игры с мячом.	Учить выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; -договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата
21-22	Комплекс упражнений с большими мячами. Игра «Догони меня»	Учить выполнять разминку с большими мячами, упражнения на внимание,	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Свисток, мел, большие мячи	Фиксирование результата
23-24	Упражнения с флажками. Игра «Кошки- мышки»	Учить выполнять разминку с флажками, упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; -договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Свисток, мел, флажки	Фиксирование результата
25-26	Ходьба по заданным ориентирам на полу в медленном темпе. Игра «Удочка»	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата
27-28	«Шаг вперед, назад, в сторону». Игра «Удочка»	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	-принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе -активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; -договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Свисток, мел,	Фиксирование результата
29-30-31	Построение в колонну по одному с интервалом на вытянутые руки. Игра «Съедобное-	Упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие		Свисток, мел, мяч	Фиксирование результата

	несъедобное»	координации движений.			
32-33	Упражнения с обруча ми. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;	Свисток, мел, гимнастическая скамейка, обручи	Фиксирование результата
34	Перестроение в круг по ориентиру. Группировка лежа на полу	Упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;	Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата
35	Перестроение в круг по ориентиру. Группировка лежа на полу. Игра «Ручеек»	Упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;	Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата
36	Построение в одну шеренгу. Ходьба по коридору 20 см. Стойка на носках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании		Свисток, мел,	Фронтальный опрос
37	Построение в одну шеренгу. Ходьба по коридору 20 см. Стойка на носках. Игра «Третий –	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании		Свисток, мел,	Фиксирование результата

	лишний»				
38-39	Поворот налево. Перекатывание в разные стороны в положении лежа.	Упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;	Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата
40-41	Построение в обозначенном месте. Повороты направо по ориентирам	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми	Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата
42-43	Повороты по ориентирам. Ходьба по гимнастической скамейке	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Свисток, мел, гимнастическая скамейка,	Фиксирование результата
44-45	Повороты на месте. Игра «Догони меня»	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;	Свисток, мел,	Фиксирование результата
46-47	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Игра «Море волнуется...»	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми	Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата
48-49	Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами и по одному.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата
50-51	Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами и по	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении	Свисток, мел, кегли	Фронтальный опрос

	одному.	пространстве	<p>общеразвивающих упражнений; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p> <p>соотнести свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>		
52-53	Упражнения на правильный захват мяча. Игра «Гуси»	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	<p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p>	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата
54-55	Ходьба в чередовании с бегом. Игра «Быстро по местам»	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</p> <p>-договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p>	Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата
56-57	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба на пятках. Игра «Кого позвали, тот и ловит»	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	<p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>	Свисток, мел,	Фиксирование результата
58-59	Прыжки в длину с места. Игра «Салочки»	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания-принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p>	Свисток, мел,	Фиксирование результата
60-61	Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникатив. общения	<p>-делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале</p>	Свисток, мел, эстаф. палочки	Фиксирование резул.

62-63	Бег 30м. Подвижные игры с мячом.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	<p>договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей -соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата
64-65	Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	<p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- оказывать посильную по мощи и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, добросовестно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p>	Свисток, мел,	Фиксирование результата
66-67	Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	<p>-оказывать посильную по мощи и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, добросовестно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);</p> <p>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>-обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>-слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;</p>	Свисток, мел, стул	Фиксирование результата

			<ul style="list-style-type: none"> -делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; -адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; 		
68-69	Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	<ul style="list-style-type: none"> применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; -делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; 	Свисток, мел,	Фиксирование результата

70-71	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	оказывать посильную по мощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	Свисток, мел, гимнастические палки	Фиксирование результата
72-73	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Свисток, мел,	Фиксирование результата
74-75	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры мячом	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); - принимать цели и производительно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Свисток, мел, мячи	Фиксирование результата

76-77	Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	Свисток, мел, мячи	Фиксирование результата
78-79	Бросок и ловля мяча. Игра «Белки-горелки»	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	Свисток, мел, мячи	Фиксирование результата
80-81	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	Коррекция пространственных отношений на основе упр. в координации движений.	Л- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективными мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Свисток, мел, мячи	Фиксирование результата
82-83	Эстафеты с преодолением препятствий.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	П- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; Р- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); - принимать цели и производительно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Свисток, мел,	Фиксирование результата

84-85	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;	Свисток, мел, скакалки	Фиксирование результата
86-87	.ОРУ через игру. Эстафеты с мячами.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; -договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими П-делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; Р-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; -соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов	Свисток, мел, скакалки	Фиксирование результата
88-	Ходьба на пятках .Медленный бег с	Коррекция образной памяти на основе	представлять физическую культуру как средство укрепления	предметы-	

89	сохранением осанки	упражнений в установлении логических связей	здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - оказывать посильную по мощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, добродушно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	препятствия Свисток, мел, скакалки Свисток, мел, мячи Свисток, мел, мячи	Фиксирование результата
90-91	Чередование бега с ходьбой до 30 м	Коррекция пространственно-временных отношений на основе упр.	-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -обращаться за помощью и принимать помощь; -слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; П- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; -делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; Р-адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	предметы-препятствия Свисток, мел, скакалки	Фиксирование результата
92-93	Метанием/мяча. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - оказывать посильную по мощь и моральную поддержку	предметы-препятствия Свисток, мел, скакалки	Фиксирование результата

94	Чередование бега с ходьбой до 30м.	Коррекция пространственно-временных отношений	<p>сверстникам при выполнении учебных заданий, добросовестно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство -вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -обращаться за помощью и принимать помощь; -слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; -выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; -делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; -адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе 	предметы-препятствия Свисток, мел, скакалки	Фиксирование результата
95	Бег 30м - учет	Коррекция памяти на основе упражнений в восприятии	<ul style="list-style-type: none"> -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -обращаться за помощью и принимать помощь; -слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; -выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; -делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; -адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе 	Свисток, мел,	Фиксирование результата
96	. Прыжки в длину с места - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	<ul style="list-style-type: none"> -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -обращаться за помощью и принимать помощь; -слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; -выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; -делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; -адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе 	Свисток, мел,	Фронтальный опрос

97-99	Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитан	<p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими</p> <p>выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;</p> <p>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</p>	Свисток, мел,	Фиксированные рез
-------	-------------------------	---	--	---------------	-------------------

2 класс

Физическая культура 3 часа в неделю – 102 часа

№ п/п	Дата	Тема урока	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС: 1.Предметные 2..Личностные Формируемые базовые учебные действия (БУД).	Средства обучения и коррекционной работы	Формы контроля
	план					

1-2		Введение в физкультуру. ТБ на уроках, правила поведения. Построение в шеренгу, равнение по носкам.	Определять физическую культуру как занятия физ. упр, подвижными и спортивными играми. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; вступать в контакт и работать в коллективе, принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	веревка, мел, свисток	Фронтальный опрос
3-4		Закрепление навыков построения в шеренгу и в колонну по одному. Бег 30 метров с произвольным стартом. Игра «Повторяй за мной»	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; перестроение из одной шеренги в две и наоборот, перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот, передвижение строем в разном темпе и с разной дистанцией.	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата
5-6		Основные положения и движения рук, ног, туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений «Карусели».	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками при выполнении упражнений. Называть основные виды стоек, упор, седов.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; стойки: на правой (левой) ноге,	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата

				<p>левую (правую) на носок; то же упражнение, но левую (правую) ногу в сторону, упоры: стоя согнувшись; присев на правой (левой) ноге, левую (правую) в сторону, выпад правой (левой) ногой, равновесие на правой (левой) ноге, упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие.</p>		
7-8	<p>Ходьба с высоким подниманием бедра с различным положением рук. Чередования ходьбы и бега. Игра «Отгадай по голосу».</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками при выполнении упр.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; специальные упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы и туловища, дыхание при ходьбе, ходьба в различном темпе с изменением направления движения, особенности ходьбы на значительные расстояния (прогулка, поход</p>	<p>Свисток, мел, м/мячи</p>	<p>Фиксирование результата</p>	
9-10	<p>Учёт двигательных возможностей по бегу 30 метров, прыжкам в длину, метанию на дальность.</p>	<p>Учет. Тест (3x10м.). Закрепление. Метание мяча на дальность. Совершенствование. Прыжок в длину с места. Медленный бег. ОРУ в движении.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подводящие упражнения: бег в</p>	<p>веревка, мел, свисток</p>	<p>корректировка ходьбы</p>	

				равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра, техника бега, высокий старт на короткие дистанции (25 и 30 м).		
11-12		Ходьба в полуприсяде. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Что изменилось?».	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подготовительные и подводящие упражнения, техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы и туловища, дыхание при ходьбе, ходьба в различном темпе с изменением направления движения.	веревка, мел, свисток	Фиксирование результата
13-14		Выполнение команд «Равняйся, смирно! Вольно! На месте шагом марш» перестроение из колонны по одному в круг. Игра «Карусели»	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками при выполнении упр.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот, передвижение строем в разном темпе и с разной дистанцией, повороты в движении, построение в круг колонной и шеренгой.	веревка, мел, свисток	Фиксирование результата
15-16		Ходьба с различным положением рук: руки на поясе, к плечам. Бег на носках. Игра «У медведя во	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег на носках Развитие скоростных качеств	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	Спортивная площадка	Фронтальный опрос

		бору»		и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подготовительные и подводящие упражнения, техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы и туловища, дыхание при ходьбе, ходьба в различном темпе с изменением направления движения.		
17-18		Ходьба с различным положением рук: руки на поясе, перед грудью, к плечам. Бег с преодолением препятствий. Игра «Повторяй за мной».	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Беговые упр. Бег с ускорением (30метров). Подвижная игра «Повторяй за мной». Развитие скоростных качеств	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подготовительные и подводящие упражнения, техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы и туловища, дыхание при ходьбе, ходьба в различном темпе с изменением направления движения.	Предметы для препятствий	Фиксирование результата
19		Ходьба с перешагиванием через предмет, 2 предмета, медленный бег. Игра «Кто быстрее?».	Упражнения, направленные на развитие координации движений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Предметы для препятствий	Фиксирование результата

20-21		Ходьба в колонне с левой ноги. Ходьба в колонне с различным положением рук. Игра «У медведя во бору»	Упражнения, направленные на развитие координации движений.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подготовительные и подводящие упражнения, техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы и туловища, дыхание при ходьбе, ходьба в различном темпе с изменением направления движения.		
22-23		Бег на скорость 20-30 метров, бег с преодолением препятствий. Игра «Что изменилось?»	Использовать общие приемы решения задач, научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра, техника бега, высокий старт на короткие дистанции (25 и 30 м).	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата
24-25		Прыжки в длину с места, с шага. Прыжки в глубину 30-40 сантиметров. Игра «Кто быстрее?».	Использовать общие приемы решения задач научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; специальные упражнения, подготовительные упражнения: для укрепления мышц живота, спины; прыжки с высоты вперед и вниз для освоения фазы полета и	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата

				приземления; прыжки с места в длину (на одной и двух ногах, одиночные и многократные).		
26-27		Упражнения для дыхания. Упражнение на расслабление мышц.	Упражнения, направленные на развитие координации движений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; комплексы упражнений с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами, упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки, комплексы утренней зарядки, физкультурных пауз.	веревка, мел, свисток	Фронтальный опрос
28		Расчет по порядку. Построение в шеренгу с изменением места построения. Игра «У ребят порядок строгий».	Упражнения, направленные на развитие координации движений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	веревка, мел, свисток	Фиксирование результата
29-30		Ходьба с изменением направления, с перешагиванием через большие мячи. Игра «Повторяй за мной».	Учить выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подготовительные и подводящие упражнения, техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата

				голова и туловища, дыхание при ходьбе, ходьба в различном темпе с изменением направления движения.		
31-32		Повороты налево, направо к ориентирам без контроля. Шаг вперед, назад с открытыми и закрытыми глазами. Игра «Карусели»	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Упр. типа зарядки. Бег с ускорением. Подвижная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы.	Кегли	Фиксирование результата
33 - 34		Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Бег на месте, медленный бег до 2-х мин. Игра «Что изменилось?».	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Упр. типа зарядки. Бег с ускорением. Подвижная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; повторение и закрепление умений, выполнение команды «Кругом!», перестроение из одной шеренги в две и наоборот, перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот, передвижение строем в разном темпе и с разной дистанцией, повороты в движении, построение в круг колонной и шеренгой.	Мячи, обручи, скакалки	Фиксирование результата
35 - 36		Построение в шеренгу с изменением места построения. Повороты к ориентирам без контроля зрения. Игра «Кто быстрее?».	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Упр. типа зарядки. Бег с ускорением. Подвижная игра.		Гимнастические скамейки	Фиксирование результата
37 - 38		Движения в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Выполнение общеразвивающих упражнений. Игра «Карусели».	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Упр. типа зарядки. Бег с ускорением. Подвижная игра.		Гимнастические палки	Фронтальный опрос

39 - 40	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад, с различным положением рук. Игра «Волшебный мешочек».	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Упр. типа зарядки. Бег с ускорением. Подвижная игра координации движений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы.	Корзина с маленькими мячами	Фиксирование результата
41	Размыкание и смыкание приставными шагами. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Повторяй за мной».	ОРУ в движении и с предметами. Прыжок с ноги на ногу. Спортивная площадка Развитие скоростных качеств.			
42 - 43	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, взявшись за руки. Игра «Карусели».	ОРУ в движении и с предметами Прыжок с ноги на ногу. Развитие скоростных качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Гимнастические палки	Фиксирование результата
44 - 45	Комплекс с упражнений с флажками. Расчет по порядку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Повторяй за мной».	ОРУ в движении и с предметами Прыжок с ноги на ногу. Развитие скоростных качеств.	упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показу; комплексы упражнений с	Флажки	Фиксирование результата
46- 47	Комплекс упражнений с обручами. Передвижение на четвереньках по полу на скорость. Игра «Карусели».	ОРУ в движении и с предметами. Учить приемам лазания и перелазания		Обручи	Фиксирование результата

48		Комплекс упражнений с большими мячами. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Игра «Волшебный мешочек».	ОРУ в движении и с предметами Развитие равновесия . Развитие выносливости	асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, упражнения с предметами, упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки, комплексы утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз, комплексы упражнений: на правильность постановки головы, плеч, позвоночника, передвижение в заданной позе: ходьба под музыкальное сопровождение, переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске, лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.	Большие мячи, гимнастическая скамейка	Фиксирование результата
49-50		Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручами, большими и малыми мячами. Комплекс упражнений со скакалками. Игра «У ребят порядок строгий».	ОРУ в движении и с предметами Прыжки через скакалку. Развитие качества выносливости Игра «У ребят порядок строгий».		Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, обручи, большие и малые мячи	Фиксирование результата
51-52		Равнение в шеренге, равнение в затылок. Ходьба в строю с левой ноги. Ходьба с различным положением рук. Игра «Карусели».	Строевая подготовка, упражнения, направленные на развитие координации движений, внимания	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы.	Гимнастическая скамейка	Фиксирование результата
53-54		Ходьба на носках, пятках. Прыжки на месте на двух ногах. Прыжки «по кочкам».	Строевая подготовка, упражнения, направленные на развитие координации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Обручи	Фиксирование результата

		Игра «Волшебный мешочек».	движений, внимания	<p>принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показу; комплексы упражнений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, упражнения с предметами, упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки, комплексы утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз, комплексы упражнений:</p>		та
55-56		Выполнение команд. Удары мяча об пол и ловля его руками. Ходьба с перешагиванием. Игра «У ребят порядок строгий».	Ведение мяча на месте. Строевые упражнения. Упражнения со скамейкой. Подвижная игра.	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: комплексы упражнений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами,; ходьба под музыкальное сопровождение, переползание на четвереньках по</p>	Мячи	Фиксирование результата

				гимнастической скамейке, наклонной доске, перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.		
57-58		Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги, стойка на одной ноге. Игра «Охотники и утки».	Разучивание: Из стойки на лопатках пережат в перед. Закрепление. Стой ка на лопатках согнув ноги. Строевые упр. Комплекс упражнений без предметов. Лазание по гимнастической стенке.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показу; комплексы упражнений с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами, упражнения с предметами, упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки, комплексы утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз, комплексы упражнений: на правильность постановки головы, плеч, позвоночника, передвижение в заданной позе: ходьба под музыкальное сопровождение, переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске, лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.	Маты	Фиксирование результата

59-60		Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименными и разноименными способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость. Игра «Карусели»	ОРУ в движении и с предметами. Учить приемам лазания и перелазания .	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; ходьба под музыкальное сопровождение, переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске, лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.	Скамейки	Фиксирование результата
61-62		Построение в шеренгу с изменением места построения . Исходное положение рук при выполнении упражнений Игра «Волшебный мешочек »	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы.	Скакалки	Фиксирование результата
63-64		Передвижение на четвереньках с выполнением заданий (толкание мяча). Перелазание со скамейки на скамейку произвольным	ОРУ в движении и с предметами. Учить приемам лазания и перелазания .	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	Большие мячи, скамейки	Фиксирование результата

		способом. Игра «У ребят порядок строгий»		и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; ходьба под музыкальное сопровождение, переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске, лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.		
65-66		Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки Игра «Охотники и утки»	упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: на правильность постановки головы, плеч, позвоночника, передвижение в заданной позе: ходьба под музыкальное сопровождение, переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске, лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Гимнастическая стенка	Фиксирование результата
67-68		Ходьба по гимнастической скамейке с предметами на носках с различным	Упражнения на формирование осанки. Развитие координационных	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Гимнастическая скамейки	Фиксирование результата

		движением рук, боком приставными шагами. Ходьба по полу по начерченной линии. Игра «Карусели»	способностей.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;		та
69-70		Дыхательные упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений с малыми мячами. Игра «Охотники и утки»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Стоя, лёжа, упоры на руках. Лазание по гимнастической стенке.	ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы . Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Скакалки	Фронтальный опрос
71 - 72		Дыхательные упражнения на формирование правильной осанки .Комплекс упражнений с малыми мячами. Игра «Охотники и утки»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Стоя, лёжа, упоры на руках. Лазание по гимнастической стенке.	упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показу; комплексы упражнений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, упражнения с предметами, упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки, комплексы утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз, комплексы упражнений: на правильность постановки головы, плеч, позвоночника, передвижение в заданной позе: ходьба под	Скакалки, малые мячи	Фиксирование результата

				музыкальное сопровождение, переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске, лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.		
73-74		Комплекс упражнений со скакалками .Лазание по наклонно гимнастической скамейке .(угол 20 градусов)одноименным способом .Игра «Отгадай по голосу»	Стойка на лопатках согнув ноги.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показулазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.	Скакалки	Фиксирование результата
					Скакалки	Фиксирование результата
75-76		Стойка на лопатках ,согнув ноги .Передвижение на четвереньках с толканием мяча .Игра «Волшебный мешок»	Перекаты назад и вперед в группировке. Строевые упражнения: повороты направо, налево. Размыкание и смыкание при ставным шагом. Развитие координационных способностей	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами вперед, с поворотами, с	Мячи	Фиксирование результата
77 -78		Ходьба по гимнастической скамейке с предметами на носках .Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения .Игра	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами вперед, с поворотами, с	Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата

		«Часовые и разведчики»				
79-80		Ходьба с высоким подниманием бедра в полуприсяде , с различным положением рук :на поясе ,к плечам ,и др.ходьба с перешагиванием через предмет. Игра «Повторяй за мной».	Ходьба по скамейке, перешагивая различные предметы. Строевые упр. Упражнения лежа и сидя на полу. Лазание по наклонной скамейке: в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе.	высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы . Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показу; на правильность постановки головы, плеч, позвоночника, передвижение в заданной позе: ходьба под музыкальное сопровождение, переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске, лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.	Гимнастические палки, мячи	Фиксирование результата
81-82		Бег на месте с высоким подниманием бедра ,на носках с преодолением простейших препятствий, бег на скорость .Медленный бег до 2-х минут. «Охотники и утки»	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким	Скакалки	Фиксирование результата

				подниманием бедра, техника бега, высокий старт на короткие дистанции.		
83-84		Прыжки в длину и высоту, с шага, с небольшого разбега 3-4 метра, в высоту с прямого разбега. Игра «Охотники и утки».	Прыжок в длину с места и в высоту. Медленный бег. ОРУ в движении.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; специальные упражнения, подготовительные упражнения: для укрепления мышц живота, спины; прыжки с высоты вперёд и вниз для освоения фазы полёта и приземления; прыжки с места в длину (на одной и двух ногах, одиночные и многократные).	Гимнастические палки, маты	Фронтальный опрос
85-86		Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 метров с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусели».	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; Специальные упражнения. Подготовительные упражнения для развития и укрепления плечевого пояса, подводящие упражнения: метание мяча кистью руки; метание мяча через препятствие; метание мяча на дальность отскока от стены. Броски мяча на дальность из положения, сидя двумя руками из-за головы. Техника метания мяча. Метание малого мяча из-за головы с места: на дальность	Большие и малые мячи	Фиксирование результата

87-88		Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в стороны. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенном месте с открытыми и закрытыми глазами. Игра «Гуси-гуси».	Прыжок в длину с Медленный бег. ОРУ в движении.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; специальные упражнения, подготовительные упражнения: для укрепления мышц живота, спины; прыжки с высоты вперед и вниз для освоения фазы полёта и приземления; прыжки с места в длину (на одной и двух ногах, одиночные и многократные).	Кегли	Фиксирование результата
89-90		Подбрасывание мяча до определённого ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Игра «Кто быстрее?».	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; Специальные упражнения. Подготовительные упражнения для развития и укрепления плечевого пояса, подводящие упражнения: метание мяча кистью руки, броски мяча на дальность из положения, сидя двумя руками из-за головы. Техника метания мяча.	Мячи	Фиксирование результата
91-92		Движение в колонне с изменением направлений по установленным ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. «Повторяй за мной»!	Строевые упражнения повторение пройденного материала. Медленный бег. ОРУ, упражнения на ориентировку в пространстве	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической	Обручи	Фиксирование результата

				подготовки человека; подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра, техника бега, высокий старт на короткие дистанции.		
93-94		Круговые движения руками, головой. Чередование ходьбы и бега. Построение в кругу на определённое место. Игра «Пустое место».	Строевые упражнения повторение пройденного материала, совершенствование выносливости через чередование ходьбы и бега	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра, техника бега.	Гимнастические снаряды	Фиксирование результата
95-96		Бег на скорость до 30 метров, прыжки в длину с шага с небольшого разбега. Игра «Пустое место».	Строевые упражнения повторение пройденного материала. Медленный бег. ОРУ,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра, техника бега, высокий старт на короткие дистанции.	Яма для прыжков	Фиксирование результата
97-98		Бег на носках. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Кто дальше бросит?».	Прыжок в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения. Повторение пройденного материала. Медленный бег.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Спортивный инвентарь	Фронтальный опрос

				представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра, техника бега, высокий старт на короткие дистанции.		
99-100		Броски большого мяча парами из-за головы. Бег с преодолением препятствий. Игра «Повторяй за мной».	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; Специальные упражнения. Подготовительные упражнения для развития и укрепления плечевого пояса, подводящие упражнения: метание мяча кистью руки, броски мяча на дальность из положения, сидя двумя руками из-за головы. Техника метания мяча.	Мячи	Фиксирование результата
101-102		Учёт двигательных возможностей по бегу, прыжкам в длину. Игра «Повторяй за мной».	Учет двигательных возможностей учащихся	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Свисток, мел	Фиксирование результата

3 класс

Физическая культура

3 часа в неделю -102 часа

№ п/п	Дата <u>план</u> факт	Тема урока	Основные элементы содержания	Планируемые результаты обучения по ФГОС		Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Средства обучения и коррекционной работы	Формы контроля	Д/з
				Личностные	Предметные				
1		Правила поведения на спортивной площадке. Построение в колонну по инструкции учителя	Определять физическую культуру как занятия физическими упр, подвижными и спортивными играми. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Л- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; -выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Веревка, мел, свисток м/мячи свисток,	Фронтальный опрос		
2-3		Ходьба с контролем и без контроля зрения. Размыкание и смыкание приставными	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	П - Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники			Фиксирование результата		

		шагами.. Игра «Повторяй за мной»		безопасности к местам проведения;				
4-5		Ходьба с контролем зрения. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками при выполнении упражнений. Называть основные виды стоек, упор, седов и др.	Л- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата	
6-7		Построение в шеренгу. Повороты на месте под счет учителя. Игра «Отгадай по голосу».	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками при выполнении упражнений			Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата	
8-9		Медленный бег. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	Прыжок в длину с места. Медленный бег. ОРУ в движении.	Л - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	Обращаться за помощью и принимать помощь; Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	веревка, мел, свисток	корректировка ходьбы	
10-11		Выполнение команд «Шире шаг! Реже шаг!». Медленный бег до 2 мин.	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.			веревка, мел, свисток	Фиксирование результата	

		Понятие «высокий старт»		— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;			
12-13		Бег на скорость до 40 м. Прыжки в длину способом согнув ноги. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками при выполнении упражнений	Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения , взаимопомощи , доброжелательности и сопереживания; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	веревка, мел, свисток	Фиксирование результата	
14		Ходьба без контроля зрения. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег на носках Развитие скоростных качеств			Спортивная площадка	Фронтальный опрос	
15-16		Челночный бег (3x5 м). Перестроение из круга в квадрат. Ходьба по различным ориентирам	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Беговые упр. Бег с ускорением (30метров). Подвижная игра «Повторяй за мной».			Предметы для препятствий	Фиксирование результата	
17-18		Дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки в длину Игра «Кто быстрее?».	упражнения, направленные на развитие правильной осанки, координации движений.	Л - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Обращаться за помощью и принимать помощь; Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	Предметы для препятствий	Фиксирование результата	
19-20		Ходьба в колонну. Медленный бег	упражнения, направленные на развитие координации	П - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;		Гимнастические палки	Фиксирование результата	

		до 5 мин. Бег в чередовании с ходьбой. Размыкание и смыкание приставными шагами	движений.	— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;			
21-22		Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Прыжки на месте	использовать общие приемы решения задач научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения , взаимопомощи , доброжелательности и сопереживания; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата	
23-24	Игра «К своим флажкам». Повороты налево без контроля зрения	использовать общие приемы решения задач научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Свисток, мел, м/мячи			Фиксирование результата		
25-26	Ходьба до различных ориентиров. Подвижные игры «Попади в цель»	упражнения, направленные на развитие координации движений.	веревка, мел, свисток			Фронтальный опрос		
27-28	Стойка на одной ноге, другая в стороне. Подвижные игры «Точный прыжок»	упражнения, направленные на развитие координации движений.	веревка, мел, свисток			Фиксирование результата		
29		Ходьба до различных ориентиров. Подвижные игры «Попади	учить выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, упражнения,	Л- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата	

		в цель»	направленные на развитие координации движений.	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П - Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	учителем; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; -выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;			
30-31		Стойка на одной ноге, другая в стороне. Подвижные игры «Точный прыжок»	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Упр. типа зарядки. Бег с ускорением. Подвижная игра.			Кегли	Фиксирование результата	
32		Стойка на одной ноге, другая назад, с различным положением рук. Подвижные игры «Прыжки по полоскам»	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Упр. типа зарядки. Бег с ускорением. Подвижная игра.			Гимнастические скамейки	Фиксирование результата	
33		Дыхательные упражнения. Подвижные игры «Запрещенные движения»	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Упр. типа зарядки. Бег с ускорением.			Гимнастические палки	Фронтальный опрос	
34-35		Комплекс общеразвивающих упражнений. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Упр. типа зарядки. Бег с ускорением. Подвижная игра. координации движений.	Л - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; П - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать	Корзина с маленькими мячами	Фиксирование результата	
36		Комплекс корректирующих упражнений.	ОРУ в движении и с предметами Прыжок с ноги на ногу. Развитие скоростных			Спортивная площадка	Фиксирование результата	

		Подвижные игры «Пятнашки», «Зоркий глаз»	качеств.	— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	предложенному плану и работать в общем темпе Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;			
37-38		Игра «Мяч соседу». Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук.	ОРУ в движении и с предметами Прыжок с ноги на ногу. Развитие скоростных качеств.			Гимнастические палки	Фиксирование результата	
39		Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, через середину зала. Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу»	ОРУ в движении и с предметами Прыжок с ноги на ногу. Развитие скоростных качеств.	Л- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; -выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Флажки	Фиксирование результата	
40-41		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Ходьба на месте под счет учителя до 15 с.	ОРУ в движении и с предметами Учить приемам перешагивания	— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;		Обручи	Фиксирование результата	
42		Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола.	ОРУ в движении и с предметами Развитие равновесия Развитие выносливости.			Большие мячи, гимнастические скамейки	Фиксирование результата	

		Подвижные игры «Снегурочка»,						
43-44		Дыхательные упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами.	ОРУ в движении и с предметами Прыжки через скакалку. Развитие качества выносливости Игра «У ребят порядок строгий».				Скакалки	Фиксирование результата
45		Комплекс упражнений со скалками. Подвижные игры «Гонки мячей по кругу», «Снегурочка»	Строевая подготовка, упражнения, направленные на развитие координации движений, внимания	Л - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Обращаться за помощью и принимать помощь; Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать	Скакалки	Фиксирование результата	
46-47		Упражнения для формирования правильной осанки. Медленный бег до 30 м.	Строевая подготовка, упражнения, направленные на развитие координации движений, внимания	П - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	предложенному плану и работать в общем темпе; Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Обручи	Фиксирование результата	
48		Комплекс корректирующих упражнений. Подвижные игры «Вот так карусель», «Самые сильные»	Ведение мяча на месте. Строевые упражнения. Упражнения со скамей кой. Подвижная игра.			Мячи	Фиксирование результата	
49		Упражнения с флажками. Дыхательные упражнения	Из стойки на лопатках пережат в перед. Стойка на лопатках согнув ноги. Строевые			Флажки	Фиксирование результата	

			упражнения Комплекс упражнений без предметов.					
50		Челночный бег. Лазание по гимнастическо й стенке	ОРУ в движении и с предметами Учить приемам лазания и перелазания	Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения , взаимопомощи , доброжелательности и сопереживания; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Скамейки	Фиксирова ние результата	
51	Упражнения для формирования правильной осанки. Пролезание сквозь гимнастически й обруч	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками	Скакалки, обручи			Фиксирова ние результата		
52- 53	Комплекс общеразвиваю щих упражнений. Лазание по гимнастическо й скамейке (угол 20 ⁰ -30 ⁰) с опорой на стопы и кисти рук	ОРУ в движении и с предметами Учить приемам лазания и перелазания	Большие мячи, скамейки			Фиксирова ние результата		
54	Комплекс упражнений с малыми обручами. Вис на гимнастическо й стенке на	упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Л- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; Соотносить свои действия и их	Гимнастическая стенка, обручи	Фиксирова ние результата		

		согнутых руках		общие интересы.	результаты с заданными образцами,			
55		Комплекс упражнений с большими мячами. Размыкание и смыкание приставными шагами	Упражнения на формирование осанки. Развитие координационных способностей.	П- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Большие мячи	Фиксирование результата	
56-57	Ходьба по гимнастической скамейке в перешагиванием через предметы. Упор на гимнастической скамейке	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Вис стоя, лёжа, упоры на руках. Лазание по гимнастической стенке.	Гимнастическая скамейка			Фронтальный опрос		
58-59	Комплекс упражнений с большими обручами. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в положении полуприседа	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Вис стоя, лёжа, упоры на руках. Лазание по гимнастической стенке.	Гимнастическая скамейка			Фиксирование результата		
60	Комплексные упражнения с малыми мячами. Ходьба в различном положении	Стойка на лопатках согнув ноги.	Скакалки, мячи			Фиксирование результата		

61-62		Выполнение упражнений для рук. Перекаты в группировке	Перекаты назад и вперёд в группировке. Строевые упражнения: повороты направо, налево. Размыкание и смыкание приставным шагом. Разведение координационных способностей	Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи, доброжелательности и сопереживания; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Мячи	Фиксирование результата	
63		Комплексные упражнения с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	П - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;		Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата	
64-65		Дыхательные упражнения. Подготовка к выполнению прыжков	Ходьба по скамейке, перешагивая различные предметы. Строевые упражнения. Упражнения лежа и сидя на полу. Лазание по наклонной скамейке: в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе.			Гимнастические палки, мячи	Фиксирование результата	
66-67		Прыжок в глубину из положения полуприседа. Медленный бег до 3 м	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи, доброжелательности и сопереживания; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами,	Скакалки	Фиксирование результата	
68-69		Прыжок боком через гимнастическую скамейку с	Прыжок в длину с места и в высоту. Медленный бег. ОРУ в движении.			Гимнастическая скамейка	Фронтальный опрос	

		опорой на руки. Ознакомление с прыжком с разбега		П - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;			
70-71		Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различным положением рук, ног	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве			Гимнастическая скамейка	Фиксирование результата	
72-73		Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол, чтобы выскочил на заданную высоту.	Прыжок в длину с Медленный бег. ОРУ в движении.			Кегли мячи	Фиксирование результата	
74-75		Подвижные игры. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Прогиб из положения лежа на спине – «мостик»	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	Л - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения	Обращаться за помощью и принимать помощь; Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Выделять некоторые существенные, общие	Гимнастические палки	Фиксирование результата	
76		Упражнения для формирования	Строевые упражнения повторение пройденного			Флажки	Фиксирование результата	

		правильной осанки. Комплекс упражнений с флажками	материала. Медленный бег. ОРУ, упражнения на ориентировку в пространстве	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;			
77		Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед (2-3 кувырка)	Строевые упр.; повторение пройденного материала, совершенствование выносливости через чередование ходьбы и бега			Гимнастические снаряды	Фиксирование результата	
78		Общеразвивающие упражнения. Пролезание сквозь гимнастический обруч	Строевые упражнения повторение пройденного материала. Медленный бег. ОРУ, фиксирование результатов бега	Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи, доброжелательности и сопереживания; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	обручи	Фиксирование результата	
79		Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м с места	Прыжок в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения повторение пройденного материала. Медленный бег. ОРУ с гимнастической скакалкой.			Спортивный инвентарь	Фронтальный опрос	
80		Повороты на месте направо, налево.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в	Л - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Обращаться за помощью и принимать помощь;	Спортивная площадка	Фиксирование результата	

		Построение в колонну	пространстве	достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;			
81		Дыхательные упражнения. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Учет двигательных возможностей учащихся	П - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.		Свисток, мел,	Фиксирование результата	
82		Игра «Мяч соседу». Понятие «Эстафетный бег»	Строевые упражнения повторение пройденного материала. Медленный бег. ОРУ, фиксирование результатов бега			Спортивная площадка	Фиксирование результата	
83		Ходьба с различным положением рук. Челночный бег	Строевые упражнения повторение пройденного материала. Медленный бег.		Гимнастические палки	Фиксирование результата		
84		Дыхательные упражнения. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Строевые упражнения повторение пройденного материала. Медленный бег. ОРУ, фиксирование результатов бега	Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения , взаимопомощи , доброжелательности и сопереживания; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных	Флажки	Фиксирование результата	
85-86		Понятие «Высокий старт», медленный бег	Строевые упражнения повторение пройденного материала. Медленный бег. ОРУ, фиксирование результатов бега	П - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;		Спортивная площадка	Фиксирование результата	
87-88		Подвижные игры с речевым сопровождением	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве			Большие мячи, гимнастические скамейки	Фиксирование результата	

89-90		Размыкание и смыкание приставными шагами. Прыжки в длину с места	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве		недочетов. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Гимнастические палки, обручи, большие и малые мячи	Фиксирование результата	
91-92		Подвижная игра с мячом. Построение в шеренгу. Поворот на месте. Ходьба	Упражнения на формирование осанки. Развитие координационных способностей.			Флажки	Фиксирование результата	
93-94		Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения на формирование осанки. Развитие координационных способностей.	Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения , взаимопомощи , доброжелательности и сопереживания; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Обручи	Фиксирование результата	
95		Прыжки в длину, способом согнув ноги. Подвижная игра с бегом «Салки»	Прыжок в длину. Строевые упражнения повторение пройден. материала. Медленный бег. ОРУ с гимнастической скакалкой			Большие мячи, скакалки	Фиксирование результата	
96-98		Ходьба с контролем и без контроля зрения	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве			Спортивный зал	Фиксирование результата	
99		Ходьба с контролем и без контроля зрения	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Спортивный зал	Фиксирование результата	

100		Бег с чередованием с ходьбой до 100 м. Учет двигательных возможностей по бегу и прыжки в длину	Строевые упражнения повторение пройденного материала. Медленный бег. ОРУ, фиксирование результатов бега	взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; П - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	деятельности и быту; Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Обручи	Фиксирование результата
101-102		Перестроение из круга в квадрат	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве				Фиксирование результата

4 класс

Физическая культура 3 часа в неделю -102 часа

№ п/п	Тема урока	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС	Формируемые базовые учебные действия БУД	Средства обучения и коррекционной работы	Формы контроля
			Предметные Личностные			
Легкая атлетика Ходьба и бег						
1-2.	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам. Бег с заданным темпом.	Определять физическую культуру как занятия физическими упр, подвижными и спортивными играми. Различать упражнения по воздействию на развитие	П-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	К- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс); -использовать принятые	мел, свисток	Фронтальный опрос

		основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	- оказывать посильную по мощи и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, добродушно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	ритуалы социального взаимодействия одноклассниками и учителем; -обращаться за помощью и принимать помощь; -слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;		
3-4.	Ходьба в приседе. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость. Игра «Перебежка с выручкой»,	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	П- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; -делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать наглядном материале;	Свисток, мел,	Фиксирование результата
5-6.	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Бег с заданной скоростью. Бег на результат.30 м. Игра «Невод».	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками при выполнении упражнений. Демонстрировать технику выполнения ходьбы и бега	-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	Р- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	Свисток, мел, м/мячи	Фиксирование результата
7-8.	Сочетания различных видов ходьбы. Челночный бег (Зна10). Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м. «Круговая эстафета», «Удочка под ногами»,	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками при выполнении упражнений. Медленный бег. ОРУ в движении Челночный бег (Зна10). Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м.	Л- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;		Свисток, мел,	Фиксирование результата
9-10.	Понятие «эстафета» круговая. Расстояние 5-15м. Встречная эстафета. Игра «Караси и щука», «Мяч водящему».	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м			флажки, мел, свисток	корректировка ходьбы

Прыжки

11.	Прыжки с ноги на ногу до 20м. Прыжки в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	Прыжок в длину с места. Медленный бег. ОРУ в движении.	П- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	К-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; добродушно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;	Мерная рулетка, мел, свисток	Фиксирование результата
12.	Прыжки в длину с	Выполнять организующие	-подавать строевые команды,		Мерная	Фиксирование

	разбега на результат.Тройной прыжок с места. Игра «Заяц без дома»,	команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками при выполнении упражнений. Прыжок в длину с разбега	вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях; Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	-договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими П-делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; Р-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; -соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов	рулетка, мел, свисток	ние результата
13-14.	Прыжки в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Караси и щука», «Мяч водящему».	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок в длину с места			Мерная рулетка	Фронтальный опрос

Метание

15.	Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель с расстояния 4-5м. Игра «Невод».	Упражнения на развитие меткости. Коррекция координации движения. Подвижная игра «Невод». Развитие скоростных качеств	П- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	К- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими; П- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; Р- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Большие и малые мячи	Фиксирование результата
16-17.	Метание малых мячей в цель, на дальность,	Упражнения на развитие меткости. Упражнения,			Большие и малые	Фиксирование

	на заданное расстояние. Учет двигательных возможностей по бегу, прыжкам в длину, метанию мяча на дальность.	направленные на развитие правильной осанки, координации движений. Упражнения на развитие меткости.			мячи	результата
Кроссовая подготовка						
18-19.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (80м бег,100м ходьба) Игра «Заяц без дома»,	Упражнения на развитие скоростных качеств, учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Чередование ходьбы и бега.	П-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;	К-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;		Фиксирование результата
20-21.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Караси и щука», «Мяч водящему».	Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения, направленные на развитие правильной осанки, координации движений	-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;	Р- -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	Свисток, мел,	Фиксирование результата
22-23.	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега (100м бег,80м ходьба) Игра « На буксире».	Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения, направленные на развитие правильной осанки, координации движений	Л-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;		Свисток, мел,	Фиксирование результата
24-25.	Равномерный бег 10 мин. Игра «Караси и щука», «Мяч водящему».	Упражнения на развитие скоростных качеств	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		мел, свисток	Фронтальный опрос
26-27.	Кросс 500м по спорт.площадке. Игра «Охотники и утки».	Упражнения на развитие скоростных качеств Бег с ускорением. Подвижная игра«Охотники и утки».			мел, свисток	Фиксирование результата
Гимнастика						
28-29.	Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», « Вольно». О.Р.У с предметами.	Учить выполнять разминку с предметами, упражнения на внимание, упражнения, направленные на развитие координации движений.	П-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	К-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -обращаться за помощью и		Фиксирование результата

	Кувырок вперед, назад. «Альпинисты»,	Строевая подготовка. Техника выполнения кувырка вперед, назад	-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	принимать помощь; -слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; П- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; Р-принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; -активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия сверстников;		
30-31.	О.Р.У. с предметами. Мостик с помощью и самостоятельно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Караси и щука», «Мяч водящему».	Строевая подготовка. Развитие умения выполнять разминку с предметами Техника выполнения мостика с помощью и самостоятельно Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Техника выполнения кувырка назад, стойки на лопатках. Подвижная игра.			Кегли, малые мячи, гимнастические палки	Фиксирование результата
32-33.	Ходьба по бревну большими шагами. Ходьба по бревну на носках Стойка на лопатках Игра «Альпинисты».	Строевая подготовка. Ходьба по бревну с заданными упражнениями. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра.			Гимнастическая скамейка, обручи, скакалки	Фиксирование результата
34-35.	О.Р.У. без предметов. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Тяни в круг».	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Висы на гимнастической стенке на согнутых руках, согнув ноги Бег с ускорением. Подвижная игра.			Гимнастические стенка	Фиксирование результата
36-37.	О.Р.У. с предметами. Вис на гимнастической стенке прогнувшись. Поднимание ног в висе. Эстафета. «Перетягивание в парах»	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Висы на гимнастической стенке на согнутых руках, согнув ноги Бег с ускорением. Подвижная игра.			Гимнастические стенка	
38-39.	О.Р.У. с предметами. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Вис прогнувшись. Игра «Караси и щука»,	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Висы на гимнастической стенке на согнутых руках, согнув ноги Бег с ускорением. Подвижная			Гимнастические палки Гимнастические стенка	Фронтальный опрос

	«Мяч водящему».	игра..				
40-41.	О.У.Р. с предме тами. Лазание по гимнастической стенке с переходом на гим. скамейку. Перелазание через скамейку. Игра «Прокати быстрее мяч».	Учить выполнять разминку с предметами Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Лазание по гимнастической стенке с переходом на гим. скамейку. Перелазание через скамейку.			Гимнастич еские стенка Гимнастич еская скамейка	Фиксирова ние результата
42-43.	О.Р. У. без предметов. Опорный прыжок на горку матов. Наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево. Игра «Прокати быстрее мяч».	ОРУ Прыжок с ноги на ногу. Упражнения на координацию движений. Техника выполнения наскака в упоре на колени, соскока с поворотом направо, налево			Спортивны е маты	Фиксирова ние результата
44-45.	О.Р.У. без предметов. Ходьба по наклонной доске (угол20). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу, на гим. скамейке. «Тяни в круг»,	ОРУ . Упражнения на координацию движений. Упражнения на развитие скоростных качеств, учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Чередование ходьбы и бега .			Гимнастич еские скамейки	Фиксирова ние результата
46-47.	О.Р.У. без предметов. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Равновесие « Ласточка». «Караси и щука», «Мяч водящему».	ОРУ . Упражнения на координацию движений. Упражнения на развитие скоростных качеств, учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Чередование ходьбы и бега .			Флажки Гимнастич еские скамейки	Фиксирова ние результата
48	О.Р.У. с предметами. Ходьба по наклонной доске. Ходьба по дву м	ОРУ Упражнения на координацию движений. Упражнения на развитие			Обручи Гимнастич еские	Фиксирова ние результата

	параллельно поставленным скамейкам. Опорный прыжок через резинки. «Перетяжки в паре»	скоростных качеств, учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Чередование ходьбы и бега			скамейки	
--	--	---	--	--	----------	--

Подвижные игры

49-50.	О.Р.У. «Караси и щука», «Мяч водящему».	ОРУ в движении и с предметами Развитие равновесия. Развитие выносливости. Игры « Пустое место», « Белые медведи».	П-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Л-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	К- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими П- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; Р- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;	Большие мячи, гимнастические скамейки	Фиксирование результата
51-52.	О.Р.У. Игры «Белые медведи», « Космонавты». Эстафеты с обручами.	ОРУ в движении и с предметами Эстафеты с обручами Развитие качества выносливости « Белые медведи», « Космонавты»			Скакалки обручи	Фиксирование результата
53-54.	О.Р.У. Игры «Прыжки по полосам», « Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	Строевая подготовка, упражнения, направленные на развитие координации движений « Белые медведи», «Космонавты»			Скакалки веревка	Фиксирование результата
55-56.	О.Р.У. Игры «Удочка», « Волк во рву». Эстафета « Веревочка под ногами».	Строевая подготовка, упражнения, направленные на развитие координации движений, внимания Игры «Удочка», « Волк во рву». Эстафета « Веревочка под ногами».			Обручи, веревка	Фиксирование результата
57-58.	О.Р.У. Игры « Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»	Ведение мяча на месте. Строевые упражнения. Подвижная игра. « Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры» .			Мячи	Фиксирование результата
59-60.	О.Р.У. Игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет».	Строевые упражнения Комплекс упражнений без предметов. Игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет» .			Флажки	Фиксирование результата
61-62.	О.Р.У. Игры	ОРУ в движении и с	Скамейки	Фиксирование		

	«Удочка», «Мышеловка», «Невод».	предметами Учить приемам лазания и перелазания Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».				ние результата
63-64.	О.Р.У. Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч», « Кто дальше бросит».	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками «Подвижная цель», «Обгони мяч», « Кто дальше бросит».				Скакалки, обручи Фиксирование результата

Подвижные игры на основе баскетбола

65-66.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты. Игра «Гонка мячей по кругу».	ОРУ в движении и с предметами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты. Коррекция координации движения	П- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	К- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. П- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; Р- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); - принимать цели и производительно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Большие и малые мячи, скамейки	Фиксирование результата
67-68.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Игра « Гонка мячей по кругу».	ОРУ в движении и с предметами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты. Коррекция координации движения	Л- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		Большие и малые мячи,	Фиксирование результата
69-70.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой Игра « Овладей мячом».	ОРУ в движении и с предметами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты. Коррекция координации движения			Большие мячи	Фиксирование результата
71-72.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафета. Игра « Мяч ловцу».	ОРУ в движении и с предметами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты. Коррекция координации движения.			Большие и малые мячи,	Фронтальный опрос
73-74.	Ловля и передача	ОРУ в движении и с			Большие и	Фиксирование

	мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафета. Игра «Тяни в круг».	предметами. Броски мяча в кольцо двумя руками, Ведение мяча на месте с изменением высоты. Коррекция координации движения			малые мячи, обручи	ние результата
75-76.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячом. Игра «Перестрелки».	ОРУ в движении и с предметами. Броски мяча в кольцо двумя руками, Ведение мяча на месте с изменением высоты. Коррекция координации движения			Скакалки, мячи	Фиксирование результата

Строевые упражнения

79-80.	Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Поворот кругом на месте. «Тяни в круг».	Перекаты назад и вперёд в группировке. Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Поворот кругом на месте Размыкание и смыкание приставным шагом. Развитие координационных способностей	П-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	К- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; П- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; Р- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; -активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;	Мячи	Фиксирование результата
81-82.	Построение в колонну по 1. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении с поворотом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании Перестроение из одной колонны в две и наоборот, перестроение в движении. Поворот кругом на месте			Свисток, мел, кегли	Фиксирование результата

Кроссовая подготовка

83-84.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега(80м- бег, 100м- ходьба). Игра « Салки на марше».	Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения, направленные на развитие правильной осанки, координации движений Строевая подготовка, упражнения, направленные на развитие координации	П-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; -взаимодействовать со сверстниками по правилам	К-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Гимнастические палки, мячи	Фиксирование результата
--------	---	---	--	--	----------------------------	-------------------------

85-86.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (80м- бег, 100м- ходьба). Игра « День- ночь».	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	проведения подвижных игр и соревнований; -подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	деятельности и быту; П-делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; Р- -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	Скакалки	Фиксирование результата
87-88.	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м- бег, 80м- ходьба). Игра «День- ночь».	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств	Л-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;			Фронтальный опрос
89-90.	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м- бег, 80м- ходьба).	Строевые упр. Медленный бег. Чередование ходьбы и бега. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;			Фиксирование результата
91-92.	Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега (100м- бег, 80м- ходьба). Игра « На буксире».	Чередование ходьбы и бега. Прыжок в длину с Медленный бег. ОРУ в движении.			Кегли	Фиксирование результата

Легкая атлетика

94.	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Игра « Кот и мыши».	Развитие скоростных качеств. Развитие навыков работать в паре, в команде. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	П-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	К- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);		Фиксирование результата
95.	Прыжок в длину, способом согнув ноги. «Тройной прыжок с места». Игра « Волк во рву».	Прыжок в длину способом согнув ноги с прямого разбега. «Тройной прыжок с места» Медленный бег. ОРУ, упражнения на ориентировку в пространстве	- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, добровольно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -обращаться за помощью и принимать помощь;	Мерная рулетка Флажки	Фиксирование результата
96.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра « Волк во рву».	Строевые упражнения повторение пройденного материала, совершенствование выносливости через чередование ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка	-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	-слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; П- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	Мерная рулетка	Фиксирование результата
97.	Метание теннисного мяча на дальность, на	Строевые упражнения повторение пройденного	-бережно обращаться с		Теннисные мячи,	Фиксирование

	заданное расстояние. Бросок в цель.	материала. Медленный бег. ОРУ, фиксирование результатов бега	инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	-делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;	обручи	результата
98.	Учет двигательных возможностей по бегу, прыжкам в длину, метанию мяча на дальность.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения в повторе. Медленный бег. ОРУ с гимнастической скакалкой. Учет двигательных возможностей по направлениям	Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Р-адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	Большие и малые мячи, Мерная рулетка	Фронтальный опрос
99-100.	Ознакомление с правилами игры «Пионербол». Передача мяча руками, ловля его.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;		Спортивная площадка	Фиксирование результата
101-102.	Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра «Пионербол».	Учет двигательных возможностей учащихся			Свисток, мел,	Фиксирование результата

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. А.Ю.Патрикеев: Подвижные игры 1-4 классы, Москва: «ВАКО», 2007.
2. А.Ю.Патрикеев: Зимние подвижные игры 1-4 классы, Москва: «ВАКО», 2009.
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич: Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, Москва: «Просвещение», 2015.

Дополнительная литература для учителя

4. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. «Я иду на урок». Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Интернет ресурсы

6. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
7. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
8. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
9. Технические средства обучения
10. Музыкальный центр

11.Аудиозаписи

12.Ноутбук

Учебно-практическое оборудование

13.Стенка гимнастическая

14.Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

15.Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные,

16.Палка гимнастическая

17.Скакалка детская

18.Мат гимнастический

19.Кегли

20.Обруч алюминиевый

21.Рулетка измерительная

22.Сетка волейбольная

23.Аптечка

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС

От 09.08 № 1

Т.А. Алёхина

Руководитель МС

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

О.А.Толстых

"18" августа 20 19 г.