

«Рассмотрено»

На заседании МО №1

От 29.08.2025

председатель МО

«Проверено»

Зам.директора по УВР

_____ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Реабилитационная
школа-интернат «Восхождение» г.о.
Чапаевск»

_____ Н.А. Калабекова

Приказ №160 от 29.08.2025

**Рабочая программа начального общего
образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
(вариант 5.2)**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1(дополнительного), 1–4 классов
общеобразовательных организаций)

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1(дополнительного), 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания.

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ТНР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ТНР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения по адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ТНР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ТНР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение

потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ТНР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

Обучающиеся с ТНР являются обучающимися с выраженными речевыми и (или) языковыми (коммуникативными) расстройствами. Представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию сопутствующих нарушений.

Различия механизмов и структуры речевого дефекта у обучающихся с ТНР с различным уровнем речевого развития определяют необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной на уровне начального общего образования, где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

К особым образовательным потребностям ТНР в области адаптивной физической культуры, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- организация логопедической коррекции на занятиях по адаптивной физической культуре за счет использования фонетической, артикуляционной, нейрогенной гимнастик, логоритмических упражнений;
- обязательность включения коррекционно-развивающей деятельности на уроках АФК на протяжении всех годов обучения;
- создание условий, нормализующих и (или) компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на занятиях АФК у обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;
- координация педагогических, психологических средств воздействия на занятиях АФК;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или сокращения содержания отдельных разделов и модулей предмета АФК, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- систематический мониторинг результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ТНР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит активизация речевого развития, коррекция нарушений мелкой моторики и основных движений, развитие пространственной ориентировки, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем, и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции речевых и координационных нарушений двигательных действий мелкой моторики и основных движений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ТНР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ТНР на уроках по адаптивной физической культуре, заключается в учете

особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Учитываются следующие показатели: пол, возраст, телосложение, двигательный опыт, свойства характера, темперамента, волевых качеств, состояние сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;

б) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ТНР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;

в) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ТНР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

г) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка;

д) принцип комплексного подхода, использования в полном объеме реабилитационного потенциала с целью обеспечения образовательных и социальных потребностей обучающихся с ТНР при занятиях физическими упражнениями и совместной игровой деятельности;

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании АОП НОО ориентировку на АОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ТНР;

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ТНР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ТНР, типичные и специфические нарушения как речевой, так и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности тяжелых нарушений речи обучающихся данной категории определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- обеспечение включения в уроки АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный, деятельностный и системные подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход к построению АОП НОО для обучающихся с ТНР предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые определяются уровнем речевого развития, этиопатогенезом, характером нарушений формирования речевой функциональной системы и проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. АОП НОО создается в соответствии с дифференцированно сформулированными в ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ требованиями к: структуре образовательной программы; условиям реализации образовательной программы; результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития; открывает широкие возможности для педагогического творчества, создания вариативных образовательных материалов, обеспечивающих пошаговую логопедическую коррекцию, развитие способности обучающихся самостоятельно решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи в соответствии с их возможностями.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТНР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода в области АФК является обучение двигательным действиям как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающей овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки АОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению,
- приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с ТНР на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы

научных знаний, умений и навыков, позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и социальной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Ключевым условием реализации деятельностного подхода выступает организация детского самостоятельного и инициативного действия в образовательном процессе, снижение доли репродуктивных методов и способов обучения, ориентация на личностно-ориентированные методы, проблемно-поискового характера.

Системный подход основывается на теоретических положениях о языке, представляющем собой функциональную систему семиотического или знакового характера, которая используется как средство общения. Системность предполагает не механическую связь, а единство компонентов языка, наличие определенных отношений между языковыми единицами одного уровня и разных уровней.

Системный подход в области АФК строится на признании того, что язык существует и реализуется через речь, в сложном строении которой выделяются различные компоненты (фонетический, лексический, грамматический, семантический), тесно взаимосвязанные на всех этапах развития речи ребенка.

Основой реализации системного подхода в области АФК обучающихся ТНР является включение речи на всех этапах учебной деятельности обучающихся по средствам совместной активизации речевых и моторных центров при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация системного подхода обеспечивает:

- тесную взаимосвязь в формировании перцептивных, речевых и интеллектуальных предпосылок овладения учебными знаниями, двигательными действиями, умениями и навыками;
- воздействие на все компоненты речи при устранении ее системного недоразвития в процессе освоения содержания предметных областей, предусмотренных ФООП НОО по АФК;
- реализацию интегративной коммуникативно-речевой цели - формирование речевого взаимодействия в единстве всех его функций (познавательной, регулятивной, контрольно-оценочной) в соответствии с различными ситуациями.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС и АООП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки).
2. Развитие координационных способностей.
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
4. Коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики. Развитие

кинестетической и кинетической основы движений.

5. Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения.
6. Формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений. Развитие пространственных представлений о собственном теле, умения ориентироваться в пространстве.
7. Совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений.
8. Развитие коммуникативной функции речи в процессе выполнения физических упражнений и в ходе спортивной игры;
9. Формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.
10. Расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.
11. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ТНР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ТНР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ТНР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ТНР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, для первого отделения обучающихся с ТНР составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе):1

(дополнительный) и 1 класс по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч); для второго отделения - 405ч (1 класс по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

ПЕРВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»;
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы: наличие бассейна, лыж. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ТНР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом по необходимости.

Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятие «адаптивная физическая культура», сравнивается с понятием «физическая культура» и анализируется положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья.
- Роль зрительного анализатора в жизни и физической активности. Влияние упражнений для глаз на зрение.
- Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь.
- Влияние упражнений на эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Бег равномерный.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур.

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с подражанием поведения животных.

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Модуль «Плавание»

Знания

- Правила поведения в бассейне, правила техники безопасности;
- Значение плавание для здоровья;
- Соблюдение мер личной гигиены.
- Особенности дыхания в воде.
- Взаимодействие со сверстниками в водной среде

Физические упражнения

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, общеразвивающие упражнения в воде.

Нахождение в воде с надувными элементами.

Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с ТНР.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «дуть на гладь воды», «плыви игрушка», «пузырики», «выдохи в воду», «баба сеяла горох..»

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «поплавок», «стрела», скольжение в воде свободным стилем

Подвижные игры в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало», «Море волнуется раз...»

Модуль «Подвижные игры»

Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Игры на развитие мелкой моторики: «Собирание в корзину», «Выбирание предметов», «Сортировка игрушек».

Содержание обучения в 1 классе. Модуль «Легкая атлетика (осень)»

Знания:

- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
- Основные виды разминки.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Место для занятий физическими упражнениями.

Физические упражнения.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале. Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
- Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.
- Правила поведения на уроках физической культуры. Правила выполнения гимнастических упражнений.
- Значение дыхания в речи.
- Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь.
- Влияние упражнений на умственную работоспособность, эмоции и настроение.

Простые упражнения нейрогенной гимнастики

- Упражнения для утренней гигиенической гимнастики.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.
- Гибкость и ее значение в жизни и физической активности.
- Понятие о партерной разминке.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.

Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»).

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с подражанием поведения животных.

Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и без

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения с сопряженной речью.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней.
- Доставка лыж до места катания.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания.

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

Модуль «Плавание»

Знания:

- Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
- Общеразвивающие и специальные упражнения в воде.
- Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах).

Физические упражнения.

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ТНР.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох..».

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем.

Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой».

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса», «Два мороза», «Мышеловка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Стадо и волк».

Игры на развитие мелкой моторики: «Собирание в корзину», «Выбор предметов», «Сортировка игрушек».

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой, со сбором мелких игрушек (мячей).

Модуль «Легкая атлетика (весна)»

Знания:

- Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.

Физические упражнения.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Содержание обучения во 2 классе

Модуль «Легкая атлетика (осень)»

Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- Гармоничное физическое развитие.
- Контрольные измерения массы и длины своего тела.
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Занятия гимнастикой в Древней Греции.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки.

Физические упражнения.

Организирующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ.

Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (способности к реагированию, мелкомоторной координации);

Упражнения на кинестетической основы движений пальцев рук – т. е. праксиса позы («Коза», «Ежик», «Мышка», «Петушок»)

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона

в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

зимние подвижные игры. «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках друг друга

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Форма одежды для занятий плаванием.
- Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.
- Игры и развлечения на воде.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде.

Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».

Освоение спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.

Игры в воде. «Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Мы веселые ребята», «Наседка и цыплята», «Два мороза».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом, с собиранием предметов.

Игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности.

Модуль «Легкая атлетика (весна)»

Знания:

- Виды легкоатлетических дисциплин.
- Краткая история развития легкой атлетики.
- Понятие о ГТО.

Физические упражнения.

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Физические упражнения.

Метание теннисного мяча в заданную цель.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека.
- Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки.
- Комплексы физкультурминуток, утренней гимнастики.
- Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.
- Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено

вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения на расслабление: изометрические с фазой расслабления, на растягивание, потряхивания конечностей.

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды.

Дыхательные упражнения (грудное, диафрагмальное, полное).

Упражнения для формирования правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

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

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.

- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди, на спине, брас. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров. Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод»

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие речи, внимания, сообразительности, творческого воображения «Хохлатка», «Сова», «Водяной», «Мишка – лежебока».

Игры на расслабление: «Дудочка», «Корабль и ветер» и т.д.

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль «Легкая атлетика (весна)»

Знания:

- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Физические упражнения.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика (осень)»

Знания:

- Классификация легкоатлетических упражнений.
- Принципиальные различия спорта и физической культуры. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам (на выбор).
- Основы профилактики травматизма.
- Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.

- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Прыжки в длину и высоту.

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;
- Основные строевые команды и приемы;
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.
- Принципы определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Физические упражнения.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Гимнастических упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды, образно-пластическое творчество.

Упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (точного управления движениями по временным параметрам, точности согласования движений различных звеньев тела, способности сохранять равновесие);

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

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

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Физические упражнения.

Учебные прыжки в воду. Проплыwanie любым способом техники (кроль, брасс на выбор)

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи
- Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости.

Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Модуль «Легкая атлетика (осень)»

Знания:

- Туристическая деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность и меткость стоя на месте.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с ТНР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной

и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию,
- понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества,
- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,
- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач,
- освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности,
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков,
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами, информационными технологиями;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства,
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни,
- необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях,
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность потребности в речевом и социальном взаимодействии с родителями (законными представителями) и сверстниками через совместные виды двигательной активности у обучающихся с ТНР.
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации.
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность умения логически последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гимнастики и т.д.)

Метапредметные результаты

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ТНР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ТНР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции, вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- с помощью педагогического работника по заданному алгоритму готовить небольшие публичные выступления демонстрации физических упражнений (утренней гимнастики, физкультминутки);

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся с ТНР в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ТНР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- лечебные и корригирующие упражнения для улучшения функции кардиореспираторной системы, профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия, стимуляции речевого и психического развития.
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по отделениям и годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

Предметные результаты для обучающихся с ТНР первого отделения

К концу обучения в **1 (дополнительном) классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития части тела и простые двигательные действия в общеразвивающих упражнениях;

- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице;
- знать и формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастических упражнений.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих и подвижных играх;

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций с проговариванием названия игры, артикуляционной гимнастики, упражнений без предметов нейрогенной гимнастики.
- статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения с дыханием.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- понимать и раскрывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки) с проговариванием четверостиший на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития
- осваивать упражнения звуковой гимнастики на различные буквы, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за осанкой и правильной постановкой стоп при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений с акцентом на вдох и на выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения в **3 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику и выполнять комплекс разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием, в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (кроль на груди, на спине) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
 - демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
 - осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
 - осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
 - моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партнерная, у опоры);
 - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
 - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
 - осваивать технические действия из спортивных игр.
- Коррекционно-развивающая деятельность:*
- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
 - осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
 - осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

Тематическое планирование учебного материала по годам обучения

1 класс (1 год обучения)

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.	ЭОР
Знания по физической культуре	4	Изучение правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, правил личной гигиены. Знакомство и выполнение общеразвивающих упражнений, коррекционно-развивающих игр.	https://myschool.edu.ru /
Физическое совершенствование. Гимнастика.	40+2(резерв)	Учатся строиться в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают правила и играют в подвижные игры на материале гимнастики, игры с бегом и прыжками, подвижные игры разных народов,	https://myschool.edu.ru /

		коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Выполняют команды на построение и перестроение, разучивают упражнения с гимнастическими предметами.	
Физическое совершенствование . Лёгкая атлетика	37	Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения при прыжках вверх и в длину с места, разных видов бега, учатся контролировать пульс, разучивают правила и играют в игры. Знакомятся с различными способами передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; выполняют упражнения под заданный ритм и темп. Знакомятся с правилами контроля двигательных качеств.	https://myschool.edu.ru /
Способы физкультурной деятельности.	4	Знакомятся и выполняют общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты, гимнастику для глаз. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с бегом и прыжками. Игры с мячом. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполняют команды на построение и перестроение.	https://myschool.edu.ru /
Физическое	10+2(резерв)	Знакомятся и выполняют общеразвивающие упражнения	https://myschool.edu.ru /

совершенствование . Лыжная подготовка.		с изменением поз тела, стоя на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Выполняют общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Знакомятся и играют в подвижные игры на материале лыжной подготовки. Разучивают и выполняют коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.	
Общее количество часов	99		

1 класс (2 год обучения)

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	ЭОР
Знания физической культуре	по 4	Повторяют правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, правил личной гигиены. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры. Изучают значение физических упражнений, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений, характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и	https://myschool.edu.ru/

		равновесия. Выполнение общеразвивающих упражнений, коррекционно-развивающих игр.	
Физическое совершенствование. Гимнастика.	34	Простейшие виды построений. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Выполняют строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку. Широкие стойки на ногах, наклоны. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела). Подвижные игры на материале гимнастики. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способностей. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Подвижные игры на материале гимнастики. Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.	https://myschool.edu.ru/
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	37	Выполняют общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование	https://myschool.edu.ru/

		правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Выполняют ходьбу парами. Прыжковые упражнения. Метание мяча. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей, выносливости, быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с мячом. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	
Способы физкультурной деятельности.	4	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	https://myschool.edu.ru /
Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.	12	Выполняют общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Коррекционно-развивающие	https://myschool.edu.ru /

		упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	
Общее количество часов	99		

2 класс

Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	ЭОР
Знания о физической культуре	4	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Раскрывать связь физической культуры с общей культурой. Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	https://myschool.edu.ru/
Гимнастика с элементами акробатики	31	Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». меть: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при	https://myschool.edu.ru/

		выполнении акробатических Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций меть: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
Легкая атлетика	28	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	https://myschool.edu.ru/

		максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и	
--	--	---	--

		метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний	
Лыжная подготовка	12	Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	https://myschool.edu.ru/
Подвижные игры	27	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	https://myschool.edu.ru/

		технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
Общее количество часов	102		

3 класс

Раздел программного материала	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	ЭОР
Знания о физической культуре	8	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Приводить примеры раскрывающие связь между показателями мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки Приводить примеры изменения величины нагрузки. Характеризовать зависимость между величиной нагрузки наступлением утомления. Рассказывать причины возникновения травм на занятиях лёгкой атлетике, баскетбола, гимнастики, подвижных игр Знать и соблюдать правила предупреждения травматизма Знать и рассказывать и правила оказания первой помощи при легких травмах Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при легких травмах. Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных, солнечных ванн и	https://myschool.edu.ru/

		закаливающие процедуры в душе и в водоёмах	
Способы физкультурной деятельности	7	Рассказывать свое наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физических качеств. Вести запись наблюдения индивидуальных показателей по триместрам.	https://myschool.edu.ru/
Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	24	Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков имитационными движениями: как согревают руки (х-хо). Выполнять дыхание глубокое дыхание по подражанию (вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Выполнять дыхание в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет). Выполнять движения головой в разных направлениях. Выполнять поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Выполнять положения лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ногами. Выполнять приседание на всей ступне, стоя у опоры. Выполнять наклоны туловища вперед, назад, в стороны Выполнять плавные помахивания руками Выполнять сидя, стоя, руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать	https://myschool.edu.ru/

		расслабленно вниз. Выполнять потряхивания предплечьями. Выполнять покачивания ногами у опоры вперед, назад, влево вправо. Выполнять движения прямыми руками вперед – назад ,вверх-вниз. Выполнять одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией. Выполнять движения рук и ног с перекрестной координацией. Выполнять движения в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе. Выполнить сгибание и разгибание пальцев ног: Выполнить прокатывание стопами каната. Выполнять захватывание стопами мяча. Выполнять захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч, передача партнёру Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивидуальное задание.) Выполнять перекаты с носков на пятки Выполнять сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях (сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге.) Выполнять сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед - назад, вправо, влево; повороты вправо – влево Выполнять кружение на месте переступанием. Выполнять ходьбу по доске, лежащей на полу, по доске с	
--	--	---	--

		приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Выполнять перешагивания через канат, , через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.	
Физическое совершенствование . Легкая атлетика	21	Выполнять построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Выполнять построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки). Выполнять построение в круг с равнением по канату. Выполнять повороты на месте переступанием. Выполнять ходьбу обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индивидуальных особенностей). Выполнять ходьбу строем друг за другом. Выполнять ходьбу парами. (с учителем) Выполнять ходьбу с остановками по сигналу. Выполнять ходьбу с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Выполнять спокойный бег друг за другом. Выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Выполнять подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Выполнять прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Выполнять прыжки на мягкое	https://myschool.edu.ru/

		препятствие высотой 15-20см. Выполнять Выполнять прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Выполнять перепрыгивание через начерченную линию, канат. Выполнять прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см). Перекладывать мяч из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывать мяча перед собой и ловить. Сгибать, разгибать, вращать кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча. Сжимать мяч в руке. Подбрасывать мяча перед собой и ловить. Захватывать правильно различные по величине и форме предметы одной и двумя руками. Принимать и передавать предметы в шеренге, по кругу, меняя направление. Бросать мешочек с песком друг другу, в круг, в обруч. Метать средние мячи снизу вверх. Метать мячи снизу в цель, расположенную вертикально. Метать малый мяч вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метать одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переносить мешочек с песком, набивной мяч на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переносить гимнастические палки (4-6шт.).	
Физическое совершенствование . Подвижные и спортивные игры	24	Рассказывать историю возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол.	https://myschool.edu.ru/

		Выполнять передачу и ловлю двумя руками летящего мяча на уровне груди. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед. Демонстрировать технику ловли передачи мяча в парах. Выполнять передачу мяча. Бросать мяч в кольцо., в обруч. Играть «Мяч соседу». Играть «Принеси мячи» Играть «Догони мяч». Играть «Вышибалы» Играть «Дротики»	
Физическое совершенствование . Лыжные гонки	18	Выполняют общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Выполняют общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Играют в подвижные игры на материале лыжной подготовки. Выполняют коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.	https://myschool.edu.ru/
Итого:	102		
Раздел Плавание заменен на раздел Гимнастика с основами акробатики. Вариативная часть (14 часов) распределена на разделы: Гимнастика с основами акробатики 8 часов, Легкая атлетика – 3 часа, Подвижные и спортивные игры 3 часа			

4 класс

Раздел программного материала	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	ЭОР
Знания о физической культуре	8	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от	https://myschool.edu.ru/

		погодных условий и времени года. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Определять значение олимпийских игр для современного человека. Знать достижения Самарских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта.	
Способы физкультурной деятельности	7	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	https://myschool.edu.ru/
Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики	24	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику	https://myschool.edu.ru/

		гимнастических упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
Физическое совершенствование. Легкая атлетика	21	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых	https://myschool.edu.ru/

		упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на	
--	--	---	--

		дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры	24	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой	https://myschool.edu.ru/

		деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
Физическое совершенствование. Лыжные гонки	18	Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения	https://myschool.edu.ru/

		по дистанции.	
Итого:	102		
Раздел Плавание заменен на раздел Гимнастика с основами акробатики. Вариативная часть (14 часов) распределена на разделы: Гимнастика с основами акробатики 8 часов, Легкая атлетика – 3 часа, Подвижные и спортивные игры 3 часа.			

Календарно-тематическое планирование 1а класс (1 год обучения) ЗПР

№ урока	Дата проведен ия	Кол-во часов	Тема занятия	Планированные результаты			Коррекционн ые задачи
				Предметные результаты	Метапредметные результаты (УУД)	Личностные результаты	
Знания о физической культуре 1 час							
1.		1.	ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь.	объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни	Коррекционн о- развивающие игры.
Легкая атлетика 12 час							
2		1	Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках.	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и	Развитие общей выносливости

				различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем
3		1	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.				
4		1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением.				
5		1	Челночный бег. Эстафеты.				
6		1	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий.				
7		1	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Развитие общей выносливости . Развитие сердечнососудистой
8		1	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом				

					оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	ситуациях и условиях	дистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
9		1	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотами.		<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека		
10		1	Лазанье по гимнастической стенке	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила техники безопасности при выполнении прыжков	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации
11		1	Лазанье по гимнастической стенке				
12		1	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Салки».				
13		1	Подлезание и перелезание				

			под препятствия разной высоты.		рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека		речевой деятельности
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (10 час)							
14		1	Ходьба	Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки. Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Развитие общей выносливости . Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.
15		1	Ходьба в умеренном темпе				
16		1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.				
17		1	Понятие «Бег на выносливость». <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i>				
18		1	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий.				

19		1	Челночный бег		беговых упражнений		
20		1	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.				
21		1	Понятие «Бег на выносливость». <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i>				
22		1	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.				
23		1	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.				
Способы физкультурной деятельности 1 час							
24		1	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки. Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа	Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространства и силовых

					передвижения, <i>Познавательные:</i> описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений		параметров движения.
Знания о физической культуре 1 час							
25		1	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> рассказывать правила	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.

					проведения подвижных игр		
Физическое совершенствование. Гимнастика. 10 часов							
26			ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Развитие общей выносливости Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционные-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и
27			Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»				
28		1	Основная стойка. Построение в круг.				
29		1	Перекаты в группировке Упражнения на развитие				

			гибкости.				формировани е правильной осанки. Выполнение команд.
30		1	Стойка на лопатках.				
31		1	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.				
32		1	Опорный прыжок.				
33		1	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке				
34		1	Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка»				
35		1	Поднимание и переноска грузов				
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. 9 ч.							
36		1	Прыжки с продвижением вперёд.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности	Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки	Развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, формирование	Развитие общей выносливости . Развитие сердечнососу дистой и
37		1	Прыжки в длину с места толчком двух ног.				

				при выполнении упражнений с мячом.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	установки на безопасный и здоровый образ жизни	дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционные- развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.
38		1	Прыжки в длину с места толчком двух ног	Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков			
39		1	Подпрыгивание вверх				
40		1	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.				
41		1	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.				
42		1	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	Знать технику упражнения с мячом, правила техники безопасности при выполнении упражнений с набивным мячом			
43		1	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.				
44		1	Метание малого мяча в горизонтальную цель				
Способы физической деятельности 1 час							

45		1	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку»	Осваивают технику бега с прыжками, чередование ходьбы и бега, прыжки. Учатся соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения, <i>Познавательные:</i> описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений	Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
Знания о физической культуре 1 час							
46		1	Современные Олимпийские игры.	объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, называть известных чемпионов Олимпийских.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни	Общеразвивающие упражнения. Коррекционные-развивающие игры.

					<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека		
--	--	--	--	--	--	--	--

Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. 12 ч.

47		1	Инструктаж по ТБ. Подготовка инвентаря, построение с лыжами в руках в шеренгу.	Осваивают технику ходьбы на лыжах. Учатся соблюдать правила техники безопасности.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Коррекционн
48		1	Укладка лыж, надевание креплений.				
49		1	Повороты, переступанием на месте.				
50		1	Ступающий шаг. Зимние Олимпийские виды спорта.				
51		1	Передвижение скользящим шагом				
52		1	Передвижение скользящим шагом без палок.				

53		1	Подъём на склон 12-15гр. ступающим шагом.		группах при разучивании Упражнений.		о- развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
54		1	Спуск в высокой стойке со склона 12-15гр.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
55		1	Спуск в низкой стойке без палок. Значение занятиями, лыжной подготовкой.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		
56		1	Прохождение дистанции в медленном темпе до 1000 м. комбинированным ходом.		<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели.		
57		1	Свободное катание с горки. Игра «Смелее с горки»				
58		1	Лыжная гонка на дистанцию 500м.				

Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч+2.)

59		1	Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем.	Осваивают технику ходьбы и бега, прыжки. Учатся соблюдать правила техники безопасности.	Коммуникативные: анализируют ответы своих сверстников Регулятивные: оценивать собственное выполнение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Коррекционные о- развивающие упражнения: на дыхание, на
----	--	---	--	--	---	--	---

					требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие
60		1	Ходьба с сохранением правильной осанки.			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	точности и координации движений, на развитие
61		1	Ходьба в чередовании с бегом		<i>Познавательные:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Коммуникативные:</i> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, <i>Регулятивные:</i> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
62		1	Ходьба по	Осваивают технику	К: Формирование	Развитие	

			гимнастической скамейке.	ходьбы по гимнастической скамейке, прыжки.	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
63		1	Прыжковые упражнения.	Учатся соблюдать правила техники безопасности во время выполнения упражнений	Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
64		1	Чередование бега и ходьбы. Правильное дыхание.		К: К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

65		1	Прыжковые упражнения.		на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коррекционные-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
66		1	Прыжки в глубину с высоты.		К: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Р: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
67		1	Прыжки в глубину с высоты.	Осваивают технику прыжков. Учатся соблюдать правила техники безопасности во время выполнения упражнений			
68		1	Броски и метания мяча.	Осваивают технику бросков мяча. Учатся соблюдать	К: Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Формирование и проявление положительных качеств личности,	

				правила техники безопасности во время выполнения упражнений	задачами урока, владение специальной терминологией. Р: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий П: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
--	--	--	--	---	---	---	--

Физическое совершенствование. Гимнастика. 10 ч.

69		1	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки. Осваивать технику ходьбы, упражнений на гимнастической стенке.	Коммуникативные: анализируют ответы своих сверстников Регулятивные: оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Коррекционные-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных
70		1	Ходьба широким шагом				
71		1	Строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в				

			шеренге на вытянутые руки		обувью		И.П., на
72		1	Ходьба между различными ориентирами.		<i>Познавательные:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		коррекцию и
73		1	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.		<i>Коммуникативные:</i> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,		формировани
74		1	Упражнения с предметами (гимнастические палки).		<i>Регулятивные:</i> Умение характеризовать,		е правильной
75		1	Упражнения с предметами (обручи).		выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений		осанки.
76		1	Прыжки со скакалкой				Выполнение
77		1	Передвижение по гимнастической стенке				команд.
78		1	Преодоление простых препятствий.				

Способы физкультурной деятельности 1 час

79		1	Игра «Собери урожай»	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	П: Находить нужную информацию в учебнике К: Участвовать в диалоге на уроке Р: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Общеразвивающие упражнения. Коррекционные-развивающие игры.
Знания о физической культуре 1 час							
80		1	Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	П: Находить нужную информацию в учебнике К: Участвовать в диалоге на уроке Р: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Общеразвивающие упражнения. Коррекционные-развивающие игры. «Порядок и беспорядок»
Физическое совершенствование. Гимнастика. (8 ч+2.)							
81		1	Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке из упора стоя	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие доброжелательности и эмоционально-	Коррекционные-развивающие

			на коленях.	осанки. Осваивать технику ходьбы, гимнастических упражнений прикладного характера, упражнений на гимнастической стенке	эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.
82		1	Из положения «группировка» перекаты назад и вперед.				
83		1	Размыкание на вытянутые руки. Ходьба по гимнастической скамейке.				
84		1	Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.				
85		1	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи.				
86		1	Преодоление полосы из 5-ти препятствий. Игра «Змейка».				
87		1	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке 4-5 элементов.				
88		1	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Зайцы в огороде».				

89		1	Эстафета с мячами.				
90		1	Упражнения у гимнастической стенки				
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)							
91		1	Различные виды ходьбы. Игра «Смена номеров».	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Осваивать технику бега с изменяющимися направлениями.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Коррекционн о-развивающие упражнения: на дыхание, на формировани е правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Развитие
92		1	Бег с изменением направлений, многоскоки с ноги на ногу.				
93		1	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре				
94		1	Бег с высокого старта на скорость.				
95		1	Встречная эстафета с этапом до 30м.				
96		1	Бег 30 м. Игра «два мороза».				
97		1	Бег 1000м. без учёта времени				

98		1	Броски в стенку и ловля теннисного мяча		правила безопасности		выносливости.
Способы физкультурной деятельности 1 час							
99		1	Игры «Вышибалы», «Охотник и утки»	<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	П: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. К: Умение объяснять свой выбор и игру. Р: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

1 класс (2 год обучения)

№	Дата	Кол-во часов	Тема	Планируемые результаты			Коррекционные задачи
				предметные	метапредметные	личностные	
Знания по физической культуре (1 ч.)							
1		1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.

					<i>сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью		
Физическое совершенствование. Гимнастика. (12 ч.)							
2-3		2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.
4-5		2	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	Научится выполнять организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> –	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие

					самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач		ходьбу, бег животных. Выполнение команд.
6-7		2	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.
8-9		2	Прыжки на одной	Научится:	Регулятивные: <i>планирование</i>	<i>Смыслообразование</i> –	Коррекционно-

			и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	выполнять легкоатлетически е упражнения (прыжки, 20 м); упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления	– применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение	развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.
10		1	Прыжки со скакалкой.	Знать технику выполнения прыжков со скакалкой правила техники безопасности при выполнении прыжков	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Коррекционно- развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.

					активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач		
11		1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Знать технику бега, ходьбы, правила техники безопасности при выполнении прыжков	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.
12		1	Передвижение по гимнастической стенке	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила техники безопасности при выполнении	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие

				прыжков	процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение	ходьбу, бег животных. Выполнение команд.
13		1	Подлезание и перелезание под препятствия.	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила техники безопасности при выполнении прыжков	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)							
14-15		2	Организационные приемы и навыки с физической	Научится: выполнять передачу в эстафете,	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных</i>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на

			деятельностью, игра по легкой атлетике	подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	действий – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	мнению. <i>Самоопределе-ние</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
16		1	Подвижная игра «Салки»	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Самоопределе-ние</i> – готовность и способность к саморазвитию	

				утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
17		1	Ходьба парами.	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию	
18		1	Ходьба в чередовании с	Научится: выполнять упражнения на	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к	

			бегом.	развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	саморазвитию	
19		1	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию	

				с правилами игры	<i>сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
20		1	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию	
21		1	Броски большого мяча на дальность разными	Научится: выполнять упражнения на развитие физических	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме;	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию	

			способами.	качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	<i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол.(2 ч.)							
22-23		2	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.

				с правилами игры	<i>сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
Способы физкультурной деятельности. (1 час)							
24		1	Эстафеты и подвижные игры.	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> – принятие образа хорошего ученика	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
Знания по физической культуре (1 ч.)							
25		1	Основы знаний о физкультурной деятельности	Научится: раскрывать на примерах положительное	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие,	Коррекция психических функций

				влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	
Физическое совершенствование. Гимнастика.(8 ч.)							
26		1	Построение в шеренгу и в колонну.	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.
27		1	Расчет по	Научится выполнять	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не	Коррекционно-развивающие

			порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.
28		1	Ходьба и бег в различном темпе.	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.

29-30		2	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.
31-32		2	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями.	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.
33		1	Равновесие. Строевые упражнения.	Научится: выполнять упражнения	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие

			Игра «Змейка»	и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	отношение к чужому мнению	двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (9 ч.)							
34		1	Ходьба по кругу парами.	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные:	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.

					<i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
35		1	Беговые упражнения с изменением направления движения. Игра «Салки»	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.
36		1	Прыжки в длину и высоту.	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения;	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные:	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации

				правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	<i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	ответственности за общее дело	движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.
37		1	Спрыгивание и запрыгивание.	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.
38		1	Прыжки через предметы.	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой

				приземления	Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка		моторики, на формирование правильной осанки.
39-40		2	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.
41		1	Метание с места в вертикальную	Научится: выполнять легкоатлетически	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие

			цель.	е упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	познавательная)	точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.
42		1	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Научится: выполнять легкоатлетически е упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> –	<i>Самоопределе-ние</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование

					ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения		правильной осанки.
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол. (2 ч.)							
43-44		2	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	Научится: выполнять удары по мячу, упражнения с футбольным мячом; Правила игры в футбол	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Самоопределе-ние – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Способы физкультурной деятельности (1 ч.)

45		1	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости и скоростных качеств.
----	--	---	--	--	---	--	--

Знания по физической культуре (1 ч.)

46		1	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости и скоростных качеств.
----	--	---	--	--	--	---	--

			Подвижная игра «Займи свое место»	правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью		
Физическое совершенствование. Гимнастика.(6 ч.)							
47		1	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.
48		1	Группировка, перекаты, упоры присев,	Научится: выполнять	Регулятивные: <i>планирование</i> – выполнять действия в	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе	Коррекционно-развивающие

			укрепление пресса	перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>знаково- символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	успешной деятельности и показателей результатов	упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.
49		1	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения	<i>Самоопределе- ние</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Коррекционно- развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.

					задач		
50		1	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	Научится выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.
51		1	Передвижение по гимнастической стенке.	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке на	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного

				развитие координации движений	Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	физической культуры	дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.
52		1	Преодоление простых препятствий. Игра «Змейка»	Научится: преодолевать препятствия, оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.

Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)

53		1	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
54		1	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	Научится: выполнять упражнения чередования ходьбы и бега, оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

					окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания		
55		1	Равномерный 6-минутный бег.	Научится: выполнять упражнения чередования ходьбы и бега, оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
56		1	Прыжки в глубину с высоты	Научится: выполнять легкоатлетически	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»,	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие

				е упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодейст-</i> <i>вие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	осознание ответственности за общее дело	точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.
57		1	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	Научится: выполнять легкоатлетически е упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодейст-</i> <i>вие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	<i>Самоопределе-</i> <i>ние</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Коррекционно- развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.
58		1	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Научится: выполнять легкоатлетически е упражнения в метании и броске мяча; соблюдать	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно- познавательная)	Коррекционно- развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие

				правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.
59		1	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Научится: выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

60		1	Эстафеты с обручем, скакалкой.	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
----	--	---	--------------------------------	---	---	---	---

Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол. Волейбол. (4 ч.)

61-62		2	Стойка баскетболиста. Подвижные игры на материале баскетбола	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр волейбол, баскетбол, разной функциональной направленности; соблюдать правила игры для развития	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные:	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
-------	--	---	---	---	--	--	---

				координации	<i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
63-64		2	Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр волейбол, баскетбол, разной функциональной направленности; соблюдать правила игры для развития координации	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. (10+2 ч.)

65		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
66		1	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	Научится ходьбе на лыжах. Познакомится с историей зарождения лыжного спорта	Регулятивные: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной	<i>Смыслообразование</i> – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.

					форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить высказывание		
67		1	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	Научится: надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
68		1	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	Научится: строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.

				поведения во время занятий физическими упражнениями	формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию		
69		1	Повороты переступанием на месте	Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
70		1	Ступающий шаг. Его особенности	Научится поочередно	Регулятивные: <i>контроль</i> – контролировать и оценивать	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические	Коррекционно-развивающие

			и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	потребности, ценности, чувства	упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
71-72		2	Передвижение скользящим шагом без палок	Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.

					Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание		
73		1	Передвижение скользящим шагом с палками	Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
74		1	Спуски в средней стойке	Научится передвигаться на	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в	<i>Самоопределение</i> – внутренняя	Коррекционно-развивающие

			с прокатом в высокой стойке	лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	позиция школьника на основе положительного отношения к школе	упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
75		1	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	Научится правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при	<i>Самоопределе-ние</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.

					решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь		
76		1	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	Научится: передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)							
77		1	Подвижные игры на развитие координации	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила	Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.

				подвижной игры для развития координации	и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
Знания по физической культуре (1 ч.)							
78		1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать	<i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.

					собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью		
Физическое совершенствование. Гимнастика. (6+2 ч.)							
79		1	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.
80		1	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в	Регулятивные: <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>знаково-</i>	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных

			пресса	исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	<i>символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника		И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.
81		1	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.
82		1	Упражнения с предметами	Научится выполнять упражнение на	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие

			(гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	<i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	ситуациях	двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.
83		1	Передвижение по гимнастической стенке.	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.

					Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач		
84		1	Преодоление простых препятствий. Игра «Змейка»	Научится: преодолевать препятствия, оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.
85-86		2	Обучение висам на перекладине и шведской	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса;	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного

			стенке	характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения		дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.
--	--	--	--------	--	---	--	---

Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (10+2 ч.)

87		1	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	Научится: выполнять упражнения бега в разных направлениях, оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
----	--	---	--	--	---	--	--

					<i>вие</i> – строить для партнера понятные высказывания		
88-89		2	Бег с высокого старта на скорость.	Научится: выполнять упражнения бега с высокого старта, оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодейст-</i> <i>вие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
90		1	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	Научится: выполнять упражнения бега с высокого старта, оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и

					окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания		координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
91		1	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	Научится: выполнять прыжки ; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
92-93		2	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и

				поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
94		1	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	Научится: выполнять прыжки ; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
95		1	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных	Научится выполнять легкоатлетически е упражнения – метание теннисного мяча	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и

			положений.	с правильной постановкой руки	Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	отзывчивость	профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
96		1	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.

					вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия		
97		1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – в различных ситуациях	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
98		1	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений,

1.	Организационно-методические указания. Что такое физическая культура	1 нед. сент.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
Легкая атлетика (5 часов)								
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1 нед. сент.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег.	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м, играть в игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.; Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: рассказывать правила тестирования и правила игр «Ловишка», «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной

								ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
3.	Техника челночного бега	1нед. сент.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки - дай руку»	К.: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели. П.: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
4.	Тестирование челночного бега 3x10м	2нед. сент.		1	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Знать правила тестирования челночного 3x10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

							сверстников. П.: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие само- стоятельности и личной, ответственности
--	--	--	--	--	--	--	---	--

5.	Техника метания мешочка на дальность	2 нед. сент.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»	К.: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	2 нед. сент.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук,	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками,	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

					ног, туловища. Игры с мячом.	понимать правила подвижной игры «Хвостики»	рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций
Гимнастика с элементами акробатики (1 час)								
7.	Упражнения на координацию движений	3 нед. сент.		1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.: рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

							палки ногой, правила - игры «Командные хвостики»	и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Знания о физической культуре (1 час)								
8.	Физические качества	3 нед. сент.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в игру «Командные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, "принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

							хвостики»	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Легкая атлетика (3 часа)								
9.	Техника прыжка в длину с разбега	3 нед. сент.		1	Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей.	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	К.: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П.: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в игру «Флаг на башне»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,

								развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
10.	Прыжок в длину с разбега	4нед. сент.		1	Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей.	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	К.: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П.: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в игру «Флаг на башне»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

								сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
11.	Прыжок в длину с разбега на результат	4нед. сент.		1	Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей.	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П.: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила игры «Флаг на башне»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование

								установки на безопасный образ жизни
Подвижные игры (1час)								
12	Подвижные игры	4нед. сент.		1	Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей.	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры	К.: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Р.: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. П.: выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Легкая атлетика (1час)								
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1нед. октяб.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

							правила подвижной игры «Бездомный заяц»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)								
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1 нед. октяб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

								социальной справедливости и свободе
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1 нед. октяб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
Легкая атлетика (1 час)								
16.	Тестирование прыжка в длину с места	2 нед. октяб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила теста прыжка в длину с	К.: сохранять дорожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: проходить тест прыжка в длину с места, играть в игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

						места, понимать правила игры «Волк во рву»	«Волк во рву»	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)								
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	2 нед. октяб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила теста подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: проходить тест подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

								справедливости и свободе
18.	Тестирование виса на время	2 нед. октяб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: проходить тестирование виса на время, играть в игру «Ловля обезьян»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе социальной справедливости и свободе
Подвижные игры (1 час)								
19.	Подвижная игра	3 нед.		1	Развитие скоростно-силовых	Выполнять	К.: представлять конкретное	Развитие

	«Кот и мыши»	октяб.			способностей ног, Координационных способностей	разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации . P. самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П.: выполнять подлезания, играть в игру «Кот и мыши»	мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Знания о физической культуре (1час)								
20.	Режим дня	3 нед. октяб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	K.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. P.: самостоятельно формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

							познавательные цели, сохранять заданную цель. П.: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в игру «Кот и мыши»	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Подвижные игры (3 часа)								
21.	Ловля и броски мяча в парах	3 нед. октяб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей	Выполнять разминку с маленькими мячами, знать, как выполняются броски и ловля маленького мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Р.: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П.: повторить упражнения с маленьким мячом, играть в игру «Салки с резиновыми кружочками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных

								социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
22.	Подвижная игра «Осада города»	4нед. октяб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	К.: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в игру «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности

								за свои поступки
23.	Броски и ловля мяча в парах	4нед. октяб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	К.: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексии деятельности. П.: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в игру «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки
Знания о физической культуре (1час)								
24.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	4нед. октяб.		1		Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять раз-	К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р.: контролировать процесс и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

						минку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Подвижные игры (3 часа)								
25.	Ведение мяча	1 нед. нояб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: контролировать процесс и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

							оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни
26.	Упражнения с мячом	1 нед. нояб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота»	К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Р.: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в игру Ночная охота»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

								самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
27.	Подвижные игры	1 нед. нояб.		1	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр	К.: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. Р.: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П.: выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества умение не создавать конфликты и находить сверстниками и взрослыми, выходы из спорных ситуаций
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)								
28.	Кувырок вперед	3 нед. нояб.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и	Выполнять разминку на матах, знать, как	К.: эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие мотивов учебной

					навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	продуктивной кооперации, работать в группе. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
29.	Кувырок вперед	3 нед. нояб.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»	К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

							кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в игру «Удочка»	развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей
30.	Кувырок вперед с разбега	3 нед. нояб.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега	К.: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

								представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	4нед. нояб.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед	К.: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, фор-

								мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
32.	Стойка на лопатках, «мост»	4нед. нояб.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры Волшебные елочки»	К.: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Р.: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических ценностей и чувств

33.	Круговая тренировка	4 нед. нояб.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	К.: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. П.: выполнять круговую тренировку, играть в игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
34.	Стойка на голове	1 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение	Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове	К.: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осуществлять действия по образцу и заданному пра-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

					команд.		вину, видеть указанную ошибку и исправлять ее П.: оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на внимание	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
35.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»	К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в игру «Белочка-защитница»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

								на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
36.	Различные виды перелезаний	1 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	К. находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Р.: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. П.: выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование

								эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	2 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами	К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р.: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
38.	Круговая тренировка	2 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и	Знать правила прохождения станций круговой	К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения,	Принятие и освоение социальной роли

					навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П.: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, социальной справедливости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
39.	Прыжки в скакалку	2 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	К.: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: выполнять прыжки в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

							скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
40.	Прыжки в скакалку в движении	3 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»	К.: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					осанки. Выполнение команд.		заданному правилу. П.: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, развитие самостоятельности, и личной ответственности за свои поступки
41.	Круговая тренировка	3 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы» прохождения	К.: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

								представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись	3 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись, играть в подвижную игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
43.	Переворот назад и вперед на перекладине	4 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать технику выполнения виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры	К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия

						«Шмель»	П.: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед, играть в подвижную игру «Шмель»	другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
44.	Комбинация на перекладине	4нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель»	К.: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности

								за свои поступки
45.	Вращение обруча	4нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	К.: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
46.	Варианты вращения обруча	5нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на	Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	К.: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: самостоятельно	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,

					формирование правильной осанки.		формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П.: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка	5 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности

								за свои поступки
48.	Круговая тренировка	5 нед. дек.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру	К.: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. Р.: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Лыжная подготовка (12 часов)								
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	2 нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации,	К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р.: владеть средствами саморегуляции, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

						знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	заданную цель. П.: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок	2 нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок	К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
51.	Ступающий и	2 нед.			Коррекционно-развивающие	Знать, как работают	К.: добывать недостающую	Развитие

	скользящий шаг на лыжах с палками	январь.			упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Р.: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыж	мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
52.	Торможение падением на лыжах с палками	3 нед. январь.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на	К.: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Р.: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П.: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков

						снегу»	лыжными палками и без них, тормозить падением	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	3 нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П.: проходить дистанцию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
54.	Повороты переступанием на лыжах с	3 нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот	К: работать в группе, слушать и слышать друг	Развитие мотивов учебной

	палками и обгон				головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	друга и учителя. Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П.: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
55.	Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах	4нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке	К.: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: спускаться со склона в основной стойке и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

							подниматься на склон «полу-елочкой»	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
56.	Подъем на склон «елочкой»	4нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, ,сочувствия другим людям, развитие самостоятельности

								ти и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни
57.	Передвижение на лыжах змейкой	4нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	К: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне	К: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

							проходить дистанцию 1,5 км на лыжах	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
60.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

								нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика с элементами акробатики (1 час)								
61.	Круговая тренировка	2нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Подвижные игры (1 час)								
62.	Подвижная	2нед.		1	Коррекционно-развивающие	Знать технику	Коммуникативные:	Развитие

	игра «Белочка-защитница»	фев.			упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	лазання по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика (6 часов)								
63.	Преодолеие полосы препятствий	2 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»	К добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

64.	Усложненная полоса препятствий	3 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р.: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	3 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: прыгать в высоту с прямого раз-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества

							бега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	3 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	К: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
67.	Прыжок в высоту спиной вперед	4 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности

							оценивать результат своей деятельности. П: прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»	ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
68.	Прыжки в высоту	4нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку»	К: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе, формирование установки на

								безопасный образ жизни
Подвижные игры (6 часов)								
69.	Броски и ловля мяча в парах	4 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера). Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, П: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1 нед. марта		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и Защитниками»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

							подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1 нед. марта		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

								социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1 нед. марта		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
73.	Эстафеты с мячом	2 нед. марта		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной	К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

					и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	игры «Охотники и утки»	проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом	2 нед. марта		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

								этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Легкая атлетика (2 часа)								
75	Знакомство с мячами- хопами	2нед. марта		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, что такое мячи- хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хопках»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопках»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

								нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни
76	Прыжки на мячах-хопах	3 нед. марта		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопках»	К: владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопках»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный

								образ жизни
Подвижные игры (7 часов)								
77	Круговая тренировка	3 нед. марта		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	К: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
78	Подвижные игры	3 нед. марта		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества

							броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них	со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1 нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. П: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях,

								умение не создавать конфликты
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1 нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»	К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в игру «Точно в цель»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1 нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

							дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	2 нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. П: выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
83	Контрольный урок по броскам мяча через во-	2 нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою	Развитие этических чувств,

	лейбольную сетку				движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»	точку зрения и доказывать собственное мнение. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Легкая атлетика (2 часа)								
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	2 нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и снизу, правила игры «Точно в цель»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию П: бросать набивной мяч от груди и снизу играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности

								за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	3 нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	К: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять цель. П: бросать набивной мяч от груди и «снизу», из-за головы играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)								
86	Тестирование виса на время	3 нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время правила	К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

					формирование правильной осанки.	подвижной игры «Точно в цель»	итого- вый контроль. П: выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игра «Точно в цель»	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	3нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника П: проходить тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
Легкая атлетика (1час)								
88	Тестирование прыжка в длину с места	4нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное	Развитие этических чувств, доброжелатель-

					двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	подвижной игры «Собачки»	содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)								
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	4 нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать — продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П.: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

								социальной справедливости и свободе
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	4 нед. апр.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Легкая атлетика (2 часа)								
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1 нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	К: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: правильно подбирать вариант метания или броска пред-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-

[illegible]

93	Подвижные игры для зала	1 нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных ражнений	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика (4 часа)								
94	Беговые упражнения	2 нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»	К: устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

								этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2 нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

96	Тестирование челночного бега 3 x 10м	2 нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	К: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Л: проходить тестирование челночного бега 3 x 10м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	3 нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,

							взрослого и сверстника. П: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
Подвижные игры (2 часа)								
98	Подвижная игра «Хвостики»	3 нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. П: играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества

								со сверстниками и взрослыми
99	Подвижная игра «Воробьи — вороны»	3 нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать правила подвижных игр «Воробьи — вороны» и «Хвостики»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробьи — вороны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
Легкая атлетика (1 час)								
100	Бег на 1000 м	4 нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи —	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: осуществлять итоговый контроль, сохранять задан-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

					осанки.	вороны»	ную цель. П: пробегать 1000м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробы — вороны»	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
Подвижные игры (2 часа)								
101	Подвижные игры с мячом	4нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования	К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. П: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не

								создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
102	Подвижные игры	4 нед. мая		1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры	К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. Р: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. П: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

3 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Кол-во	Коррекционные задачи	Планируемые результаты
---------	------------	-----------------	--------	----------------------	------------------------

		я		часо в				
		план	факт			Предметные	УУД	Личностные
Знания о физической культуре (1 час)								
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Как и когда возникли физическая культура и спорт.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
Легкая атлетика (8 часов)								
2.	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег.	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м,	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями. К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений

3.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег	Знать историю зарождения Древних Олимпийских игр.	К.: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели. П.: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
4.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. П.: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях личной, ответственности

5.	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	К.: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: рассказывать и показывать технику выполнения прыжков в длину	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
6.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	К.: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: рассказывать и показывать технику выполнения прыжков в длину	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
7	Что такое физическая культура. Метания мяча. Подвижная игра с			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность	П: Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями	Проявлять трудолюбие и упорство в

	элементами легкой атлетики.				качеств. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	достижении поставленных целей.
8	Челночный бег 3х10. Твой организм. Подтягивания.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Знать особенности строения организма. Уметь правильно выполнять челночный бег и подтягивания	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
9	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств, ловли и броска мяча. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)

10.	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	П:Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К:Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р:Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
11	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Первая помощь при травмах.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки	П:Знать физические упражнения, их отличие от естественных движений К:Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р:Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

12	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки	П:Знать физические упражнения, их отличие от естественных движений К:Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р:Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
13	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Знать о закаливании организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

14	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь лазать по гимнастической стенке	Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
15	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь лазать по гимнастической стенке. Уметь прыгать через скакалку.	Составление комплекса утренней зарядки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
16	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь лазать по гимнастической стенке, уметь выполнять строевые упражнения	Составление комплекса утренней зарядки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Подвижные игры 6 ч

17	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Личная гигиена. Строевые упражнения.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь правильно выполнять строевые упражнения соблюдать правила личной гигиены.	К.: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: рассказывать и показывать технику выполнения прыжков в длину	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
18	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя, знать правила игры.	П: Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
19	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча, знать правила закаливания организма.	П: Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К: Осуществлять продуктивное	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

							взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
20	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча, знать правила закаливания организма.	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
21	Ведение мяча на месте. Эстафеты.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча, знать правила закаливания организма.	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
22	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на			1	Развитие координации движений, выносливости.	Уметь выполнять передачу и ловлю	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий	Проявлять трудолюбие и

	месте. Спортивная одежда и обувь.				Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	мяча, знать спортивную одежду.	физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	упорство в достижении поставленных целей.
Способы физкультурной деятельности 2 ч								
23	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Органы дыхания.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча, знать правила игры.	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
24	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча, знать правила игры.	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

							содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
Знания о физической культуре 1 ч								
25	Физические качества			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в игру «Командные хвостики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, "принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Гимнастика 6 ч								
26	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.			1	Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливая рабочие отношения. Р.: Эффективно	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

							сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. П.: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м	личной, ответственности
27	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	К.: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях личной, ответственности
28	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	К.: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях личной, ответственности
29	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	П: Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: Самостоятельно оценивать свои действия и	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях личной, ответственности

							содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
30	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях личной, ответственности
31	Лазанье по канату произвольным способом. Утренняя гимнастика.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях личной, ответственности
Подвижные игры 6 ч								
32.	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры	Научится: выполнять упражнения на развитие	Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию

					на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; технику безопасности на уроках физической культуры	материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	
33	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; технику безопасности на уроках физической культуры	Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять	Самоопределе-ние – готовность и способность к саморазвитию

							активность; использовать речь для регуляции своего действия	
34	Эстафеты. Ведение мяча в шаге.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании, ведении и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности .Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умения активно включаться в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
35	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании, ведении и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности .Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умения активно включаться в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
36	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в		Формирование социальной роли ученика. Формирование

					и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	метании, ведении и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	положительного отношения к учению
37	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Бросок мяча 1кг.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании, ведении и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
Легкая атлетика 9 ч								
38.	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать

						играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
39	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
40	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать

						играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41	Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Осанка.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

							результата.	
42	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
43	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег);	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ

						технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	жизни
44	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

45	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
46	Метание мяча. Интеллектуальная игра «Проверь себя».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Способы физкультурной деятельности 2 ч

47	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.				Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
48	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.				Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							условиями ее решения.	
Знания о физической культуре 1 ч								
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки			
Лыжная подготовка (18 часов)								
50.	Безопасное падение на лыжах.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р.: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. П.: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
51.	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	2 нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения	Знать, как пристегивать крепления, как	К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения,	Принятие и освоение социальной роли об-

					головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок	работать в группе. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием	учающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
52.	Ступающий шаг(без палок).Передвижение на лыжах без палок.	2нед. янв.			Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Р.: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыж	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоро-

								вый образ жизни
53.	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	3нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	К.: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Р.: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П.: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
54.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	3нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П.: проходить дистанцию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

55.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	3 нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	К.: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П.: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
56.	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	4 нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке	К.: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности

								и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
57.	Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	4нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, ,сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни
58.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок).	4нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон	К: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

					месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	«елочкой» и спуск 'в основной стойке	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке	отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
59.	Скользкий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
60.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься	К: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Р:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

					месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	на лыжах со склона и по лыжне	самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61.	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются ступающий и скользкий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62	Посадка лыжника.			1	Коррекционно-развивающие	Знать, как	К: эффективно сотрудничать	Развитие этических

	Ступающий шаг (с палками).				упражнения на развитие силы, общей выносливости.	выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
63	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие силы, общей выносливости.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой»,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

						склона в основной стойке	спускаться со склона в основной стойке	справедливости и свободе
64	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие силы, общей выносливости.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие силы, общей выносливости.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «по-	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

						луелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
66	Эстафеты «Лыжные гонки»			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие силы, общей выносливости.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты»			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, аде-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и

						змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	кватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика с элементами акробатики 5ч								
68	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать правила прохождения станций круговой тренировки,	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: проходить станции круговой тренировки,	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69	Лазание по гимнастической стенке.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие	Выполнять упражнения на	П. Уметь лазать по гимнастической стенке,	Внутренняя позиция школьника на

	Прыжки через скакалку.				точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	основе положительного отношения к уроку физической культуры
70	Упражнения в равновесии. Подтягивания.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
71	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры

							взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	
72	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
Подвижные игры 5 ч								
73.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера). Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, П:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

							выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками
74.	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и Защитниками»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
75.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

							образцу и заданному правилу. П: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
76.	Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
77.	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1 кг.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной	К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

[illegible]

79	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Знания о физической культуре 1 ч								
80	Техника безопасности на уроке по гимнастике.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой,	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Формирование социальной	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

						гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой;	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
Гимнастика 6 ч								
81	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
82	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры

							задачу в сотрудничестве с учителем.	
83	Упражнения в равновесии. Подтягивания.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
84	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
85	Акробатические упражнения. Лазанье по			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие	Выполнять упражнения на	П. Уметь лазать по гимнастической стенке,	Внутренняя позиция школьника на

	канату произвольным способом.				точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	основе положительного отношения к уроку физической культуры
86	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
Подвижные игры 7 ч								
87	Подвижная игра «Волки во рву». Ведения мяча в шаге			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: проектировать тра-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	«Волки во рву»	ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом,	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
88	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

89	Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок и ловля руками от груди.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
90	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости,

								развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
91	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
92	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

					формирование правильной осанки.		деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом	обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
93	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Легкая атлетика 7 ч								
94	Прыжок в длину с			1	Коррекционно-развивающие	Описывать технику	П. Правильно выполнять	Развитие мотивов

	разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.				упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
95	Высокий старт. Бег 1000 м.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать,	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный,

						и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	здоровый образ жизни
96	Бег 30 м. Метания мяча.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
97	Итоговый контроль. Подвижная игра с элементами легкой			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений,	Распределять свои силы во время продолжительного	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	Развитие мотивов учебной деятельности и

	атлетики.				на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

							соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на

						корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	безопасный, здоровый образ жизни
Способы физкультурной деятельности 2ч								
101	Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и	Знать правила оказания первой помощи при травмах	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и

					навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.		К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
--	--	--	--	--	--	--	---	--

4 класс

№ уро ка	Тема урока	Дата проведени я		Кол- во часо в	Коррекционные задачи	Планируемые результаты		
		пла н	факт			Предметные	УУД	Личностные
Знания о физической культуре (1 час)								
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникла физическая культура и спорт.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие

					команд		правилу, находить необходимую информацию Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры	
Легкая атлетика (8 часов)								
2.	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег.	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м,	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями. К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
3.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег	Знать историю зарождения Древних Олимпийских игр.	К.: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели. П.: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерван-	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач

							ные пятнашки» и «Салки — дай руку»	
4.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями	К.: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. П.: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях личной, ответственности
5.	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	К.: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: рассказывать и показывать технику выполнения прыжков в длину	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
6.	Прыжки в длину с места. Подвижная			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие	Уметь правильно выполнять прыжки	К.: устанавливать рабочие отношения, эффективно	Проявлять трудолюбие и

	игра с элементами легкой атлетики.				выносливости, силовых качеств. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: рассказывать и показывать технику выполнения прыжков в длину	упорство в достижении поставленных целей.
7	Что такое физическая культура. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
8	Челночный бег 3х10. Твой организм. Подтягивания.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Знать особенности строения организма. Уметь правильно выполнять челночный бег и подтягивания	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

							содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
9	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств, ловли и броска мяча. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)								
10.	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	П:Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К:Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р:Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

11	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Тренировка ума и характера.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки	П:Знать физические упражнения, их отличие от естественных движений К:Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р:Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
12	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки	П:Знать физические упражнения, их отличие от естественных движений К:Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р:Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
13	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Знать о закаливании организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

							правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
14	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь лазать по гимнастической стенке	Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
15	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Спортивная одежда и обувь.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь лазать по гимнастической стенке. Уметь прыгать через скакалку.	Составление комплекса утренней зарядки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
16	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.			1	Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	Уметь лазать по гимнастической стенке, уметь выполнять строевые упражнения	Составление комплекса утренней зарядки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Подвижные игры 6 ч

17	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.			1	Развитие координации движений, выносливости. скоростно-силовые качеств	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
18	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Сердце и кровеносные сосуды.			1	Развитие координации движений, выносливости. скоростно-силовые качеств	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						проведении игры	регуляции своего действия	
19	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Личная гигиена.			1	Развитие координации движений, выносливости. скоростно-силовые качеств	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
20	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».			1	Развитие координации движений, выносливости. скоростно-силовые качеств	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						проведении игры	регуляции своего действия	
21	Ведение мяча на месте. Эстафеты.			1	Развитие координации движений, выносливости. скоростно-силовые качеств	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
22	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте.			1	Развитие координации движений, выносливости. скоростно-силовые качеств	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						проведении игры	регуляции своего действия	
Способы физкультурной деятельности 2 ч								
23	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Закаливание.			1	Развитие координации движений, выносливости. скоростно-силовые качеств	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
24	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». Органы дыхания.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла

						выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	учения
Знания о физической культуре 1 ч								
25	Первая помощь при травмах. Физкультминутка.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в игру «Командные хвостики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, "принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

Гимнастика 6 ч								
26	Самоконтроль. Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.			1	Развитие скоростно-силовых способностей , Координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения в равновесии, подтягивание, медленный бег.	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения медленного бега,	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
27	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.			1	Развитие скоростно-силовых способностей , Координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения в равновесии, лазать по наклонной скамейке	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.: рассказывать о физических качествах.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
28	Лазание по			1	Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять	Составление комплекса	Способность к

	наклонной скамейке. Подтягивания. Утренняя гимнастика.				способностей , Координационных способностей.	упражнения в равновесии, лазать по наклонной скамейке	утренней зарядки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
29	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
30	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры

							учителем.	
31	Лазанье по канату произвольным способом..			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
Подвижные игры 6 ч								
32.	Техника безопасности на уроке по подвижным игра. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						выносливость, быстроту при проведении игры		
33	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
34	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла

						бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	учения
35	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
36	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания,	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов

[illegible]

38.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.			1	Развитие скоростно-силовых способностей , Координационных способностей	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
39	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Развитие скоростно-силовых способностей , Координационных способностей	Уметь правильно выполнять ходьбу и челночный бег и подтягивания	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
40	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Твой организм.			1	Развитие скоростно-силовых способностей , Координационных способностей	Знать особенности строения организма. Уметь правильно выполнять челночный бег и подтягивания	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных

							собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	нестандартных ситуациях
41	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Развитие скоростно-силовых способностей , Координационных способностей	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
42	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств, точность и координацию.	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	используют речь для регуляции своего действия	
43	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств, точность и координацию.	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила		Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения
44	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств, точность и координацию.	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила		Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
45	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств, точность и координацию.	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять		Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной

						передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила		деятельности и формирование личностного смысла учения
46	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Бросок мяча 1кг.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств, точность и координацию.	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила		Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
Способы физкультурной деятельности 2 ч								
47	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств, точность и координацию.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
48	Прыжки в длину с места. Интеллектуальная			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, силовых	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли

	игра «Проверь себя».				качеств, точность и координацию.	правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
Знания о физической культуре 1 ч								
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Спортивная одежда и обувь.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р.: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. П.: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Лыжная подготовка (18 часов)								
50.	Безопасное падение на лыжах.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подго-	К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

					формирование правильной осанки.	товке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	с помощью вопросов. Р.: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. П.: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
51.	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях.	2нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок	К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
52.	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок.	2нед. янв.			Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться	К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

					туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	Р.: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыж	смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
53.	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). Одежда и обувь для зимних видах спорта.	3 нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	К.: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Р.: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П.: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
54.	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	3 нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения	Знать технику передвижения на лыжах, как	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности

					головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	задачами и условиями коммуни-кации. Р.: самостоя-тельно формировать по- знавательные цели, со- хранить заданную цель. П.: проходить дистан-цию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
55.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 1км.	3нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	К.: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Р.: осуществлять действия по образцу и заданному пра- вилу, сохранять заданную цель. П.: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмо- ционально- нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
56.	Повороты	4нед.		1	Коррекционно-развивающие	Знать, как	К.: сотрудничать в	Развитие мотивов

	переступанием. Скользящий шаг (без палок).	янв.			упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке	достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой»	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
57.	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км.	4нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, ,сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

								поступки, формирование установки на безопасный образ жизни
58.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок).	4нед. янв.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск 'в основной стойке	К: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
59.	Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения. Прохождение дистанции 2 км.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности

							Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	ности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
60.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне	К: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61.	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). Прохождение дистанции до 2,5 км.	1 нед. фев.		1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие

						передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, координации движений.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
63	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, координации движений.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

						лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
64	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, координации движений.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Подъём ступающим			1	Коррекционно-развивающие	Знать, как	К: эффективно сотрудничать	Развитие этических

	шагом. Спуск в низкой стойке.				упражнения: на развитие выносливости, координации движений.	выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
66	Эстафеты «Лыжные гонки»			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, координации движений.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой»,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

						склона в основной стойке	спускаться со склона в основной стойке	справедливости и свободе
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты»			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика с элементами акробатики 5ч								
68	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров;, повторяют	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: проходить	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и

						«хваты»; знакомятся с дыхательными упражнениями	станции круговой тренировки, играть в подвижную игру	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированно сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
70	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу	Проявляют дисциплинированно сть, трудолюбие и упорство в

					навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
71	Упражнения в равновесии. Подтягивания.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
72	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации;	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

					и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
Подвижные игры 5 ч								
73.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера). Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, П: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
74.	Подвижная игра «Мяч на полу».Бросок и ловля руками от груди.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осуществлять действия по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

					осанки.	подвижной игры «Ловишка с мячом и Защитниками»	образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
75.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
76.	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие	Знать технику броска мяча в	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной	Развитие мотивов учебной

					точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
77.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной

								ответственности за свои поступки
78.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Способы физкультурной деятельности 1 ч								
79	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной	Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

					осанки.	развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добываясь конечного результата	условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	поставленных целей
Знания о физической культуре 1 ч								
80	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Твой организм.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров; повторяют «хваты»; знакомятся с дыхательными упражнениями	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

								свободе
Гимнастика 6 ч								
81	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
82	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

						выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
83	Упражнения в равновесии. Подтягивания.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
84	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и	Закрепляют навык выполнения простейших элементов	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

					навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
85	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

						правила взаимодействия с игроками		
86	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
Подвижные игры 7 ч								
87	Подвижная игра «Волки во рву». Ведения мяча в шаге			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Знать, как выполняется ведение мяча в шаге	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

							образцу и заданному правилу. П: вести мяч в шаге	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
88	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Знать, как выполняется бросок и ловля мяча	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять бросок и ловлю мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
89	Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок и ловля руками от груди.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Знать, как выполняется бросок и ловля мяча	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-

							осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять бросок и ловлю мяча	витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
90	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Знать, как выполняется ведение мяча в шаге	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: вести мяч в шаге	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
91	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Знать, как выполняется бросок и ловля мяча	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

							деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять бросок и ловлю мяча	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
92	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Знать, как выполняется бросок и ловля мяча	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять бросок и ловлю мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
93	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».			1	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков	Знать, как выполняется бросок и ловля мяча	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

							Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять бросок и ловлю мяча	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
Легкая атлетика 8 ч								
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
95	Высокий старт. Бег 1000 м.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

						препятствия	ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
96	Бег 30 м. Метания мяча.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
97	Итоговый контроль. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных

						приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	нестандартных ситуациях
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
101	Наклон вперед из положения сед на полу.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-	Учатся технически правильно выполнять наклон,	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу;	Проявляют положительные качества личности и

					силовых качеств.	соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
Способы физкультурной деятельности 2ч								
102	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Учатся технически правильно выполнять наклон, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».			1	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Получают знания в области оказания первой помощи; закрепляют навык прыжков через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и	

						время выполнения прыжков разными способами	взаимодействии	
--	--	--	--	--	--	--	----------------	--

