

«Рассмотрено»

На заседании МО №1

от 30.08.2024

председатель МО

«Проверено»

Зам.директора по УВР

_____ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»

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

_____ Н.А. Калабекова

Приказ №181 от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАптиРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 КЛАСС**

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета "Адаптивная физическая культура" (предметная область "Физическая культура ") на уровне начального общего образования обучающихся с ЗПР составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной рабочей программой по предмету и рабочей программой воспитания.

Рабочая программа предназначена для обучающихся с ЗПР 1-4 класса и составлена в соответствии с федеральным перечнем учебников.

Данная программа обеспечивает реализацию следующих целей:

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

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

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю:

в 1 классе — 99 ч в год

в 1 классе (второй год обучения) – 99 часов в год;

во 2 классе — 102 часа в год,

в 3 классе — 102 часа в год,

в 4 классе — 102 часа в год.

2. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.*

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

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

ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, 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;

формирование эстетических потребностей и ценностей; формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1 класс (1 год обучения)

| Раздел | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся. | ЭОР |
|----------------------|---------------------|--|---|
| Знания по физической | 4 | Изучение правил предупреждения травматизма | https://myschool.edu.ru/ |

| | | | |
|--|--------------|---|---|
| культуре | | во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, правил личной гигиены. Знакомство и выполнение общеразвивающих упражнений, коррекционно-развивающих игр. | |
| 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, коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Выполняют команды на построение и перестроение, разучивают упражнения с гимнастическими предметами. | https://myschool.edu.ru/ |
| 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, ползанье; 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 | https://myschool.edu.ru/ |

| | | | |
|---|--------------|---|---|
| | | <p>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.</p> | |
| <p>Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.</p> | 10+2(резерв) | <p>Знакомятся и 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. 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.</p> | https://myschool.edu.ru/ |
| Общее количество часов | 99 | | |

1 класс (2 год обучения)

| Раздел | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся | ЭОР |
|-------------------|--------------|---|---|
| Знания физической | по 4 | Повторяют правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: | https://myschool.edu.ru/ |

| | | | |
|--|----|--|---|
| культуре | | <p>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 равновесия. Выполнение общеразвивающих упражнений, коррекционно-развивающих игр.</p> | |
| Физическое совершенствование. Гимнастика. | 34 | <p>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</p> | https://myschool.edu.ru/ |

| | | | |
|--|----|---|---|
| | | 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. | |
| 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 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. | https://myschool.edu.ru/ |
| Способы физической культуры | 4 | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, | https://myschool.edu.ru/ |

| | | | |
|---|-----------|---|---|
| деятельности. | | развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | |
| 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 упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. | https://myschool.edu.ru/ |
| 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 закалывающих 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 | https://myschool.edu.ru/ |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>меть: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p> <p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> <p>меть: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|-----------------|--|--|
| | <p>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</p> | |
| Легкая атлетика | <p>28</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с 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</p> <p>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</p> | <p>https://myschool.edu.ru/</p> |

| | | | |
|-------------------|----|--|---|
| | | <p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Метать: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p> | |
| Лыжная подготовка | 12 | <p>Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски в основной стойке.</p> <p>Подъем «лесенкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p> | https://myschool.edu.ru/ |
| Подвижные игры | 27 | <p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных</p> | https://myschool.edu.ru/ |

| | | | |
|-------------------------------|-----|--|--|
| | | <p>задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> | |
| Общее количество часов | 102 | | |

3 класс

| Раздел программного материала | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся | ЭОР |
|--------------------------------------|-------------------------|---|---|
| Знания о физической культуре | 8 | <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p>Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.</p> <p>Приводить примеры раскрывающие связь между показателями мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p>Характеризовать основные способы изменения нагрузки</p> <p>Приводить примеры изменения величины нагрузки.</p> <p>Характеризовать зависимость между величиной нагрузки</p> | https://myschool.edu.ru/ |

| | | | |
|--|----|--|---|
| | | <p>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 закаливающие процедуры в душе и в водоёмах</p> | |
| Способы физкультурной деятельности | 7 | <p>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.</p> | https://myschool.edu.ru/ |
| Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики | 24 | <p>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</p> | https://myschool.edu.ru/ |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>изменением темпа движений.</p> <p>Выполнять положения лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ногами.</p> <p>Выполнять приседание на всей ступне, стоя у опоры.</p> <p>Выполнять наклоны туловища вперед, назад, в стороны</p> <p>Выполнять плавные помахивания руками</p> <p>Выполнять сидя, стоя, руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз.</p> <p>Выполнять потряхивания предплечьями.</p> <p>Выполнять покачивания ногами у опоры вперед, назад, влево вправо.</p> <p>Выполнять движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз.</p> <p>Выполнять одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией.</p> <p>Выполнять движения рук и ног с перекрестной координацией.</p> <p>Выполнять движения в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.</p> <p>Выполнить сгибание и разгибание пальцев ног:</p> <p>Выполнить прокатывание стопами каната.</p> <p>Выполнять захватывание стопами мяча.</p> <p>Выполнять захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч, передача партнёру</p> <p>Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивидуальное задание.)</p> | |
|--|--|--|

| | | | |
|---|----|--|--|
| | | <p>Выполнять перекаты с носков на пятки</p> <p>Выполнять сохранение устойчивости при движениях головой</p> <p>в исходных положениях (сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге.)</p> <p>Выполнять сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед</p> <p>- назад, вправо, влево;</p> <p>повороты вправо – влево</p> <p>Выполнять кружение на месте переступанием.</p> <p>Выполнять ходьбу по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнять перешагивания через канат, , через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.</p> | |
| <p>Физическое совершенствование . Легкая атлетика</p> | 21 | <p>Выполнять построение в шеренгу с равнением по канату (черте).</p> <p>Выполнять построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки).</p> <p>Выполнять построение в круг с равнением по канату.</p> <p>Выполнять повороты на месте переступанием.</p> <p>Выполнять ходьбу обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индивидуальных особенностей).</p> <p>Выполнять ходьбу строем друг за другом.</p> <p>Выполнять ходьбу парами. (с учителем)</p> <p>Выполнять ходьбу с остановками по сигналу.</p> <p>Выполнять ходьбу с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в</p> | <p>https://myschool.edu.ru/</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>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»).</p> <p>Выполнять подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой.</p> <p>Выполнять прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см.</p> <p>Выполнять прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см.</p> <p>Выполнять Выполнять прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см).</p> <p>Выполнять перепрыгивание через начерченную линию, канат.</p> <p>Выполнять прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см).</p> <p>Перекладывать мяч из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение.</p> <p>Подбрасывать мяча перед собой и ловить.</p> <p>Сгибать, разгибать, вращать кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.</p> <p>Сжимать мяч в руке.</p> <p>Подбрасывать мяча перед собой и ловить.</p> <p>Захватывать правильно различные по величине и форме предметы одной и двумя руками.</p> <p>Принимать и передавать предметы в шеренге, по кругу, меняя направление.</p> <p>Бросать мешочек с песком друг другу, в круг, в обруч.</p> <p>Метать средние мячи снизу вверх.</p> | |
|--|---|--|

| | | | |
|--|-----|--|--|
| | | <p>Метать мячи снизу в цель, расположенную вертикально.</p> <p>Метать малый мяч вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.</p> <p>Метать одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально.</p> <p>Переносить мешочек с песком, набивной мяч на ладонях обеих рук, вытянутых вперед.</p> <p>Переносить гимнастические палки (4-6шт.).</p> | |
| <p>Физическое совершенствование</p> <p>. Подвижные и спортивные игры</p> | 24 | <p>Рассказывать историю возникновения и развития игры в баскетбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять передачу и ловлю двумя руками летящего мяча на уровне груди.</p> <p>Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.</p> <p>Демонстрировать технику ловли передачи мяча в парах.</p> <p>Выполнять передачу мяча.</p> <p>Бросать мяч в кольцо., в обруч.</p> <p>Играть «Мяч соседу».</p> <p>Играть «Принеси мячи»</p> <p>Играть «Догони мяч».</p> <p>Играть «Вышибалы»</p> <p>Играть «Дротики»</p> | <p>https://myschool.edu.ru/</p> |
| <p>Физическое совершенствование</p> <p>. Лыжные гонки</p> | 18 | <p>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. Игры в подвижные игры на материале лыжной подготовки.</p> <p>Выполняют коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.</p> | <p>https://myschool.edu.ru/</p> |
| 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 | <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Определять значение олимпийских игр для современного человека.</p> <p>Знать достижения Самарских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта.</p> | https://myschool.edu.ru/ |
| Способы физкультурной деятельности | 7 | <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> | https://myschool.edu.ru/ |
| Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики | 24 | <p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> | https://myschool.edu.ru/ |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> | |
|--|---|--|

| | | | |
|--|----|---|---|
| | | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | |
| Физическое совершенствование. Легкая атлетика | 21 | <p>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.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых</p> | https://myschool.edu.ru/ |

| | | | |
|---|----|---|--|
| | | <p>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</p> | |
| <p>Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры</p> | 24 | <p>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</p> | <p>https://myschool.edu.ru/</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические</p> | |
|--|--|--|

| | | | |
|---|-----|---|---|
| | | <p>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</p> | |
| Физическое совершенствование. Лыжные гонки | 18 | Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. | 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. | | | |

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

| № урока | Дата проведения | Кол-во часов | Тема занятия | Планируемые результаты | | | Коррекционные 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. | <p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости</p> <p>Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни</p> | Коррекционные развивающие игры. |
| Легкая атлетика 12 час | | | | | | | |
| 2 | | 1 | Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега | <i>Коммуникативные:</i> 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 закалывание. |
| 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 | 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» | | <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | | |
| 28 | | 1 | Основная стойка. Построение в круг. | | | | |
| 29 | | 1 | Перекаты в группировке Упражнения на развитие | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|---|---|
| | | | гибкости. | | | | | |
| 30 | | 1 | Стойка на лопатках. | | | | | формирование правильной осанки. Выполнение команд. |
| 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 | <i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование | Развитие общей выносливости . Развитие сердечнососудистой и | |
| 37 | | 1 | Прыжки в длину с места толчком двух ног. | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|---|
| | | | | при выполнении упражнений с мячом. | <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p> | 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. | Знать технику упражнения с мячом, правила техники безопасности при выполнении упражнений с набивным мячом | | | |
| 42 | | 1 | Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами. | | | | |
| 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. |

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

Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. 12 ч.

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
| 47 | | 1 | Инструктаж по ТБ. Подготовка инвентаря, построение с лыжами в руках в шеренгу. | <p>Осваивают технику ходьбы на лыжах.</p> <p>Учатся соблюдать правила техники безопасности.</p> | <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и</p> | <p>Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | <p>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости</p> <p>Подвижные игры на материале лыжной подготовки.</p> <p>Коррекционн</p> |
| 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. | | | | |
| 55 | | 1 | Спуск в низкой стойке без палок. Значение занятиями, лыжной подготовкой. | | | | |
| 56 | | 1 | Прохождение дистанции в медленном темпе до 1000 м. комбинированным ходом. | | | | |
| 57 | | 1 | Свободное катание с горки. Игра «Смелее с горки» | | | | |
| 58 | | 1 | Лыжная гонка на дистанцию 500м. | | | | |
| <p>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч+2.)</p> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| 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 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 точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. |
| 60 | | 1 | Ходьба с сохранением правильной осанки. | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. |
| 61 | | 1 | Ходьба в чередовании с бегом | | <p><i>Познавательные:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,</p> <p><i>Регулятивные:</i> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений</p> | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | 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 |
| 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. | точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
| 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 задачами | Формирование и проявление положительных качеств личности, | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|
| | | | | правила техники безопасности во время выполнения упражнений | 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 коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. |
| 72 | | 1 | Ходьба между различными ориентирами. | | <i>Познавательные:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | |
| 73 | | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. | | <i>Коммуникативные:</i> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, | | |
| 74 | | 1 | Упражнения с предметами (гимнастические палки). | | <i>Регулятивные:</i> Умение характеризовать, | | |
| 75 | | 1 | Упражнения с предметами (обручи). | | выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений | | |
| 76 | | 1 | Прыжки со скакалкой | | | | |
| 77 | | 1 | Передвижение по гимнастической стенке | | | | |
| 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». | <p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Осваивать технику бега с изменяющимися направлениями.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p> | <p>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. Развитие</p> |
| 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 подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</i> | <p>П: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>К: Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Р: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> | <p>развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> |

| № | 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 | <p>Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ</p> | <p>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 сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p> | <p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p> | <p>Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.</p> |

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> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. | <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. |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | <p>Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> | | |
| 6-7 | | 2 | <p>Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте</p> | <p>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</p> | <p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> | <p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p> | <p>Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.</p> |
| 8-9 | | 2 | <p>Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра</p> | <p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения</p> | <p>Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> | <p><i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной</p> | <p>Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|----------------------|---|--|---|--|
| | | | «Смена мест» | (прыжки, 20 м); упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления | Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью | деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение | 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 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. |

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

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | <i>планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью</i> | конфликтов и находить правильное решение | |
| 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 физкультурной деятельностью, игра по легкой | Научится: выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность | Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|--|--|---|--|
| | | | атлетике | команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 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. | и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | 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 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 | <i>Самоопределе- ние</i> – готовность и способность к саморазвитию | |

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

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

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

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|
| | | | | темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры | 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 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 | <i>Самоопределе-ние</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. |
|-------|--|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | 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 влияние занятий физической культурой на | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего | Коррекция психических функций |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|---|
| | | | | физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию | 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 порядку, ходьба на носках по линии, | Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. | <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 |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|--|--|---|
| | | | по скамейке | техники безопасности | <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль</p> | | дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. |
| 28 | | 1 | Ходьба и бег в различном темпе. | <p>Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений</p> | <p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> | <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 | <p>Научится выполнять упражнения на гимнастической</p> | <p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с</p> | <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и |

| | | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|---|---|--|
| | | | наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой | скамейке на развитие координации движений | учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | отношения к уроку физической культуры | 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. Игра «Змейка» | Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать | Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, | <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 | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--------------------------------|---|--|---|---|
| | | | | <p>величину нагрузки по частоте пульса</p> | <p>называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания</p> | | <p>формирование правильной осанки. Выполнение команд.</p> |
| Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (9 ч.) | | | | | | | |
| 34 | | 1 | <p>Ходьба по кругу парами.</p> | <p>Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.</p> | <p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать</p> | <p><i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию</p> | <p>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.</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | 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; 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>взаимодейст- вие</i> – вести устный диалог по технике прыжка | | 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>взаимодейст- вие</i> – вести устный диалог по технике прыжка | <i>Самоопределе- 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. |
| 38 | | 1 | Прыжки через предметы. | 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>взаимодейст- вие</i> – вести устный диалог по технике прыжка | <i>Самоопределе- 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. |

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

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> | <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> | | <p>общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.</p> |
| 42 | | 1 | <p>Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»</p> | <p>Научится: выполнять легкоатлетически упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться</p> | <p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные:</p> | <p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире</p> | <p>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.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <i>инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения</i> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

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 – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</i> Познавательные: <i>общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения</i> | <i>Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире</i> | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. |
|-------|--|---|---|---|---|---|---|

Способы физической культуры (1 ч.)

| | | | | | | | |
|----|--|---|----------------|------------------|----------------------|----------------------|---------------|
| 45 | | 1 | Общеразвивающи | Научится: | Регулятивные: | <i>Самоопределе-</i> | Коррекционно- |
|----|--|---|----------------|------------------|----------------------|----------------------|---------------|

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|---|--|
| | | | е упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» | выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры | <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>ние</i> – готовность и способность к саморазвитию | развивающие упражнения на развитие выносливости и скоростных качеств. |
| Знания по физической культуре (1 ч.) | | | | | | | |
| 46 | | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» | Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i> | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости и скоростных качеств. |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|--|
| | | | | время занятий физическими упражнениями | <i>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, укрепление пресса | 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 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | 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. |
| 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 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. |
| 50 | | 1 | Упражнения с предметами (гимнастические) | Научится выполнять упражнение на | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). | внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности | <p><i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников</p> | разных ситуациях | 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 развитие координации движений | <p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.</p> | <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 | | |
| 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 | Научится: выполнять упражнения | Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|---|
| | | | правильной осанки. | 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. 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 окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: | <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. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | | <i>взаимодейст- вие</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>взаимодейст- вие</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 е 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>Самоопределе- 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 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|--|
| | | | | приземления | Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка | | моторики, на формирование правильной осанки. |
| 57 | | 1 | Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. | 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. |
| 58 | | 1 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 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 | <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. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|---|
| | | | | физическими упражнениями | проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | |
| 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 | Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|--|---|
| | | | | координации движений | и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую | | 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 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 | <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. |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|--|---|
| | | | | | 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 | Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. Познавательные: | <i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся к | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | <p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря</p> | <p><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</p> | <p>саморазвитию</p> | <p>головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.</p> |
| 66 | | 1 | <p>Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья</p> | <p>Научится ходьбе на лыжах. Познакомится с историей зарождения лыжного спорта</p> | <p>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 форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить</p> | <p><i>Смыслообразование</i> – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им</p> | <p>Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | 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 поведения во время занятий физическими упражнениями | 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 формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение 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. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|---|
| | | | | | 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 и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах | Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | Регулятивные: <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|---|---|
| | | | | | <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания в различных вариантах.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы</p> | | и формирование правильной осанки. |
| 71-72 | | 2 | Передвижение скользящим шагом без палок | <p>Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)</p> | <p>Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое</p> | <p><i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности</p> | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | 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 с прокатом в высокой стойке | Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег | Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в | <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 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | <p>познавательную.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности</p> | | и формирование правильной осанки. |
| 75 | | 1 | Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу | <p>Научится правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их</p> | <p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оказывать в сотрудничестве</p> | <p><i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p> | <p>Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.</p> |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|---|
| | | | | | 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 подвижной игры для развития координации | Регулятивные: планирование – 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, | <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. |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | 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>взаимодейст- вие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | <i>Самоопределе- ние</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. |
| Физическое совершенствование. Гимнастика. (6+2 ч.) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|---|
| 79 | | 1 | <p>Построение шеренгу и колонну с изменением места построения.</p> | <p>Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p> | <p>Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания</p> | <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению</p> | <p>Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.</p> |
| 80 | | 1 | <p>Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса</p> | <p>Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры</p> | <p>Регулятивные: <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>Коммуникативные:</p> | <p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов</p> | <p>Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника | | |
| 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 (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). | Научится выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в | <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 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | направленности | 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 | | 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. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения | <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. |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | 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 стенке | Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для | 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. | <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. Выполнение команд. |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | укрепления здоровья | Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | |
| 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> – 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. |
| 88-89 | | 2 | Бег с высокого старта на | Научится: выполнять упражнения бега с | Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное | Коррекционно-развивающие упражнения: на |

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

| | | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания | | |
| 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 поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими | 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 | <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 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| | | | | упражнениями | распределении функций и ролей в совместной деятельности | | 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 положений. | Научится выполнять легкоатлетически е упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки | Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость | Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|---|
| | | | | | <p>решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог</p> | | <p>двигательных умений и навыков. Выполнение команд.</p> |
| 96 | | 1 | <p>Совершенствование метания и ловли теннисного мяча</p> | <p>Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p> | <p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия</p> | <p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире</p> | <p>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.</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|--|
| 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 | Смыслообразование – 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 в цель | 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 характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для | Самоопределение – 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. |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|--|
| | | | | | партнера высказывания | | |
| Способы физкультурной деятельности (1 ч.) | | | | | | | |
| 99 | | 1 | Эстафеты и подвижные игры. Тестирование | 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. |

2 класс

| № урока | Тема урока | Дата проведения | | Кол-во часов | Коррекционные задачи | Планируемые результаты | | |
|---|---------------------------------------|-----------------|------|--------------|--|---|---|---|
| | | план | факт | | | Предметные | УУД | Личностные |
| Знания о физической культуре (1 час) | | | | | | | | |
| 1. | Организационно-методические указания. | 1 нед. сент. | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и | Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|--------------|--|---|--|--|---|--|
| | Что такое физическая культура | | | | навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд | строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» | 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 | смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| Легкая атлетика (5часов) | | | | | | | | |
| 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 сверстников. П.: рассказывать правила тестирования челночного | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | | бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики» | социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности 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 личного 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, ног, туловища. Игры с мячом. | Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики» | К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики» | 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 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 палки ногой, правила - игры «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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 |
| 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 хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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 |
| 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 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 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 | 4 нед. 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 (1 час)

| | | | | | | | | |
|-----|--|---------------|--|---|---|---|--|--|
| 13. | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 нед. 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, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | 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 |
| 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 места, понимать правила игры «Волк во рву» | К.: сохранять доброжелательное 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 «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие само- |
|-----|-------------------------------------|---------------|--|---|---|--|--|---|

| | | | | | | | | |
|--|---|---------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | | | | стоятельности 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 | 2 нед. | | 1 | Развитие скоростно-силовых | Выполнять | К.: сохранять | Развитие |

| | | | | | | | | |
|--|---------------|--------|--|--|--|---|---|--|
| | виса на время | октяб. | | | способностей ног, Координационных способностей | разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | 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» | этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельнос- ти и личной ответственности за свои поступки на основе социальной справедливости и свободе |
|--|---------------|--------|--|--|--|---|---|--|

Подвижные игры (1час)

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|-----------------|--|---|--|--|--|---|
| 19. | Подвижная игра «Кот и мыши» | Знед. 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.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью вы- ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации .Р. самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П.: выполнять подлезания, играть в игру «Кот и мыши» | Развитие мотивов учеб- ной 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 (1 час) | | | | | | | | |
| 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» | К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П.: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в игру «Кот и мыши» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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 |
| 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 малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого 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 малым 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 взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 22. | Подвижная игра «Осада города» | 4 нед. октяб. | | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля | К.: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний | Развитие этических чувств, доброжелатель- |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--------------|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | | и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | 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» | ности 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 рефлекссию деятельности. П.: выполнять | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков |

| | | | | | | | | |
|--|--|--------------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | упражнения с мячом в парах, играть в игру «Осада города» | 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 разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами» | К.: слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р.: контролировать процесс и 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» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного 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 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» | 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 |
| 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 навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила 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 кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной 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 кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, 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, формирование 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., | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, | К.: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грам- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------|-------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. | знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки» | матемическими 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 | 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 | 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. | 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 | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной |

| | | | | | | | | |
|-----|------------------|-------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | | | саморегуляции и рефлексии деятельности. П.: выполнять круговую тренировку, играть в игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка | 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 команд. | 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 правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее П.: оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и 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 | <p>Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.</p> | <p>Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»</p> | <p>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»</p> | <p>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</p> |
|-----|----------------------------|-------------|--|---|--|---|--|---|

| | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|---|---|--|---|--|
| 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 навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» | К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | | | Л.: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | 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 скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» | 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 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 осанки. Выполнение команд. | 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 заданному правилу. П.: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, 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 | Знед. 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 со- | Знед. | | 1 | Коррекционно-развивающие | Знать технику | К.: эффективно | Развитие |

| | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--|---|--|--|---|---|
| | гнувшись, вис прогнувшись | дек. | | | упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись, правила подвижной игры «Медведи и пчелы» | 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. | 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 | 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 технику выполнения виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель» | К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед, играть в подвижную игру «Шмель» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия 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 | Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной | К.: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р.: осознавать самого себя как движущую | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-------------|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | игры «Ловишка с мешочком на голове» | 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» | 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 | 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 варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | К.: слушать и слышать друга, 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.: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | | | «Ловишка с мешочком на голове» | 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 личного 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 | Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тре- | К.: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. Р.: владеть средствами саморегуляции и рефлексии | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--------------------------------------|--|---|
| | | | | | и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | нировки, как выбирать подвижную игру | деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру | 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 | 2нед. январь. | | 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 |
| 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 скользящий шаг на лыжах с палками | 2 нед. янв. | | | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной | Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными | К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Р.: сохранять заданную цель, адекватно оценивать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | осанки. | палками, так и без них | свои действия и действия партнеров. П.: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыж | 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. 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 |
| 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 палками и обгон | 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических |

| | | | | | | | | |
|-----|--|------------------|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | | | переступанием на лыжах с палками | чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 55. | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | 4нед. январь. | | 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, доброжелательн |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|------------|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | ости 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 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» | 1нед. фев. | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать процесс и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | осанки. | «Накаты» | оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» | 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: 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 |
| 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 | 2 нед. | | 1 | Коррекционно-развивающие | Знать правила | К: добывать недостающую | Принятие и |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------|--|---|---|--|---|---|
| | тренировка | фев. | | | упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. | прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы» | 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» | 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 игра «Белочка-защитница» | 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 технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница» | Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | | | сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Легкая атлетика (6 часов) | | | | | | | | |
| 63. | Преодоление 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 | 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-------------|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | осанки. | | саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка» | 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 разбега, 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 |
| 66. | Прыжок в высоту с | 3 нед. фев. | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие | Знать, как выполняется | К: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, | Развитие мотивов учеб- |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|------------|--|---|--|---|---|---|
| | прямого разбега на результат | | | | точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. P: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | ной 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 | 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, 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. P: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: прыгать в высоту спиной вперед и с 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 |
| 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 личного 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 | 4нед. фев. | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением | Развитие мотивов учебной деятельности и |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--------------|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | 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» | 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 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. |
| 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 личного 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 | 1 нед. | | 1 | Коррекционно-развивающие | Знать технику | К: слушать и слышать друг | Развитие |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--------------|--|---|--|--|--|---|
| | баскетбольное кольцо | марта | | | упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки | 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» | 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 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 раз-вития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--------------|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | | | выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | 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 | 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, что такое мячи- хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хопах» | 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 хопах» | 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 хобах» | 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 хобах» | 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 | Знать правила прохождения станций круговой | К: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью | Развитие этических чувств, |

| | | | | | | | | |
|----|----------------|--------------|---|--|--|---|---|---|
| | | | | | движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками» | выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. P: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | 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 | K: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. P: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», 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 |
| 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 личного 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 | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, | К: слушать и слышать друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | правила подвижной игры «Точно в цель» | 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» | 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 дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-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 волейбольную 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 проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: выполнять контрольные броски на дальность и | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | 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 формирование правильной осанки. | Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время правила подвижной игры «Точно в цель» | К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. П: выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|------------|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | цель» | 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 (1 час) | | | | | | | | |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места | 4нед. 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 прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки» | 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. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие само- |

| | | | | | | | | |
|--|---|------------|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | | | <i>П:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки» | стоятельности 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 | 4нед. 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» | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать — продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Р.:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>П.:</i> 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 | 4нед. апр. | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации | Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосо- | Развитие этических чувств, доброжелатель- |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|------------|--|---|--|---|--|--|
| | лежа за 30 с | | | | движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух» | вызвать 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» | ности 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 друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность | 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 правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | 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 |
| Подвижные игры (1 час) | | | | | | | | |
| 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 | Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение. Регулятивные: владеть средствами | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------|------------|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | осанки. | | саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование | 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 | 2 нед. | | 1 | Коррекционно-развивающие | Знать правила | К: эффективно | Развитие |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-----------|--|---|--|---|--|---|
| | бега на 30 м с высокого старта | мая | | | упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики» | 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» | 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 | 2нед. 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. П: 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 взрослого и сверстника. П: проходить тестирование метания мешочка на дальность, 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, 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 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 | 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------|------------|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | осанки. | | познавательные цели, находить необходимую информацию. П: играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробьи — вороны» | 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 осанки. | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. П: пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» | 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 |
| 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 | <p>К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Р: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.</p> <p>П: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование</p> | 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 | 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 | Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры | <p>К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------|--|---|--|
| | | | | | осанки. | | <p>Р: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.</p> <p>П: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них</p> | 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 часов | Коррекционные задачи | Планируемые результаты | | |
|---|--|-----------------|------|--------------|---|---|--|---|
| | | 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. | <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию</p> | <p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | 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 «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 | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно | К.: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. | приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | 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 | 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 3x10. 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 | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | 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. 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 | <p>П:Знать физические упражнения, их отличие от естественных движения</p> <p>К:Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях</p> <p>Р:Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p> | 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 | <p>П:Знать физические упражнения, их отличие от естественных движения</p> <p>К:Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях</p> <p>Р:Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p> | 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 | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |
| 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 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. |
| 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 | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | | | содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |
| 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 месте. Спортивная одежда и обувь. | | | 1 | Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища | Уметь выполнять передачу и ловлю мяча, знать спортивную одежду. | 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. |
| Способы физической деятельности 2 ч | | | | | | | | |
| 23 | Ведение мяча на месте. Эстафеты. Органы дыхания. | | | 1 | Развитие координации движений, выносливости. Игры на переключение внимания, на расслабление | Уметь выполнять передачу и ловлю мяча, знать правила игры. | П:Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями К:Осуществлять | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | мышц рук, ног, туловища | | продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 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 содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 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 | 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.: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, "принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | правила подвижной игры «Командные хвостики» | рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в игру «Командные хвостики» | 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, устанавливать рабочие отношения. Р.: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. П.: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях 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 доброжелательное 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 | | | 1 | Коррекционно-развивающие | Уметь выполнять | К.: сохранять доб- | Управлять своими |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|--|---|--|
| | скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация. | | | | упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. | упражнения в равновесии. | рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | 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 содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях личной, ответственности |
| 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 | | | 1 | Коррекционно-развивающие | Уметь выполнять | П:Основы знаний о | Управлять своими |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--|--|---|---|--|--|---|
| | произвольным способом. Утренняя гимнастика. | | | | упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. | упражнения в равновесии. | 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 | 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 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 активность; использовать речь для регуляции своего действия | Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|--|---|
| 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 активность; использовать речь для регуляции своего действия | Самоопределе- ние – готовность и способность к саморазвитию |
| 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 | 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 | 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 | 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 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 | способа действия и его результата с заданным эталоном Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей | Формирование социальной роли ученика. Формирование 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, | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании, ведении и броске мяча; соблюдать правила | | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | ног, туловища. Игры с мячом. | поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | |
| 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 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 |
| 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 | 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 | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | 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 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 |
| 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 | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | | <p>выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус</p> <p>и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> | <p>определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
| 42 | <p>Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</p> | | | 1 | <p>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</p> | <p>Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.</p> | <p>П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p> <p>К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p>Р. Целеполагание –</p> | <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p> |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | | | формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | |
| 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); 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. | |
| 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 | <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> | 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 | <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с</p> | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | время занятий | поставленной задачей и условиями ее решения. | |
| 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 | 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 | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | травматизма во время занятий | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | 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 | <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 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 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 | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |

| | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | | переступанием | |
| 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 здоровый 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. | 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 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). | 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 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. | Скользящий 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 | 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. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, ,сочувствия |

| | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | осанки. | | П.: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах | 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. | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. | игры на лыжах «Накаты» | коммуникации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» | 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 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 | 1 нед. фев. | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: основные | Знать, как выполняются | К: эффективно сотрудничать и способствовать | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|---|---|---|
| | шаг (с палками). | | | | положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. | 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 | продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. P: 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 | тельности 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. Ступающий шаг (с палками). | | | 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 | K: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. P: 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 ос- | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | | стойке | новой стойке | 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 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 |
| 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 | 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, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | | «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке | 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 «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 |
| 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 | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен- |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | | подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке | ности 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 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 | Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|---|
| | | | | формирование правильной осанки. | | определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: проходить станции круговой тренировки, | 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. 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 задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на 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 | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | навыков | координации движений. | сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | 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 взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 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 – | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | | | формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | |
| 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: 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. | 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 за- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | | | щитниками» | 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 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 точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной | 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | осанки. | | 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» | нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми |
| 77. | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Бросок мяча 1кг. | | | 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 | Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учи- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----------------|--|---|
| | | | | | двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | подвижную игру | теля. P: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру | 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 | 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. P: 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 |
|----|---|--|---|--|---|--|---|

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | | | | ности 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, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 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 | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|----------|---|---|--|---|
| | | | | | | | Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | |
| 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 задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 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 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 |
| 86 | Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке, канате на развитие | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | навыков | координации движений. | сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | 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 навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Волки во рву» | 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 |
| 88 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации | Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и | Развитие мотивов учебной деятельности и осоз- |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | играть в подвижную игру | слышать друг друга и учителя. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: участвовать в эстафетах с мячом | знание 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 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | | | | ности 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | | | мячом | 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 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 |
| 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 | 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. | | 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 |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Легкая атлетика 7 ч

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|---|--|
| 94 | 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 обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|----|--|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|--|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | |
| 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 и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | <p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, 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 | <p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция –</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | 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. | безопасный, здоровый образ жизни | |
| 97 | Итоговый контроль. 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 |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие | Описывать технику прыжковых | П. Правильно выполнять основные движения в | Развитие мотивов учебной |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|---|--|
| | элементами легкой атлетики. | | | | точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 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. | деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 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 | 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | | беге в сочетании с дыханием | учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | 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 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 |
| 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 | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); | П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | формирование правильной осанки. | технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 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. | 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 навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | Знать правила оказания первой помощи при травмах | 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 |

4 класс

| № урока | Тема урока | Дата проведения | | Кол-во часов | Коррекционные задачи | Планируемые результаты | | |
|---|--|-----------------|------|--------------|---|---|---|---|
| | | план | 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 команд | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры</p> | <p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> |
| 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, | <p>П: Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Р: Самостоятельно оценивать</p> | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | | | свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |
| 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. | <p>К.: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p>П.: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»</p> | 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 | <p>К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Р.: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>П.: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»</p> | 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. | | | 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 |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|---|---|--|
| | Подвижная игра с 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 3x10. 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. 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 | П:Знать физические упражнения, их отличие от естественных движений К:Способность осуществлять коммуникативную | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | | утренней зарядки | деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р:Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 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. 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 | 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 | |
| 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 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 |
| 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 | 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 | |
| 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 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 |
| 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 | 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 | |
| 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 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 |
| 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 | 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 | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры | четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия | |
| 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 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 |
| 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, | Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, | К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, "принятие и освоение |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | ног, туловища. Игры с мячом. | разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики» | 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» | 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 наклонной скамейке. Подтягивания. Утренняя гимнастика. | | | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей , Координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения в равновесии, лазать по наклонной скамейке | 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 |
| 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 – | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | | | формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | |
| 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 учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 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 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 |
| 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 | 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 | |
| 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 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 |
| 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 | Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия | 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, 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 |
| 37 | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Бросок мяча 1кг. | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча | Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения | Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом. | травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры | 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 | развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| Легкая атлетика 9 ч | | | | | | | | |
| 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 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | | | 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 | 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 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 |
| 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, | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | | в том числе в ситуации столкновения интересов | |
| 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 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 |
| 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. | | | 1 | Коррекционно-развивающие | Учатся | | Ориентируются на |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|--|---|
| | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | | | упражнения: на развитие выносливости, силовых качеств, точность и координацию. | взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила | | 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 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 |
| 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 игра «Проверь себя». | | | 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 |
| Знания о физической культуре 1 ч | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Спортивная одежда | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять | К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---------------|--|---|---|---|--|--|
| | и обувь. | | | | месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. | команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. | недостающую информацию с помощью вопросов. Р.: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. П.: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок | 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 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. 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, | К.: слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон- | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной от- |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---------------|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | поворот переступанием на лыжах без палок | тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П.: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием | звличности, 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 здоровый образ жизни |
| 53. | Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). Одежда и обувь для зимних видах спорта. | 3нед. янв. | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и | Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим | К.: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. | шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу» | Р.: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П.: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением | 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 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. Прохождение дистанции до 1 км. | 3 нед. янв. | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на | Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, | К: работать в группе, слушать и слышать друга и учителя. Р.: осуществлять действия по образцу и заданному пра- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, |

| | | | | | | | |
|-----|---|------------|---|---|--|--|--|
| | | | | месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. | как передвигаться на лыжах | вилу, сохранять заданную цель. П.: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками | 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). | 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 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. 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: | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | | передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке | 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. 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 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 | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----------------|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | на лыжах | ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| 61. | Скользкий 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 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. Ступающий шаг (с палками). | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, координации движений. | Знать, как выполняются ступающий и скользкий шаг на лыжах, поворот переступанием на | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | 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 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 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 |
| 64 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие выносливости, координации | Знать, как выполняются ступающий и | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | движений. | 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 | устанавливать рабочие отношения. P: 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 | нально-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 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 | K: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. P: 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 |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|--|--|---|---|--|---|---|
| 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 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 змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и | 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 | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | спускаться со склона в основной стойке | «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке | 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 «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 |
| 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 | 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 | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | технически правильно выполнять перекуты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками | пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | 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 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 |
| 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 | Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | осанки. | равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры | 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 | 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 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 |
| 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 | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | мячом и защитниками» | 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» | 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 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. | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное | К: слушать и слышать друга друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|---|--|---|---|--|
| | | | | двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы» | 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» | 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 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. | Поднимание туловища – 30 сек. | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие | Знать, как проводятся эстафеты с | К: слушать и слышать друг друга и учителя, | Развитие мотивов учебной |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|---|---|--|
| | Подвижная игра «Мяч на полу». | | | | точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки» | устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. P: 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» | 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» | K: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. P: 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 осанки. | Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добываясь конечного результата | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| Знания о физической культуре 1 ч | | | | | | | | |
| 80 | Техника безопасности на уроке по гимнастике. Твой | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на | Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков |

| | | | | | | | | |
|--|-----------|--|--|--|---|--|--|---|
| | организм. | | | | месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. | укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров;, повторяют «хваты»; знакомятся с дыхательными упражнениями | 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 | 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 | 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 | | |
| 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 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 |
| 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 | 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; | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | | правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками | договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | взрослыми |
| 84 | 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 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 |
| 85 | Акробатические упражнения. Лазанье по канату | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие | Закрепляют навык выполнения простейших | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|---|---|
| | произвольным способом. | | | | двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками | 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 | упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 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 | 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 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | травматизма и правила взаимодействия с игроками | | |
| 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 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 |
| 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | | бросок и ловлю мяча | 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, 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 |
| 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | | | правилу. П: вести мяч в шаге | 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 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 |
| 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | образцу и заданному правилу. П: выполнять бросок и ловлю мяча | 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. 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 |
| 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; | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | | прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры | адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | 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 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 |
| 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 | | | 1 | Коррекционно-развивающие упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. | Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и | Проявляют положительные качества личности и управляют своими |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|---|--|---|
| | атлетики. | | | | | развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия | результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | 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 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 |
| 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. | | | 1 | Коррекционно-развивающие | Учатся равномерно | Самостоятельно | Проявляют |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|---|
| | Многоскоки с ноги на ногу. | | | | упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. | распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия | 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 | 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-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 |
| 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 | 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 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | со сверстниками во время игры | ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | |
| 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 время выполнения прыжков разными способами | 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 взаимодействии | |

Описание материально-технического обеспечения образовательного

| № | Спортивный инвентарь, оборудование | количество |
|----|------------------------------------|------------|
| 1 | Мячи волейбольные | 10 шт. |
| 2 | Мячи баскетбольные | 15 шт. |
| 3 | Мячи набивные | 10 шт. |
| 4 | Мячи футбольные | 3 шт. |
| 5 | Скакалки | 10 шт. |
| 6 | Льжи на ботинках | 30 пар |
| 7 | Льжи на мягких креплениях | 30 пар |
| 8 | Льжные ботинки | 30 пар |
| 9 | Маты | 2 шт. |
| 10 | Гранаты | 8 шт. |
| 11 | Мячи для метания | 3 шт. |
| 12 | Щиты и кольца баскетбольные | 2 шт. |
| 13 | Стенка гимнастическая | 6 пролётов |
| 14 | Гантели - 0,3 и 0,5 кг | 6 шт. |
| 15 | Волейбольная сетка | 1 шт. |
| 16 | Рулетка измерительная | 1 шт. |

1. Электронные методические пособия

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/>

2. Методические пособия

http://фцоомфв.рф/activities/org_metod/page541/

3. Библиотека учителя физической культуры и тренера

<https://nsportal.ru/user/557460/page/biblioteka-uchitelya-fizicheskoy-kultury-i-trenera>

<https://myschool.edu.ru/>

