

Государственное общеобразовательное учреждение «Могочинская специальная (коррекционная) школа-интернат»

<p>ПРИНЯТО и утверждено на заседании педагогического совета Протокол № ____ от _____ 2020г. ОБСУЖДЕНО на методическом объединении учителей Протокол № ____ от _____ 2020г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Е.В. Дмитриевой _____</p>	<p>ПРИКАЗ № _____ от _____ 2020г. Директор школы - интернат</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

Класс 1 - 4

Всего часов 99ч. - 1 класс

102ч. – 2-4 кл.

Количество часов в неделю: 3 ч.

Составитель: учитель Грехова К. А.

г. Могоча, 2020г.

Содержание программы:

№ п/п	Название раздела	Страницы
1.	Пояснительная записка	стр. 3 - 6
2.	Содержание программы	стр. 6 - 7
3.	Содержание учебного предмета	стр. 7 - 40
4.	Тематическое планирование	стр. 40 - 134
5.	Ожидаемые и планируемые результаты	стр. 134 - 142
6.	Уровень физической подготовленности	стр. 143 - 146
7.	Характеристика учащихся класса по возможностям обучения	стр. 146 - 147
8.	Критерии оценки знаний учащихся и соответствующие им система контроля	стр. 147 - 148
9.	Учебно–методический комплект	стр. 147 - 148

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физическому воспитанию разработана для учащихся 1-4 классов на основе: Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 - ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (нарушениями), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. № 1599. Приказа М.О. РФ от 10.04.02 № 29/2065 - П “Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений” - 1 вариант.

На основе:

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ “Могочинская специальная (коррекционная) школа-интернат.

Учебного плана ГОУ “Могочинская специальная (коррекционная) школа-интернат. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений, 1-4 классы./ под ред. В.В. Воронковой/ - М.: Просвещение 2013 г.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивной физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание генетических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к знаниям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекции и развития сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в 4 разделах: “Знания о физической культуре”, “Гимнастика”, “Лёгкая атлетика”, “Игры”. Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, по словесной инструкции учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Предметные результаты в освоении АООП:

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представление о двигательных действиях; знание основных строевых команд; расчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе и с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, в спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнения строевых команд, введение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участие в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.

Содержание программы

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержание специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общей методологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно на находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует в социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; Соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование и совершенствование основных двигательных качеств: Быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, как адекватно их дозировать. овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

Содержание предмета

Класс	Виды упражнений, время.				
	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Игры	Всего часов
1	4	39	43	13	99
2	4	41	44	13	102
3	4	39	46	13	102
4	5	33	48	16	102

Методы организации урока:

Фронтальный - упражнения выполняются одновременно со всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при обработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод - выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный - учащиеся разбиваются на смены, мы на очереди для выполнения упражнений.

Групповой - учащиеся разделяются на группы, в соответствии с особенностями и возможностями.

Индивидуальный - используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Программы предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность, физическая нагрузка и отдых, физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесие, элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи, укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; в формировании правильной осанки; укрепление мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг) точка с запятой упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беги, в прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде

стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. ходьба с выполнением упражнений для рук чередование с другими движениями; со сменой положение рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д. ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 минут. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонии за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестывает ним голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т.д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, захлестывает ним голени назад. Семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начинаю линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивания вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с разбега без учёта место отталкивания. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом “согнув ноги”. Прыжки в высоту способом “ перешагивание”.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажка, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольная метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в 4-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

1 класс

Общие сведения: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Название снарядов и оборудование в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Гимнастика:

Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал: размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге, повороты направо, налево, кругом.

Движение в колонне. выполнение команд: ” Шагом марш!”, ” Стоп”, ” Бегом марш!”, ” Встать!”, “ Сесть!”, “ Смирно!”.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для мышц шеи: наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения - стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- упражнения для укрепления мышц спины и живота: лежа на животе, поднимание ног поочередной вместе. Поднимание головы, лежа на спине, поочередное поднимание ног, “велосипед”, поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: из различных и.п. - поднимание и опускание рук вперед, в стороны, мы вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, поднимание рук вперед и вверх лапками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.
- упражнения для мышц ног: поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.
- упражнения на дыхание: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариваем звуков на выходе.
- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведения пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременно и поочередные сгибания. Кистей рук и круговые движения.
- упражнения для формирования правильной осанки: из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной и ягодицами и пятками, отойти от неё сохраняя правильное положение ; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с оставлением ноги на носок.
- упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, загибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения с тобой. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.
- упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы. Поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног, лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, “ велосипед”. Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывай её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу, то же левой. Упор, сидя сзади, поднять левую ногу.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками: удерживая полки двумя руками сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание полки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.
 - с флажками: из исходного положения основной стойке поднимание рук в стороны, в вперед вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.
 - с малыми обручами: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.
 - с малыми мячами: разбрасывание и собирания мечей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча одной руки в другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.
 - с большими мячами: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание, сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони в другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.
- Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук и её края. Лазанья в вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40 50 см. Перелезание сквозь гимнастические обручи.
- упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридора шириной 20 см, стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.
 - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченному на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с., вторично до 10 с.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения: элементарные понятия ходьбе. Бег. Прыжки и метания. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

- **ходьба:** ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.
- **бег:** перебежки группами по одному 15 20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонии за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 30 м.
- **прыжки:** прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м, подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.
- **метание:** правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём и передача мяча, флажков, платок в шеренге, по кругу, в колонне. произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Подвижные игры.

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о правилах игр и проведения во время игр.

Коррекционные игры (“Наблюдатель”, “Иди прямо”).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (“Совушка”, “Мяч соседу”, “Слушай сигнал”, “Удочка”, “Салки”, “Повторяй за мной”, “Шишки, жёлуди, орехи”, “Говорящий мяч”, “Фигуры”, “Запрещенное движение”, “Пальмы- Бананы”, “Карлики- Великаны”).

Игры с бегом и прыжками: (“Гуси- Лебеди”, “ Кошки-Мышки”, ”У медведя во бору”, “Пустое место”, ”Невод”, “ Уголки”.

2 класс:

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: “Равняйся!”, “ Смирно”, “Вольно!”, “На месте шагом марш!”, “ Класс, Стой, Стройся!”; перестроение из шеренги в

круг, держась за руки из колонны по одному двигаясь за учителем; расчёт по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперёд, в стороны. Взмахи ногами вперёд, назад, вправо, влево. Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке. Поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведение их стороны, выпрямление туловища, разгибание ног; выдох- при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц:* помахивая кистью. Смена напряжённого вытягивание верх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприсяде.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сидя на гимнастической скамейке напряженная сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передачи соседу. Ходьба по ребристой доске, гимнастической палке.

- *упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):* лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание полки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля полки в

горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка внизу.

- **с флажками:** выполнения общеразвивающих упражнений с флажками на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами:** выполнения упражнений из исходного положения - обруч перед собой, над головой. Приседания с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами:** сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удерживания мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами:** приём различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперёд. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей - переноска 8-1 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построение по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенные ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: понятия о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правильным дыханием во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** (Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, я к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением в простейших препятствий, бег на скорость до 30 м, медленный бег до 2 минут, чередование бега и ходьбы.

Прыжки: прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Ну броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: “ Запомни порядок”, “летает - не летает”, “Что изменилось “, “Волшебный мешок”.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (“Совушка”, “Слушай сигнал”, “Удочка”, “Повторяй за мной”, “Мяч соседу”, “Говорящий мяч”, “Запрещенное движение”, “Карлики-великаны”, “Съедобное-несъедобное”.

Игры с бегом и прыжками: “Гуси-лебеди”, “Кошки-мышки”, “У медведя во бору”, “Пустое место”, “Невод”, “К своим флажкам”, “Пустое место”, “ Уголки”, “Удочка”, эстафеты.

Игры с метанием и ловлей: “Гонка мячей в колоннах”, “Снайперы”, “Охотники и утки”, “Выбивало”.

3 класс

Общие сведения: Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика:

Теоретические сведения: элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.
- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный вдох.
- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.
- *упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения – наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.
- *упражнения для формирования правильной осанки:* поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.
- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удержание пальцев ног.
- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной скамейке.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной.
- **с малыми обручами:** выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в беге и ходьбе. Вращение обруча в левой и правой руке.
- **с флажками:** поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами:** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча от пола поочередно правой и левой рукой.
- **с набивными мячами:** поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов : передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное маршрутирование.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Теоретические сведения: ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

-**бег:** (понятие высокий старт, медленный бег до 2 минут, бег с чередованием ходьбой до 100 м; повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

- **прыжки:** (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»).
- **метание:** (метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность).

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия.

Коррекционные игры: («Два сигнала», «Запрещенное движение»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики – великаны»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси – лебеди», «Кошки – мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «Кегли», «К своим флажкам»).

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель», «Боулинг».

4 класс

Общие сведения: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения: (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый – второй; перестроение из колонны по одному а колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, головы, туловища:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.
- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.
- *упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.
- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.
- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: вращение стопами; передача мяча по кругу ногами.
- *упражнения для укрепления мышц туловища*: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.
- **с обручем**: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.
- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.
- **с набивными мячами**: 2 кг – поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Элементы акробатических упражнений: обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом.

Подлезание под препятствие высотой до 1 м. перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

Равновесие: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Легкая атлетика.

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полуприсяде, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег, бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег (3*10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м);

Прыжки: прыжки нба одной ногой до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры

Коррекционные игры: («Музыкальные змейки», «Найди предмет»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Светофор»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Уголки»)

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Выбивало», «Быстрые мячи».

Пионербол:

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

Класс	Содержание темы	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре.	
	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры техника безопасности в спортивном зале и на площадке. Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики.	4
2	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования. Личная гигиена. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья. Понятие о ходьбе, беге, метании, прыжках. Сведения о разнообразии видов упражнений.	4
3	Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.	4

	Распределение времени нагрузки и отдыха. Правильная осанка. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	
4	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Правила безопасного поведения при занятиях спортом и спортивных играх.	5
	Гимнастика	
1	<p>Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты налево, направо, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»).</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>-<i>упражнения для мышц шеи:</i> наклоны туловища и головы вперед, назад. в стороны из исходного положения – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.</p> <p>-<i>упражнения для укрепления мышц спины и живота:</i> лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор, стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.</p> <p>-<i>упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</i> из различных и.п. – поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и</p>	43

<p>разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.</p> <p>-<i>упражнения для мышц ног</i>: поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.</p> <p>- <i>упражнения на дыхание</i>: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.</p> <p>- <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</i>: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.</p> <p>- <i>упражнения для формирования правильной осанки</i>: из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от неё сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп</i>: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу: ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц туловища</i>: лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа</p>	
--	--

на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками:** из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с малыми обручами:** удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с малыми мячами:** разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами:** поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывания сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. переползание на четвереньках по

	<p>горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлазание под препятствие высотой 40-50 см. Перелизание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.</p> <p>Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с., вторично до 10 с.</p>	
2	<p>Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.</p> <p>- <i>построения и перестроения:</i> (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой, стройся!»);</p> <p>перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>-<i>основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:</i> руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед и в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо,</p>	44

<p>приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.</p> <p>-<i>упражнения на дыхание</i>: согласование дыхания с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох – при опускании головы вниз.</p> <p>- <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</i>: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.</p> <p>- <i>упражнения на расслабление мышц</i>: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприсяде.</p> <p>- <i>упражнения для формирования правильной осанки</i>: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп</i>: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника)</i>: лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в</p>	
--	--

положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.

Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка внизу.

- **с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений из исходного положения – обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках.

Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами:** сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие. Перелезание высотой до 70 см. перелезание со скамейки на скамейку

	<p>произвольным способом.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.</p> <p>Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей – переноска 8-1 гимнастических палок.</p> <p>Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжков в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без.</p>	
3	<p>Теоретические сведения: сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</p> <p>- <i>построения и перестроения:</i> (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Упражнения без предметов:</p> <p>-<i>основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:</i> движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища.</p>	46

Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание*: усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.
- упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью вовнутрь и наружу.
- упражнения на расслабления мышц: из исходного положения - наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.
- упражнения для формирования правильной осанки: поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.
- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание верёвки, лежащей на полу, поднятие её над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с пониманием их от пола и подбрасывания вверх.
- упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание

гимнастической палке из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.
- **с флажками:** поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.
- **с большими мячами:** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо, налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.
- **с набивными мячами:** поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах.

Приседы с мячом: мяч вперёд, мяч вверх, мячу груди, где мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазанье на гимнастической стенке вверх и вниз, разноимённые и одноимённым способом. Лазанье по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствие высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперёд, другая вперёд. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных

	<p>мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, в шеренге, по кругу.</p> <p>Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперёд: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте да 10-15 секунд по команде учителя, затем самостоятельная маршировка.</p>	
4	<p>Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><i>Построения и перестроения:</i> (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчёт на на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба “змейкой”.</p> <p>Упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища:</i> ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук. - <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя. - <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и проживанием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки. - <i>упражнения для расслабления мышц:</i> чередование усиленного 	

сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой и на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем**: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: переключивание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**: 2 кг – поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой.

	<p>Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.</p> <p>Лазание и переползание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённые и одноимённым способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в вверх и вниз, на четвереньках разноимённые способом. Вязание под препятствие высотой до 1 м. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.</p> <p>Равновесие: равновесие “ласточка” с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.</p> <p>Прыжки: Через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперёд с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.</p> <p>Переноска грузов: переноска на расстоянии 10-15 М 1-2 набивных мячей вес до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.</p> <p>Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.</p>	
	Легкая атлетика	
1	<p>Теоретические сведения: элементарные понятия о ходьбе. Беге. Прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.</p> <p>- ходьба: ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешнем</p>	39

	<p>своде стоп. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием и бегом.</p> <p>-бег: перебежки группами и по одному 15-20 м. медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.</p> <p>-прыжки: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м, подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.</p> <p>- метание: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.</p>	
2	<p>Теоретические сведения: понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Ходьба: ходьба с изменением скорости. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег: бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин., чередование бега и ходьбе</p> <p>Прыжки: прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и в</p>	41

	<p>высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.</p> <p>Метание: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.</p>	
3	<p>Теоретические сведения: ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p>- ходьба: ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>Бег: понятие высокий старт; медленный бег до 2 мин; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Прыжки: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание: метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.</p>	39
4	<p>Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полуприсяде, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег: Медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость для 40 м; быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения. Бег с подниманием бедра, с захлестом голени</p>	33

	<p>назад, семенящий бег; челночный бег (3*10 ;бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м).</p> <p>Прыжки: прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка).</p> <p>Метание: метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.</p> <p>Игры</p>	
1	<p>Подвижные игры.</p> <p>Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.</p> <p>Коррекционные игры: (“ Наблюдатель”, “Иди прямо”).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (“Совушка”, “ Слушай сигнал”, “ Удочка”, “ Мы - солдаты”, “ Салки”, “ Повторяй за мной”, “ Шишки, жёлуди, орехи”, “ Мяч соседу”, “ Говорящий мяч”, “Фигуры”, “Запрещенное движение”, “Карлики-великаны”, “Пальмы-бананы” “Пумба- Худышка”).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (“ Гуси-лебеди”, “ Кошка и мышки”, “ У медведя во бору”, “ Пустое место”, “Невод”, “К своим флажкам”, “Уголки”).</p>	13
2	<p>Подвижные игры:</p> <p>Коррекционные игры: (“Запомни порядок”, “Летает- не летает”, “ Что изменилось”, “ Волшебный мешок”)</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (“Совушка”, “ Слушай сигнал”, “ Удочка”, “Салки”, “ Повторяй за мной”, “ Мяч</p>	13

	<p>соседу”, “Говорящий мяч”, “Запрещенное движение”, “Карлики-великаны”, “Съедобное -несъедобное”).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (“Гуси-лебеди”, “ Кошка и мышки”, “ У медведя во бору”, “ Пустое место”, “ Невод”, “ К своим флажкам”, “Уголки”, “ Удочка”, эстафеты)</p> <p>Игры с метанием и ловлей: (“Гонка мячей в колоннах”, “ Снайперы”, “ Охотники и утки”, ”Выбивало”).</p>	
3	<p>Подвижные игры:</p> <p>Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.</p> <p>Коррекционные игры: (“Два сигнала”, “Запрещенное движение”)</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (“Совушка”, “Слушай сигнал”, “Удочка”, “Салки”, “ Повторяй за мной”, “Шишки, жёлуди, орехи”, “Мяч соседу”, “Говорящий мяч”, “Фигуры”, “Запрещенное движение”, “ Карлики-великаны”).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (“Гуси-лебеди”, “Кошка и мышки”, “У медведя во бору”, “Пустое место”, “Невод”, “К своим флажкам”, “Кегли”).</p> <p>Игра с бросанием и ловлей: (“Гонка мячей по кругу”, “Попади в цель”, “ Боулинг”).</p>	13
4	<p>Подвижные игры:</p> <p>Коррекционные игры: “Музыкальные змейки”, “ Найди предмет”.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (“Совушка”, “Удочка”, “Салки”, “ Повторяй за мной”, “Шишки, жёлуди, орехи”, “Мяч соседу”, “Говорящий мяч”, “Фигуры”, “Запрещенное движение”, “Карлики- великаны”, “Светофор”).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (“Гуси-лебеди”, “Кошка и мышки”, “ У</p>	16

<p>медведя во бору”, “Пустое место”, “Невод”, “К своим флажкам”, “Уголки”).</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием: “Охотники и утки”, Выбивало”, “ Быстрые мячи”.</p> <p>Пионербол: Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.</p>	
---	--

Тематическое планирование 1- 4 класс

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Коррекционно-развивающая работа
1	Знания о физической культуре (4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	Личностные: Л1, Л21 Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	Личностные: Л1, Л21 Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2
3		Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Безопасный путь в школу и домой.	Личностные: Л1, Л21 Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2
4	Легкая атлетика (18).	Обучение построению в колонну по	Личностные: Л1, Л21

	Ходьба (6).	одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Игра «Гуси-лебеди».	Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2, К3
5		Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Разучивание игры «Повторяй за мной».	Личностные: Л1, Л21, Л2 Познавательные: П2, П4, П1 Регулятивные: Р2, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К4
6		Обучение ходьбе по прямой линии на носках, на пятках. Игра «Повторяй за мной». Правила перехода дороги.	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П2, П4, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К9
7		Выполнение ходьбы на внешнем, внутреннем своде стопы, с сохранением правильной осанки. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Кошки-мышки».	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П2, П4, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К2, К3, К7
8		Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице. Игра «Кошки-мышки».	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П2, П4, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4

			Коммуникативные: К2, К3, К7
9		Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Из каких частей состоит дорога. Правила для пешеходов.	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П1, П2, П5 Регулятивные: Р2, Р3, Р4 Коммуникативные: К2, К3, К9
10	Бег (5).	Выполнение медленного бега с сохранением осанки до 1 мин. Разучивание игры «У медведя во бору».	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П1, П2, П5 Регулятивные: Р2, Р3, Р4 Коммуникативные: К2, К3, К9
11		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору». Поведение вблизи водоёмов.	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П1, П2, П5 Регулятивные: Р2, Р3, Р4 Коммуникативные: К2, К3, К9
12		Обучение бегу в колонне за учителем в заданном направлении. ОРУ на месте. Перекресток. Сигналы светофора.	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П1, П2, П5 Регулятивные: Р2, Р3, Р4 Коммуникативные: К2, К3, К9
13		обучение перебежкам группами и по	Личностные: Л2, Л3, Л4

		одному. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	Познавательные: П2, П3, П5 Регулятивные: Р1, Р3, Р5 Коммуникативные: К2, К3, К5
14		Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Повторяй за мной».	Личностные: Л2, Л3, Л4 Познавательные: П2, П3, П5 Регулятивные: Р1, Р3, Р5 Коммуникативные: К2, К3, К5
15	Прыжки (7).	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Безопасное поведение в общественном транспорте.	Личностные: Л2, Л3, Л4 Познавательные: П2, П3, П5 Регулятивные: Р1, Р3, Р5 Коммуникативные: К2, К3, К5
16		Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение. Игры на улицах. Опасность близости проезжей части.	Личностные: Л2, Л3, Л4 Познавательные: П2, П3, П5 Регулятивные: Р1, Р3, Р5 Коммуникативные: К2, К3, К5
17		Обучение прыжкам назад, влево и вправо. Игра «Фигуры».	Личностные: Л2, Л3, Л8 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р7, Р3, Р5

			Коммуникативные: К1, К2, К4
18		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	Личностные: Л2, Л3, Л8 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р7, Р3, Р5 Коммуникативные: К1, К2, К4
19		Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».	Личностные: Л2, Л3, Л8 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р7, Р3, Р5 Коммуникативные: К1, К2, К4
20		Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Обучение игре «Шишки, желуди, орехи». Поведение в транспорте при возникновении аварийной ситуации. Огонь: польза и опасность.	Личностные: Л2, Л3, Л8 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р7, Р3, Р5 Коммуникативные: К1, К2, К4
21		Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Личностные: Л2, Л3, Л8 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р7, Р3, Р5 Коммуникативные: К1, К2, К4
22	Гимнастика (43).	Правила поведения на уроках гимнастики.	Личностные: Л2, Л3, Л8

	Теория (7).	Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р7, Р3, Р5 Коммуникативные: К1, К2, К4
23		Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место». Причины пожара, правила поведения для предупреждения пожара.	Личностные: Л2, Л3, Л8 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р7, Р3, Р5 Коммуникативные: К1, К2, К4
24		ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение. Безопасность на дорогах.	Личностные: Л1, Л9, Л21 Познавательные: П16, П17, П18 Регулятивные: Р3, Р4, Р7 Коммуникативные: К2, К4, К5
25		Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	Личностные: Л1, Л9, Л21 Познавательные: П16, П17, П18 Регулятивные: Р3, Р4, Р7 Коммуникативные: К2, К4, К5
26		Выполнение команд «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	
27		Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место».	Личностные: Л1, Л9, Л21 Познавательные: П16, П17,

		Правила поведения во время пожара.	П18 Регулятивные: Р3, Р4, Р7 Коммуникативные: К2, К4, К5
28		Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Пальмы-бананы».	Личностные: Л1, Л9, Л21 Познавательные: П16, П17, П18 Регулятивные: Р3, Р4, Р7 Коммуникативные: К2, К4, К5
29	Общеразвивающие упражнения без предметов (17).	Обучение основным исходным положениям, стойка ноги врозь, руки на поясе. Движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Игра «Совушка».	Личностные: Л1, Л9, Л21 Познавательные: П16, П17, П18 Регулятивные: Р3, Р4, Р7 Коммуникативные: К2, К4, К5
30		Выполнение упражнений для мышц шеи. Повороты туловища и головы вправо и влево. Наклоны туловища и головы вперед, назад. простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Личностные: Л1, Л9, Л21 Познавательные: П16, П17, П18 Регулятивные: Р3, Р4, Р7 Коммуникативные: К2, К4, К5
31		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. «Велосипед». Опасность водоемов. Лёд.	Личностные: Л1, Л9, Л21 Познавательные: П16, П17, П18 Регулятивные: Р3, Р4, Р7 Коммуникативные: К2, К4,

			К5
32		Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».	Личностные: Л1, Л9, Л21 Познавательные: П16, П17, П18 Регулятивные: Р3, Р4, Р7 Коммуникативные: К2, К4, К5
33		Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».	Личностные: Л1, Л5, Л6 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р3, Р4, Р5 Коммуникативные: К3, К4
34		Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ. Один дома. Опасные ситуации.	Личностные: Л1, Л5, Л6 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р3, Р4, Р5 Коммуникативные: К3, К4
35		Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики-великаны».	Личностные: Л1, Л5, Л6 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р3, Р4, Р5 Коммуникативные: К3, К4
36		Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».	Личностные: Л1, Л5, Л6 Познавательные: П2, П3,

			П4 Регулятивные: Р2, Р4, Р7 Коммуникативные: К5, К4
37		Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на пояс. Приседание на месте. Игра «Мы-солдаты».	Личностные: Л1, Л7, Л6 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р2, Р4, Р7 Коммуникативные: К5, К4
38		Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	Личностные: Л1, Л7, Л6 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р2, Р4, Р7 Коммуникативные: К5, К4
39		Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».	Личностные: Л1, Л7, Л6 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р2, Р4, Р7 Коммуникативные: К5, К4
40		Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.	Личностные: Л1, Л7, Л6 Познавательные: П2, П3, П4 Регулятивные: Р2, Р4, Р7 Коммуникативные: К5, К4, К3
41		Выполнение упражнений для	Личностные: Л1, Л5, Л7

		<p>формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища. И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти от неё сохраняя правильное положение. Приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки широким хватом, с оставлением ноги на носок. Игра «Совушка».</p>	<p>Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К9</p>
42		<p>Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног. Газ. Польза и опасность. Правила поведения при утечке газа.</p>	<p>Личностные: Л1, Л5, Л7 Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К9</p>
43		<p>Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».</p>	<p>Личностные: Л1, Л5, Л7 Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К9</p>
44		<p>Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по по гимнастической скамье. Лежа на спине, подтягивание ног.</p>	<p>Личностные: Л1, Л5, Л7 Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7,</p>

		Упор сидя сзади, поднятие ног. Разучивание игры «Удочка».	К9
45		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	Личностные: Л1, Л5, Л7 Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К9
46	Упражнения с предметами (8).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой. Перекладывание палки с одной руки в другую перед собой.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
47		Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Понимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Лекарственные препараты. Запрещенное использование без контроля взрослых.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
48		Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5,

			К9
49		Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.	Личностные: Л1, Л5, Л7 Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К9
50		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».	Личностные: Л1, Л5, Л7 Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К9
51		Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу». Опасность при нарушении правил поведения на балконе.	Личностные: Л1, Л3, Л8 Познавательные: П3, П4, П7 Регулятивные: Р4, Р5, Р6 Коммуникативные: К3, К4, К7
52		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекаатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».	Личностные: Л1, Л3, Л8 Познавательные: П3, П4, П7 Регулятивные: Р4, Р5, Р6 Коммуникативные: К3, К4, К7
53		Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на	Личностные: Л1, Л3, Л8 Познавательные: П3, П4,

		другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	П7 Регулятивные: Р4, Р5, Р6 Коммуникативные: К3, К4, К7
54	Элементы акробатических упражнений (2).	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». Правила поведения при обращении с домашними животными.	Личностные: Л1, Л3, Л8 Познавательные: П3, П4, П7 Регулятивные: Р4, Р5, Р6 Коммуникативные: К3, К4, К7
55		Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	Личностные: Л1, Л3, Л8 Познавательные: П3, П4, П7 Регулятивные: Р4, Р5, Р6 Коммуникативные: К3, К4, К7
56	Лазание и перелазание (6).	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	Личностные: Л4, Л3, Л5 Познавательные: П3, П4, П17 Регулятивные: Р4, Р7, Р6 Коммуникативные: К5, К4, К17
57		Обучение перелазанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.	Личностные: Л4, Л3, Л5 Познавательные: П3, П4, П17 Регулятивные: Р4, Р7, Р6 Коммуникативные: К5, К4,

			К17
58		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук её края. Игра «Пальмы-бананы».	Личностные: Л4, Л3, Л5 Познавательные: П3, П4, П17 Регулятивные: Р4, Р7, Р6 Коммуникативные: К5, К4, К17
59		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».	Личностные: Л4, Л3, Л5 Познавательные: П3, П4, П17 Регулятивные: Р4, Р7, Р6 Коммуникативные: К5, К4, К17
60		Подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р7, Р6 Коммуникативные: К3, К5, К9
61		Обучение перелазанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р7, Р6 Коммуникативные: К3, К5, К9
62	Упражнения на равновесие (4).	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках, ходьба	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7,

		по доске, положенной на полу. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.	П9 Регулятивные: Р4, Р7, Р6 Коммуникативные: К3, К5, К9
63		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение и переступанием в медленном темпе. Игра «Иди прямо».	Личностные: Л1, Л5, Л7 Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К9
64		Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».	Личностные: Л1, Л5, Л7 Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К9
65		Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра «Мы-солдаты». Необходимость соблюдения режима для укрепления здоровья.	Личностные: Л1, Л5, Л7 Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
66		Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Кошка и	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4

		мышки».	Коммуникативные: К5, К7, К8
67		Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
68		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
69		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Иди прямо», «Совушка».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
70		ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». Профилактические прививки.	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
71		ОРУ в движении. Игра «Вот так позы»,	Личностные: Л3, Л8, Л9

		«Кошки-мышки».	Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
72		ОРУ. Игра «Снайпер», «Метко в цель».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
73		Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», «Запомни порядок».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
74		Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
75		ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4

			Коммуникативные: К5, К7, К8
76	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки (6).	Построение в назначенном месте (в кругах, квадратах). ОРУ. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
77		Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Коррекционная игра «Запомни порядок».	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
78		Обработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок»	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
79		Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает - не летает». Поведение в местах массового скопления людей.	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
80		Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ОРУ. Игра «Летает – не летает».	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П2, П4, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К2, К3,

			К7
81		Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П2, П4, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К2, К3, К7
82	Игры с элементами общеразвивающих упражнений (3)	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Совушка».	Личностные: Л1, Л9 Познавательные: П2, П15, П17 Регулятивные: Р2, Р7, Р4 Коммуникативные: К3, К5, К9
83		Повторение игры «Прыгающие воробушки». ОРУ. Поведение на дорогах.	Личностные: Л1, Л9 Познавательные: П2, П15, П17 Регулятивные: Р2, Р7, Р4 Коммуникативные: К3, К5, К9
84		Ходьба с чередованием бега учителем. Игра «Космонавты».	Личностные: Л1, Л9 Познавательные: П2, П15, П17 Регулятивные: Р2, Р7, Р5 Коммуникативные: К3, К5, К9
85	Легкая атлетика	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды	Личностные: Л1, Л9, Л10 Познавательные: П3, П7,

		и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
86		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	Личностные: Л1, Л9, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
87		Повторение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ. Обращение за помощью к взрослым в различных ситуациях.	Личностные: Л1, Л9, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
88	Метание (12)	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча.	Личностные: Л1, Л9, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
89		Отработка своевременного освобождения (выпуск мяча)	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
90		Захват и выпуск мяча. Игра «Кого позвали – тот и ловит».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7,

			П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7,К8
91		Приём и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого позвали – тот и ловит».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7,К8
92		Обучение правильному захвату для выполнения метания. Приём и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К5, К3,К9
93		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К5, К3,К9
94		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К5,

			К3,К9
95		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	Личностные: Л3, Л4 Познавательные: П4, П7 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К5, К3,К9
96		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К6, К5,К8
97		Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель».	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К6, К5,К8
98		Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К6, К5,К8
99		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра «Прыгающие воробушки».	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9

			Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К6, К5, К8
--	--	--	--

2 класс

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Коррекционно-развивающая работа
1	Знания о физической культуре (4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	Личностные: Л1, Л21, Л2 Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К3
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	Личностные: Л1, Л2, Л21 Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2
3		Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Безопасный путь в школу и домой. Игра «Волшебный мешок».	Личностные: Л1, Л2, Л21 Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К3
4		Разучивание комплексов утренней гимнастики. Её значение в жизни человека.	Личностные: Л1, Л2, Л21 Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К3

5	Легкая атлетика (19). Ходьба (7).	Построение в колонну по одному, в шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Правила дыхания во время ходьбы и бега.	Личностные: Л1, Л2, Л21 Познавательные: П4, П1 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К3
6		Обучение ходьбе с различными положениями рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».	Личностные: Л1, Л21, Л2 Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К3
7		Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». Правила для пешеходов.	Личностные: Л21, Л3, Л4 Познавательные: П2, П2, П3 Регулятивные: Р6, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К3
8		Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».	Личностные: Л21, Л1, Л2 Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К2, К7
9		Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	Личностные: Л21, Л1, Л2 Познавательные: П4, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К2, К7
10		Ходьба с перешагиванием через предмет.	Личностные: Л21, Л1, Л2

		Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К2, К7
11		Ходьба в полуприсяде, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч».	Личностные: Л21, Л1, Л2 Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К2, К7
12	Бег (5)	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Светофор. Правила перехода проезжей части.	Личностные: Л21, Л1, Л2 Познавательные: П4, П5 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К2, К7
13		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	Личностные: Л21, Л1, Л2 Познавательные: П4, П5 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К9, К10
14		Выполнение медленного бега на носках с сохранением правильной осанки. Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».	Личностные: Л12, Л1, Л20 Познавательные: П4, П5, П15 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К9, К10
15		Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра «Уголки».	Личностные: Л12, Л1, Л20 Познавательные: П4, П5

			Регулятивные: Р1, Р6, Р7 Коммуникативные: К4, К9, К10
16		Бег с препятствиями. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». Правила поведения пассажиров в общественном транспорте.	Личностные: Л12, Л1, Л20 Познавательные: П4, П15 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К9, К10
17	Прыжки (7)	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «К своим флажкам».	Личностные: Л11, Л12, Л16 Познавательные: П4, П15, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К9, К10
18		Обучением прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	Личностные: Л11, Л12, Л16 Познавательные: П4, П15, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К9, К10
19		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	Личностные: Л12, Л1, Л20 Познавательные: П4, П15, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К9, К10
20		Прыжки с небольшой высоты. Обучение	Личностные: Л11, Л12, Л16

		правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики – великаны».	Познавательные: П4, П15, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К9, К10
21		Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега. Подвижная игра «Гуси – лебеди». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.	Личностные: Л11, Л12, Л16 Познавательные: П4, П15, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К9, К10
22		Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	Личностные: Л11, Л12, Л16 Познавательные: П4, П15, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К9, К10
23		Прыжки в длину и высоту. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	Личностные: Л11, Л12, Л16 Познавательные: П4, П15, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К4, К4, К9
24	Гимнастика (44). Строевые упражнения (7).	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом	Личностные: Л7, Л12, Л16 Познавательные: П16, П15, П17 Регулятивные: Р5, Р9, Р15

		марш», «Класс стой, стройся!». Правила поведения при выходе из транспорта.	Коммуникативные: К17, К5, К12
25		Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	Личностные: Л7, Л12, Л14 Познавательные: П15, П16, П17 Регулятивные: Р5, Р9, Р4, Р15 Коммуникативные: К17, К5, К12
26		ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой. Безопасность на дорогах.	Личностные: Л7, Л12, Л14 Познавательные: П15, П17, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р4, Р15 Коммуникативные: К17, К5, К12
27		Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	Личностные: Л7, Л12, Л14 Познавательные: П15, П17, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р4, Р15 Коммуникативные: К17, К5, К12
28		Ходьба в чередовании с бегом в колонне. Выполнение строевых команд. Игра «Летает – не летает». Водоёмы зимой. Опасный лед.	Личностные: Л9, Л11, Л7 Познавательные: П10, П18, П17 Регулятивные: Р17, Р9, Р11

			Коммуникативные: К17, К5, К12
29		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».	Личностные: Л11, Л9, Л7 Познавательные: П10, П18, П17 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К5, К12
30		Движение в колонне. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси – лебеди».	Личностные: Л11, Л9, Л7 Познавательные: П10, П18, П17 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К5, К12
31	Общеразвивающие упражнения без предметов (17)	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук. Игра «Совушка».	Личностные: Л10, Л21, Л22 Познавательные: П9, П11, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К12
32		Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево.	Личностные: Л10, Л21, Л22 Познавательные: П9, П11, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11,

		Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Р14 Коммуникативные: К17, К15, К12
33		Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке. Поочередное перехватывание реек руками. Подвижная игра «Салки». Поведение при общении с животными.	Личностные: Л10, Л21, Л22 Познавательные: П9, П11, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К12
34		Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Коррекционная игра «Что изменилось».	Личностные: Л10, Л21, Л22 Познавательные: П9, П11, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К12
35		Отработка движений вдох и на выдох. Игра «Волшебный мешочек».	Личностные: Л10, Л21, Л22 Познавательные: П9, П11, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К12
36		Вращение кистями вправо и влево. Разведение и сведение пальцев.	Личностные: Л10, Л21, Л22 Познавательные: П9, П11,

		Противопоставление правого пальца остальным. ОРУ.	П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К12
37		Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью. Комплекс ОРУ. Игра «Уголки».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
38		Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивания туловища полным расслаблением и опусканием в полуприседе. Игра «Уголки». Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
39		Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
40		Выполнение различных движений	Личностные: Л20, Л21, Л22

		головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».	Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс коррегирующих упражнений.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног, сидя на скамейке. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой и носком. Игра «Удочка».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К13, К1, К13
43		Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ. Виды травм. Помощь при порезах.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К13, К1, К13

44		Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобное – несъедобное».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К13, К1, К13
45		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.	Личностные: Л13, Л15, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р16, Р7, Р14 Коммуникативные: К13, К3
46		Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положении сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	Личностные: Л20, Л3, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р7, Р14 Коммуникативные: К13, К3
47		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	Личностные: Л13, Л15, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р16, Р7, Р14 Коммуникативные: К13, К3, К13
48	Упражнения с предметами (8)	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед	Личностные: Л13, Л15, Л22 Познавательные: П7, П10, П15

		собой при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Игра «Повторяй за мной».	Регулятивные: Р16, Р7, Р14 Коммуникативные: К13, К3, К13
49		Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка внизу. Игра «Повторяй за мной».	Личностные: Л13, Л15, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р16, Р7, Р14 Коммуникативные: К13, К3, К13
50		Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе. Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
51		Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
52		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Различные движения рукой с удержанием в ней мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11,

		ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мяч соседу».	Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
53		Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Снайперы». Ожоги. Причины и помощь.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
54		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках. Катание мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, после хлопка. Игра «Мяч соседу».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
55		Упражнения с большими мячами . подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Снайперы».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
56	Элементы акробатических упражнений (2)	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15

			Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
57		Обучение стойке на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные: Л18, Л21 Познавательные: П17, П3, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К7, К10, К11
58	Лазание и перелазание (6)	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Игра «Съедобное – несъедобное». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	Личностные: Л18, Л21 Познавательные: П17, П3, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К7, К10, К11
59		Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка». Газ в доме. Польза и опасность.	Личностные: Л18, Л21 Познавательные: П17, П3, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К7, К10, К11
60		Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим	Личностные: Л18, Л21 Познавательные: П17, П3,

		флажкам».	П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К7, К10, К11
61		Выполнение перелазания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	Личностные: Л20, Л210, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
62		Выполнение перелазания со скамейки на скамейку произвольным способом. Пользование лифтом во время пожара.	Личностные: Л20, Л210, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
63		Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	Личностные: Л20, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р7, Р9, Р11, Р6 Коммуникативные: К17,

			К13, К14
64	Упражнения на равновесие (3)	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Комплекс ОРУ.	Личностные: Л20, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р7, Р9, Р11, Р6 Коммуникативные: К17, К13, К14
65		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ. Безопасное электричество.	Личностные: Л20, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р7, Р9, Р11, Р6 Коммуникативные: К17, К13, К14
66			
66		Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Кошка и мышки».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
67		Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7,

			К8
68		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
69		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Иди прямо», «Совушка».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
70		ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». Профилактические прививки.	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
71		ОРУ в движении. Игра «Вот так позы», «Кошки-мышки».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
72		ОРУ. Игра «Снайпер», «Метко в цель».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7,

			П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
73		Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», «Запомни порядок».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
74		Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
75		ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
76	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки (6).	Построение в назначенном месте (в кругах, квадратах). ОРУ. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9

77		Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Коррекционная игра «Запомни порядок».	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
78		Обработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок»	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
79		Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает - не летает». Поведение в местах массового скопления людей.	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
80		Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ОРУ. Игра «Летает – не летает».	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П2, П4, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К2, К3, К7
81	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной ориентировки (6).	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09

			К10, К15
82		Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09 К10, К15
83		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09 К10, К15
84		Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место».	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09 К10, К15
85		Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11

			Коммуникативные: К09 К10, К15
86		Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты.	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09 К10, К15
87	Легкая атлетика (16). Ходьба (3).	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беседа: чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Ядовитые растения. Не уверен – не трогай!	Личностные: Л19, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
88		Выполнение ходьбы с изменением направления по команде учителя.	Личностные: Л19, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
89		Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	Личностные: Л8, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18

			Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
90	Метание (13).	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».	Личностные: Л8, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
91		Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».	Личностные: Л8, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
92		Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной». Безопасное поведение вблизи водоёмов. Безопасное поведение на природе. Костры.	Личностные: Л9, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
93		Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы».	Личностные: Л9, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15,

		Поведение в местах массового скопления людей.	П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
94		Повторение различных способов метания большого мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах». Правила поведения для пешеходов.	Личностные: Л11, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К5, К15
95		Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.	Личностные: Л11, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К5, К15
96		Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	Личностные: Л11, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К5, К15
97		Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	Личностные: Л11, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14

			Коммуникативные: К14, К5, К15
98		Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	Личностные: Л11, Л10 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К15, К5
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	Личностные: Л11, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К5, К15
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	Личностные: Л11, Л7 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К10, К15
101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игры – эстафеты.	Личностные: Л8, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К5, К15
102		Игры с элементами бега и прыжков.	Личностные: Л8, Л22

		Поведение на дороге.	Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К10, К11
--	--	----------------------	---

3 класс

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Коррекционно-развивающая работа
1	Знания о физической культуре (4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	Личностные: Л1, Л2 Познавательные: П1, П2 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2, К3
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека.	Личностные: Л1, Л2 Познавательные: П1, П2 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2, К3
3		Формирование понятий опрятность, аккуратность. Переодевание. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Безопасная дорога. Пусть в школу и домой.	Личностные: Л1, Л2 Познавательные: П1, П2 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2, К3
4		Разучивание комплексов утренней гимнастики. Физическая нагрузка и отдых.	Личностные: Л1, Л2, Л21 Познавательные: П2, П4

			Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К3
5	Легкая атлетика (18). Ходьба (8).	Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра «Повторяй за мной».	Личностные: Л1, Л5 Познавательные: П1, П2, П4 Регулятивные: Р4, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2, К3
6		Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра «Совушка».	Личностные: Л1, Л2 Познавательные: П1, П2 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2, К3
7		Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».	Личностные: Л8, Л5 Познавательные: П1, П2, П15 Регулятивные: Р4, Р5, Р3 Коммуникативные: К7, К4, К3
8		Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал». Правостороннее и левостороннее движение.	Личностные: Л8, Л5 Познавательные: П1, П2, П15 Регулятивные: Р4, Р5, Р3 Коммуникативные: К7, К4, К3
9		Ходьба в различном темпе (медленном,	Личностные: Л8, Л5

		среднем, быстром). ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	Познавательные: П1, П2, П15 Регулятивные: Р4, Р5, Р3 Коммуникативные: К7, К4, К3
10		Выполнение ходьбы с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Личностные: Л8, Л5 Познавательные: П1, П2, П15 Регулятивные: Р4, Р5, Р3 Коммуникативные: К7, К4, К3
11		Ходьба в полуприсяде, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	Личностные: Л8, Л5 Познавательные: П1, П2, П15 Регулятивные: Р4, Р5, Р3 Коммуникативные: К7, К4, К3
12		Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара.	Личностные: Л8, Л5 Познавательные: П1, П2, П15 Регулятивные: Р4, Р5, Р3 Коммуникативные: К7, К4, К3
13	Бег (4).	Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут. Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	Личностные: Л8, Л10 Познавательные: П1, П2, П15 Регулятивные: Р4, Р6, Р8

			Коммуникативные: К7, К9, К15
14		Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	Личностные: Л8, Л5 Познавательные: П1, П2, П15 Регулятивные: Р4, Р5, Р3 Коммуникативные: К7, К4, К3
15		Бег на скорость 30 метров. ОРУ. Игра «У медведя во бору».	Личностные: Л8, Л5 Познавательные: П1, П2, П15 Регулятивные: Р4, Р5, Р3 Коммуникативные: К7, К4, К3
16		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	Личностные: Л8, Л5 Познавательные: П1, П2, П15 Регулятивные: Р4, Р5, Р3 Коммуникативные: К7, К4, К3
17	Прыжки (6)	Обучение прыжкам на одной ноге на месте. Игра «К своим флажкам». Светофор. Дорожная разметка.	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
18		Обучением прыжкам с ноги на ногу с	Личностные: Л8, Л13

		продвижением вперед до 15 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
19		Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем».	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
20		Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Пятнашки маршем».	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
21		Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ.	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
22		Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Правила безопасного поведения на улице.	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13

			Коммуникативные: К7, К4, К3
23	Гимнастика (45). Строевые упражнения (6).	Сведения о темпе, ритме, скорости, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
24		Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш», «Класс стой, стройся!».	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
25		Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Игра «Самые сильные». Способы закаливания.	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
26		ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Безопасность на дорогах.	Личностные: Л4, Л15 Познавательные: П15, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
27		Ходьба в колонне. Перестроение из	Личностные: Л8, Л13

		колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте.	Познавательные: П15, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К13, К14, К15
28		Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К13, К14, К15
29	Общеразвивающие упражнения без предметов (19)	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение из на 4 счета. ОРУ в движении.	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К13, К14, К15
30		Выполнение движений руками вверх, вперед и соедините их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.	Личностные: Л14, Л15 Познавательные: П15, П17, П18 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К13, К14, К15
31		Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища. Правила поведения	Личностные: Л14, Л15 Познавательные: П15, П17, П18 Регулятивные: Р14, Р5, Р13

		при возникновении аварийной ситуации.	Коммуникативные: К13, К14, К15
32		Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Личностные: Л11, Л12 Познавательные: П15, П17, П18 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К16, К17
33		Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	Личностные: Л11, Л12 Познавательные: П7, П8, П10 Регулятивные: Р6, Р5, Р11 Коммуникативные: К13, К14, К15
34			Личностные: Л10, Л21, Л22 Познавательные: П9, П11, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К12
35			Личностные: Л10, Л21, Л22 Познавательные: П9, П11, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14

			Коммуникативные: К17, К15, К12
36			Личностные: Л10, Л21, Л22 Познавательные: П9, П11, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К12
37			Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
38		Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивания туловища полным расслаблением и опусканием в полуприседе. Игра «Уголки». Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
39		Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9,

			Р11,Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
40		Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11,Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корректирующих упражнений.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11,Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног, сидя на скамейке. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой и носком. Игра «Удочка».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р7, Р11,Р14 Коммуникативные: К13, К1, К13
43		Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15

		Комплекс ОРУ. Виды травм. Помощь при порезах.	Регулятивные: Р17, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К13, К1, К13
44		Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобное – несъедобное».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К13, К1, К13
45		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.	Личностные: Л13, Л15, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р16, Р7, Р14 Коммуникативные: К13, К3
46		Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положении сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	Личностные: Л20, Л3, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р7, Р14 Коммуникативные: К13, К3
47		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие	Личностные: Л13, Л15, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р16, Р7, Р14 Коммуникативные: К13, К3, К13

		ног. Игра «Удочка».	
48	Упражнения с предметами (8)	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Игра «Повторяй за мной».	Личностные: Л13, Л15, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р16, Р7, Р14 Коммуникативные: К13, К3, К13
49		Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка внизу. Игра «Повторяй за мной».	Личностные: Л13, Л15, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р16, Р7, Р14 Коммуникативные: К13, К3, К13
50		Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе. Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
51		Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14

52		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Различные движения рукой с удержанием в ней мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
53		Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Снайперы». Ожоги. Причины и помощь.	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
54		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках. Катание мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, после хлопка. Игра «Мяч соседу».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
55		Упражнения с большими мячами . подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Снайперы».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17,

			К15, К14
56	Элементы акробатических упражнений (2)	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	Личностные: Л20, Л21, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
57		Обучение стойке на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные: Л18, Л21 Познавательные: П17, П3, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К7, К10, К11
58	Лазание и перелазание (6)	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Игра «Съедобное – несъедобное». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	Личностные: Л18, Л21 Познавательные: П17, П3, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К7, К10, К11
59		Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием вперед себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка». Газ в доме. Польза и опасность.	Личностные: Л18, Л21 Познавательные: П17, П3, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14

			Коммуникативные: К7, К10, К11
60		Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	Личностные: Л18, Л21 Познавательные: П17, П3, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К7, К10, К11
61		Выполнение перелазания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	Личностные: Л20, Л210, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
62		Выполнение перелазания со скамейки на скамейку произвольным способом. Пользование лифтом во время пожара.	Личностные: Л20, Л210, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р17, Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К17, К15, К14
63		Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	Личностные: Л20, Л22 Познавательные: П7, П10,

			П15 Регулятивные: Р7, Р9, Р11, Р6 Коммуникативные: К17, К13, К14
64	Упражнения на равновесие (3)	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Комплекс ОРУ.	Личностные: Л20, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р7, Р9, Р11, Р6 Коммуникативные: К17, К13, К14
65		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ. Безопасное электричество.	Личностные: Л20, Л22 Познавательные: П7, П10, П15 Регулятивные: Р7, Р9, Р11, Р6 Коммуникативные: К17, К13, К14
66			
66		Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Кошка и мышки».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
67		Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л3, Л8, Л9

			<p>Познавательные: П3, П7, П14</p> <p>Регулятивные: Р8, Р3, Р4</p> <p>Коммуникативные: К5, К7, К8</p>
68		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	<p>Личностные: Л3, Л8, Л9</p> <p>Познавательные: П3, П7, П14</p> <p>Регулятивные: Р8, Р3, Р4</p> <p>Коммуникативные: К5, К7, К8</p>
69		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Иди прямо», «Совушка».	<p>Личностные: Л3, Л8, Л9</p> <p>Познавательные: П3, П7, П14</p> <p>Регулятивные: Р8, Р3, Р4</p> <p>Коммуникативные: К5, К7, К8</p>
70		ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». Профилактические прививки.	<p>Личностные: Л3, Л8, Л9</p> <p>Познавательные: П3, П7, П14</p> <p>Регулятивные: Р8, Р3, Р4</p> <p>Коммуникативные: К5, К7, К8</p>
71		ОРУ в движении. Игра «Вот так позы», «Кошки-мышки».	<p>Личностные: Л3, Л8, Л9</p> <p>Познавательные: П3, П7, П14</p> <p>Регулятивные: Р8, Р3, Р4</p>

			Коммуникативные: К5, К7, К8
72		ОРУ. Игра «Снайпер», «Метко в цель».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
73		Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», «Запомни порядок».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
74		Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
75		ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
76	Коррекционные упражнения для	Построение в назначенном месте (в	Личностные: Л1, Л10, Л9

	развития пространственно временной ориентировки (6).	кругах, квадратах). ОРУ. Игра «Наблюдатель».	Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
77		Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Коррекционная игра «Запомни порядок».	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
78		Обработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок»	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
79		Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает - не летает». Поведение в местах массового скопления людей.	Личностные: Л1, Л10, Л9 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р8, Р2, Р5 Коммуникативные: К4, К9
80		Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ОРУ. Игра «Летает – не летает».	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П2, П4, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К2, К3, К7
81	Коррекционные упражнения для развития пространственно-	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17,

	временной ориентировки (6).	Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09 К10, К15
82		Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09 К10, К15
83		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09 К10, К15
84		Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место».	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09 К10, К15
85		Прыжки с места в обозначенный ориентир	Личностные: Л5, Л8, Л20

		и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».	Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09 К10, К15
86		Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты.	Личностные: Л5, Л8, Л20 Познавательные: П7, П17, П18 Регулятивные: Р8, Р7, Р13, Р11 Коммуникативные: К09 К10, К15
87	Легкая атлетика (16). Ходьба (3).	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беседа: чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Ядовитые растения. Не уверен – не трогай!	Личностные: Л19, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
88		Выполнение ходьбы с изменением направления по команде учителя.	Личностные: Л19, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15

89		Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	Личностные: Л8, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
90	Метание (13).	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».	Личностные: Л8, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
91		Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».	Личностные: Л8, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
92		Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной». Безопасное поведение вблизи водоёмов. Безопасное поведение на природе. Костры.	Личностные: Л9, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П18 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14

			Коммуникативные: К9, К5, К15
93		Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.	Личностные: Л9, Л18, Л22 Познавательные: П7, П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К15
94		Повторение различных способов метания большого мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах». Правила поведения для пешеходов.	Личностные: Л11, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К5, К15
95		Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.	Личностные: Л11, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К5, К15
96		Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	Личностные: Л11, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К5, К15

97		Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	Личностные: Л11, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К5, К15
98		Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	Личностные: Л11, Л10 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К15, К5
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	Личностные: Л11, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К5, К15
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	Личностные: Л11, Л7 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К14, К10, К15
101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игры – эстафеты.	Личностные: Л8, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11,

			P14 Коммуникативные: К14, К5,К15
102		Игры с элементами бега и прыжков. Поведение на дороге.	Личностные: Л8, Л22 Познавательные: П15, П16 Регулятивные: Р9, Р7, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К10,К11

4 класс

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Коррекционно-развивающая работа
1	Знания о физической культуре (5).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Понятие физического развития человека.	Личностные: Л1, Л2 Познавательные: П1, П2 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2, К3
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ. Безопасная дорога. Пусть в школу ми домой. Выбор маршрута.	Личностные: Л1, Л2 Познавательные: П1, П2 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2, К3
3		Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».	Личностные: Л1, Л2 Познавательные: П1, П2 Регулятивные: Р1, Р2, Р3

			Коммуникативные: К1, К2, К3
4		Понятие и предварительной и исполнительной командах. Комплекс утренней гимнастики.	Личностные: Л1, Л2, Л21 Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К3
5		Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	Личностные: Л1, Л2, Л21 Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К3
6	Легкая атлетика (20). Ходьба (7).	Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредством легкой атлетики. Игра «Повторяй за мной».	Личностные: Л1, Л5 Познавательные: П1, П2, П4 Регулятивные: Р4, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К4, К3
7		Ходьба с различными положениями и движениями рук. ОРУ. Игра «Совушка». Безопасное поведение пешеходов на дороге и тротуаре.	Личностные: Л1, Л5 Познавательные: П1, П2, П4 Регулятивные: Р4, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К4, К3
8		Обучение ходьбе в полуприсяде, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	Личностные: Л1, Л5 Познавательные: П1, П2, П4

			Регулятивные: Р4, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К4, К3
9		Повторение ходьбы в полуприсяде и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	Личностные: Л1, Л5 Познавательные: П1, П2, П4 Регулятивные: Р4, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К4, К3
10		Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	Личностные: Л1, Л5, Л12 Познавательные: П1, П2, П4 Регулятивные: Р4, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К4, К3
11		Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди. Орехи». Движение по дороге при отсутствии тротуара.	Личностные: Л1, Л5, Л12 Познавательные: П1, П2, П4 Регулятивные: Р4, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К4, К3
12		Ходьба в полуприсяде, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки».	Личностные: Л1, Л5, Л12 Познавательные: П1, П2, П4 Регулятивные: Р4, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К4, К3

13	Бег (7).	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	Личностные: Л1, Л14, Л12 Познавательные: П7, П9, П11 Регулятивные: Р5, Р12, Р14 Коммуникативные: К7, К9, К3
14		Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	Личностные: Л5, Л16, Л14 Познавательные: П7, П9, П11 Регулятивные: Р5, Р12, Р16 Коммуникативные: К15, К9, К10
15		Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	Личностные: Л5, Л16, Л14 Познавательные: П7, П9, П11 Регулятивные: Р5, Р12, Р16 Коммуникативные: К15, К9, К10
16		Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Светофор. Дорожная разметка. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.	Личностные: Л8, Л19, Л14 Познавательные: П8, П9, П19 Регулятивные: Р10, Р14, Р15 Коммуникативные: К15, К9, К10
17		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. комплекс	Личностные: Л8, Л19, Л14 Познавательные: П8, П9,

		утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	П19 Регулятивные: Р10, Р14, Р15 Коммуникативные: К15, К9, К10
18		Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	Личностные: Л8, Л19, Л14 Познавательные: П8, П9, П19 Регулятивные: Р10, Р14, Р15 Коммуникативные: К15, К9, К10
19		Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.	Личностные: Л8, Л19, Л14 Познавательные: П8, П9, П19 Регулятивные: Р10, Р14, Р15 Коммуникативные: К15, К9, К10
20	Прыжки (6).	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
21		Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. игра	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12,

		«Фигуры». Правила игры, обучение.	П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
22		Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
23		Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной».	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
24		Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. Соблюдение ПДД велосипедистами.	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
25		Прыжки в длину на результат. Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	Личностные: Л8, Л13 Познавательные: П15, П12, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4,

			К3
26	Гимнастика (48). Теория (6).	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения при переходе дороги.	Личностные: Л4, Л15 Познавательные: П15, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
27		Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	Личностные: Л4, Л15 Познавательные: П15, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
28		Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики-великаны». Железнодорожный транспорт. Правила поведения вблизи линий ж/д транспорта.	Личностные: Л9, Л11, Л13 Познавательные: П15, П3, П7 Регулятивные: Р4, Р15, Р16 Коммуникативные: К6, К8, К3
29		ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Безопасность на дорогах.	Личностные: Л9, Л11, Л13 Познавательные: П15, П3, П7 Регулятивные: Р4, Р15, Р16 Коммуникативные: К6, К8, К3
30		Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два, из колонны по	Личностные: Л14, Л15 Познавательные: П15, П17,

		два в колонну по одному. ОРУ.	П18 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К13, К14, К15
31		Обучение ходьбе «змейкой». Игра «Запрещенное движение». Правила безопасного поведения на улице.	Личностные: Л9, Л11, Л13 Познавательные: П15, П3, П7 Регулятивные: Р4, Р15, Р16 Коммуникативные: К6, К8, К3
32	Общеразвивающие упражнения без предметов (18)	Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	Личностные: Л9, Л11, Л13 Познавательные: П15, П3, П7 Регулятивные: Р4, Р15, Р16 Коммуникативные: К6, К8, К3
33		Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	Личностные: Л9, Л11, Л13 Познавательные: П15, П3, П7 Регулятивные: Р4, Р15, Р16 Коммуникативные: К6, К8, К3
34		Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	Личностные: Л3, Л11 Познавательные: П11, П8, П10 Регулятивные: Р16, Р12, Р11

			Коммуникативные: К13, К14, К15
35		Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Поведение вблизи водоемов. Опасный лед.	Личностные: Л3, Л11 Познавательные: П11, П8, П10 Регулятивные: Р16, Р12, Р11 Коммуникативные: К13, К14, К15
36		Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	Личностные: Л3, Л11 Познавательные: П11, П8, П10 Регулятивные: Р16, Р12, Р11 Коммуникативные: К13, К14, К15
37		Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ.	Личностные: Л21, Л11 Познавательные: П13, П9, П7 Регулятивные: Р9, Р12, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К7
38		Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный.	Личностные: Л21, Л11 Познавательные: П13, П9, П7 Регулятивные: Р9, Р12, Р14 Коммуникативные: К9, К5,

			К7
39		Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистью со сжиманием и разжиманием пальцев. Гололед на дорогах. Предупреждение травматизма.	Личностные: Л21, Л11 Познавательные: П13, П9, П7 Регулятивные: Р9, Р12, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К7
40		Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».	Личностные: Л21, Л11 Познавательные: П13, П9, П7 Регулятивные: Р9, Р12, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К7
41		Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра «Запрещенное движение».	Личностные: Л21, Л11 Познавательные: П13, П9, П7 Регулятивные: Р9, Р12, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К7
42		Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, поворотами. Комплекс ОРУ.	Личностные: Л16, Л10 Познавательные: П15, П11, П6 Регулятивные: Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К4
43		Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в	Личностные: Л16, Л10 Познавательные: П15, П11,

		положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение». Осторожно, лед на крыше!	П6 Регулятивные: Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К4
44		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные: Л16, Л10 Познавательные: П15, П11, П6 Регулятивные: Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К4
45		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». Вызов экстренных служб.	Личностные: Л16, Л10 Познавательные: П15, П11, П6 Регулятивные: Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К4
46		Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.	Личностные: Л16, Л10 Познавательные: П15, П11, П6 Регулятивные: Р9, Р11, Р14 Коммуникативные: К9, К5, К4
47		Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	Личностные: Л3, Л11 Познавательные: П11, П8, П10 Регулятивные: Р16, Р12, Р11

			Коммуникативные: К13, К14, К15
48		Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».	Личностные: Л3, Л11 Познавательные: П11, П8, П10 Регулятивные: Р16, Р12, Р11 Коммуникативные: К13, К14, К15
49		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». Вредные привычки. Профилактика.	Личностные: Л3, Л11 Познавательные: П11, П8, П10 Регулятивные: Р16, Р12, Р11 Коммуникативные: К13, К14, К15
50	Упражнения с предметами (10)	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	Личностные: Л13, Л11 Познавательные: П11, П7, П16 Регулятивные: Р16, Р12, Р17 Коммуникативные: К17, К14
51		Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном	Личностные: Л3, Л11 Познавательные: П11, П8, П10 Регулятивные: Р16, Р12,

		положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ.	Р11 Коммуникативные: К13, К14, К15
52		Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.	Личностные: Л3, Л11 Познавательные: П11, П8, П10 Регулятивные: Р16, Р12, Р11 Коммуникативные: К13, К14, К15
53		Упражнения с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча.	Личностные: Л10, Л11 Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
54		Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные: Л10, Л11 Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
55		Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные: Л10, Л11 Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9,

			К10, К11
56		Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Режим питания. Витамины.	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16 Регулятивные: Р13, Р14, Р16 Коммуникативные: К15, К12, К8
57		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу».	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16 Регулятивные: Р13, Р14, Р16 Коммуникативные: К15, К12, К8
58		Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16 Регулятивные: Р13, Р14, Р16 Коммуникативные: К15, К12, К8
59		Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ. Пищевые отравления. Причины, помощь.	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16 Регулятивные: Р13, Р14, Р16

			Коммуникативные: К15, К12, К8
60	Элементы акробатических упражнений (2).	Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16 Регулятивные: Р13, Р14, Р16 Коммуникативные: К15, К12, К8
61		Повторение техники кувырков вперед и назад.	Личностные: Л7, Л3 Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р5, Р8, Р9 Коммуникативные: К7, К15, К14
62	Лазание и перелазание (3).	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Летание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные».	Личностные: Л7, Л3 Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р5, Р8, Р9 Коммуникативные: К7, К15, К14
63		Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. ОРУ в движении. Поведение при общении с животными.	Личностные: Л7, Л3 Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р5, Р8, Р9 Коммуникативные: К7, К15, К14

64	Упражнения на равновесие (4)	Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «К своим флажкам».	Личностные: Л10, Л11 Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
65		Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.	Личностные: Л10, Л11 Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
66		Обработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал».	Личностные: Л16, Л11 Познавательные: П15, П7, П4 Регулятивные: Р14, Р16, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
67		Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие.	Личностные: Л16, Л11 Познавательные: П15, П7, П4 Регулятивные: Р14, Р16, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
68	Переноска грузов (2).	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2	Личностные: Л16, Л11

		набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ.	Познавательные: П15, П7, П4 Регулятивные: Р14, Р16, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
69		Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч». Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях.	Личностные: Л16, Л11 Познавательные: П15, П7, П4 Регулятивные: Р14, Р16, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
70	Прыжки (4).	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки».	Личностные: Л14, Л8, Л10 Познавательные: П10, П15, П13 Регулятивные: Р8, Р3, Р11 Коммуникативные: К5, К7, К15
71		Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.	Личностные: Л14, Л8, Л10 Познавательные: П10, П15, П13 Регулятивные: Р8, Р3, Р11 Коммуникативные: К5, К7, К15
72		Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.	Личностные: Л14, Л8, Л10 Познавательные: П10, П15,

			П13 Регулятивные: Р8, Р3, Р11 Коммуникативные: К5, К7, К15
73		Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.	Личностные: Л14, Л8, Л10 Познавательные: П10, П15, П13 Регулятивные: Р8, Р3, Р11 Коммуникативные: К5, К7, К15
74	Подвижные игры (11).	ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди», «Кошки-мышки».	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
75		ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
76		ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19

			Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
77		ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
78		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
79		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
80		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16,

		движение».	П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
81		Повторение игры «Салки». ОРУ.	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
82		Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики. Газ в доме. Польза и опасность.	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
83		ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
84		ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые	Личностные: Л8, Л15

		мячи».	Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
85	Пионербол (5).	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
86		Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
87		ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11

88		Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
89		ОРУ. Учебная игра через сетку.	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
90	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений (4).	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	Личностные: Л8, Л15 Познавательные: П14, П16, П19 Регулятивные: Р11, Р15, Р16 Коммуникативные: К17, К8, К11
91		Построение в шеренгу, колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П15, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12

92		Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П15, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12
93		Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П15, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12
94	Легкая атлетика (9).	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беседа: чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П15, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12
95		Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П15, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12
96		Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П15, П18, П19

			Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12
97		Метание на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П15, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12
98		Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П15, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12
99	Метание (4).	Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало».	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П15, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12
100		Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П14, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12, К15

101		Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.	Личностные: Л8, Л10, Л11 Познавательные: П14, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8 Коммуникативные: К4, К14, К12, К15
102		Метание мяча в цель. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	Личностные: Л19, Л20, Л11 Познавательные: П15, П18, П19 Регулятивные: Р11, Р9, Р8, Р13 Коммуникативные: К4, К14, К12

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.

Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
1	Уметь вступать в контакт с учителем и учениками. Уметь сотрудничать с учителем и другими членами коллектива. Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	1	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов. Знать и соблюдать правила поведения на уроках.
2	Уметь работать в коллективе. Соблюдать	2	Знать и выполнять строевые команды.

	<p>принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.</p>		<p>Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.</p>
3	<p>Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.</p>	3	<p>Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.</p>
4	<p>Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.</p>	4	<p>Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.</p>

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой – составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.
3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.
4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий:

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия – осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию; целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей; понимание личной

ответственности за свои поступки на основе представлений об эстетических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и в обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

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

Регулятивные учебные действия

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

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

Познавательные учебные действия

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами- заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей

действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных, электронных и других носителях).

Формируемые БУД на уроках физической культуры с нумерацией для дальнейшего сокращенного представления							
Личностные	№	Коммуникативные	№	Регулятивные	№	Познавательные	№
1. Развивать готовность к сотрудничеству	Л1	1. Вступать в контакт с учителем и учениками	К1	1. Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Р1	Формировать умения строиться по росту	П1
2. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива	Л2	2. Приветствовать учителя и одноклассников	К2	2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения	Р2	2. Развивать умения различать и выполнять простые команды	П2
3. Развивать желание помогать другим	Л3	3. Работать в коллективе	К3	3. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе	Р3	3. Осваивать способы развития физических качеств	П3
4. Формировать «чувство локтя», взаимовыручки	Л4	4. Соблюдать принятые нормы общения в	К4	4. Принимать цели и произвольно	Р4	4. Организовывать деятельность с учетом правил техники	П4

		коллективе		включаться в деятельность		безопасности	
5.Стремление к физическому совершенству	Л5	5.Уметь работать в группе	К5	5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции	Р5	5.Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию	П5
6.Стремление к развитию своих физических возможностей	Л6	6.Уметь работать в парах при выполнении упражнений	К6	6.Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем	Р6	6.Описывать технику выполнения упражнений	
7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса	Л7	7.Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками	К7	7.Активно работать на уроке	Р7	7.Уметь соблюдать технику выполнения упражнений	П7
8.Проявлять дисциплинированность , управлять своими эмоциями	Л8	8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий	К8	8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников	Р8	8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников	П8
9.Формировать чувство ответственности за свои поступки	Л9	9.Слушать и понимать инструкцию	К9	9.Соблюдать технику безопасности	Р9	9.Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики	П9

		учителя		при выполнении упражнений			
10.Учиться контролировать свои эмоции	Л10	10.Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач	К10	10.Соблюдать дистанцию при беге	Р10	10.Планировать режим занятий и отдыха	П10
11.Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни	Л11	11.Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение	К11	11.Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем	Р11	11.Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)	П11
12.Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов	Л12	12.Решать конфликтные ситуации при помощи диалога	К12	12.Соотносить результат своего действия с заданным образцом	Р12	12.Уметь выбирать для себя способ закаливания	П12
13.Формировать выносливость, терпение, выдержку	Л13	13.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией	К13	13.адекватно реагировать на оценку учителя	Р13	13.Уметь определять состояние своего здоровья	П13
14.Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений	Л14	14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать	К14	14.Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой	Р14	14.Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр	П14

		предложенную помощь		выполнения упражнений			
15.развивать стремление к преодолению собственных слабостей	Л15	15.Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами	Л15	15.Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога	Р15	15.Осваивать правильную технику физических упражнений	П15
16.Развивать стремление преодолевать себя, становиться совершеннее	Л16	16.Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций	Л16	16.оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости	Р16	16.Знать и наказывать названия спортивных снарядов и инвентаря	П16
17.Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты	Л17	17.Вести диалог	К17	17.Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом	Р17	17.Понимать команды учителя	П17
18.Стремиться к постоянному физическому развитию	Л18					18.Понимать значение специальных сигналов во время урока	П18
19.Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи,	Л19					19.Уметь пользоваться схематической разметкой	П19

заботиться об их здоровье						на площадке и в спортивном зале	
20.Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки	Л20					20.Классифицировать виды спортивных игр по наглядным картинкам и описанию	П20
21.Осознавать себя членом школьного коллектива	Л21					21.Уметь отличать предметы по их признакам	П21
22.Развивать способности к осмыслению своего социального окружения	Л22					22.Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.	П22
23.Формировать готовность взаимодействия с окружающим	Л23						
24.Готовить себя к безопасному поведению в социуме	Л24						
25.Формировать целостный взгляд на мир, осознавать его природное и социальное единство.	Л25						

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	10-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом колен
Бег 30 м с высокого старта	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

2 класс

Контрольные	Уровни
-------------	--------

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

3 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			

Прыжок в длину см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Бег 30 м с высокого старта	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	4			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5

Бег 100 м	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
-----------	------	------	------	------	------	------

Характеристика обучающихся класса по возможностям обучения:

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной вегетативной, эндокринной систем.

Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по чистоте, в глубине, ритму; нарушено согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Характеристики физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, это части речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализацией строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, к всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими, соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционными воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушениями интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умение преодолевать трудности;
- содействие в военно-патриотической подготовке.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, "заступ" при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:- старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, в высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнений.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка “5” выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка “4” выставляется, если допущено не более одной значительные ошибки и несколько мелких.

Оценка “3” выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка “2” выставляется, если упражнения не выполнены. Причины невыполнения является наличие грубых ошибок. Как в 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

9. Учебно-методический комплект

1.Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл./авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л. В. Каверкина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006. – 76 с.

Программа и методические рекомендации по лыжной подготовке 1-ХI классов общеобразовательной школы. (РГПУ им.)

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 1-12 классы. – 2-е издание, Москва «Просвещение» 2013 г.

2.Справочная и методическая литература

3.Научно-методический журнал «Физкультура в школе»

4.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя – Ростов – н/Д: Феникс, 2001 – 256 с.

5. Ковалько В. И. поурочные разработки по физкультуре: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 400 с – (В помощь школьному учителю) .
6. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/авт.- сост. Т.Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под. Ред. Р. А. Еренемой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.
7. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учеб. пособие/Л.П. Гребова – М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 176 с.
8. Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2008. – 103 с.
9. Попова Е.Г. общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 72 с.(Библиотека тренера)
10. Айзман Р.И. основы медицинских знаний и здоровый образ жизни: Учебное пособие/Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009. – 214 с. (университетская серия).