|  |
| --- |
| **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение****« Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара** |



Рабочая программа по физической культуре, адаптированная для обучения учащихся

с задержкой психического развития 1-4 классы

# Пояснительная записка

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

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

Таким образом, данная рабочая программа является адаптированной. Для составления программы использовалась:

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

**1 класс**

Программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ.

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

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

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

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

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

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

# Планируемые предметные результаты.

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

# Содержание учебного курса Знания по физической культуре

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

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

# Способы физкультурной деятельности

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

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

Соблюдение правил игр.

# Физическое совершенствование

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

# Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.

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

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

*Опорный прыжок*:имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

# Лёгкая атлетика.

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

Ходьба в чередовании с бегом.

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

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

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка**. Передвижение на лыжах; торможение.

# Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*Подвижные игры разных народов.*

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

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

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

**1 дополнительный класс**

Программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ.

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

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

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

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

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

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

# Планируемые предметные результаты.

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

# Содержание учебного курса Знания по физической культуре

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

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

# Способы физкультурной деятельности

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

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

Соблюдение правил игр.

# Физическое совершенствование

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

# Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.

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

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

*Опорный прыжок*:имитационные упражнения.

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

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

# Лёгкая атлетика.

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

Ходьба в чередовании с бегом.

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

# Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

**2 класс**

Программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ.

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

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

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

# Планируемые предметные результаты.

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

# Содержание по учебному предмету

**«Знания о физической культуре»**

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

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

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

# «Способы физкультурной деятельности»

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

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

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

# «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

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

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

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

**3 класс**

Программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ.

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

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

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

# Планируемые предметные результаты.

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длинны и массы тела) развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранений;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

* объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;
* подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

# Содержание учебного курса

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

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

**Физическое совершенствование. *Гимнастика с основами акробатики .****Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

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

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

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

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

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

**4 класс**

Программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ.

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

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
* cсовершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

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

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели
* умение активно включатся в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

# Планируемые предметные результаты

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

# Содержание учебного курса

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

# Способы физкультурной деятельности

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

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

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

# Физическое совершенствование.

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

# Спортивно-оздоровительная деятельность.

## Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 1. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в и.п., переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. 2. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы ,перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

## Лёгкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча 1 кг на дальность разными способами

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

## Лыжные гонки.

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

## Подвижные и спортивные игры.

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

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

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола **Баскетбол**: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **Волейбол:** подбрасывание мяча; подачи; приём и передача мяча; подвижные игры на основе волейбола.

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Планируемый результат** | **Универсальные учебные действия** | **Коррекционные задачи** |
|  **«Знания по физической культуре» (1 час)** |  |
| **1** | Правила поведения на уроках физической культуры.(инструктаж ТБ)Физическая культура. Подвижная игра "Займи свое место". | * Соблюдать правила ТБ
* выполнять действия по образцу;
* выполнять построение в шеренгу;
* выполнять комплекс утренней гимнастики.
 | Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.Формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.Проявляют учебно-познавательный интерес кновому учебному материалу. | *Расширить кругозор, коммуникация с одноклассниками для совместной деятельности.* |
| **«Легкая атлетика» (общие -23 часа)** |  |
| **1 раздел " Физическое совершенствование. Гимнастика." (12 ч.);** |
| **2** | Построение в шеренгу | * Выполнять команды построение перестроение.
* выполнять повороты

месте. | на ина | Самостоятельно | выделяют | и | формулируют |  |
|  | и в колонну. | познавательные цели, используют общие приемы | *Самоорганизация, дисциплина.* |
|  | Разучивание "Ловишка" | игры | решения поставленных задач.Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | *Формирование режима дня.**Укреплять опорно-двигательный аппарат* |
| **3** | Ходьба в различном |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | темпе. Коррекционнаяигра "Жмурки" | * выполнять комплекс утренней гимнастики.
* выполнять беговую разминку
* выполнять бег с высокого старта.
* организовывать и проводить народные подвижные игры
* взаимодействовать с игроками
* запоминать временные отрезки
* Соблюдение техники безопасности.
* Выполнять подьем

туловища заопределенный отрезок времени* выполнять организованные строевые команды и приемы.
* выполнять легкоатлетические упражнения;
* технике движения рук и

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Коррекционная игра«Повтори движение». | месте.* равномерно распределять свои силы во время игры.
 | Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий. | память.Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.Совершенствование и обогащение предметных представлений.**С**овершенствование способов восприятия движущихся предметов. |
| **22** | Инструктаж по ТБ. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Коррекционная игра«Овощи-Фрукты». | * грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры;
* соблюдать правила

поведения ипредупреждения травматизма во время занятий физкультурой. |
| **23** | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Коррекционная игра«Овощи-Фрукты». |
| **3 раздел Способы физкультурной деятельности. - (1 ч.)** |
| **24** | Самостоятельные игры и развлечения. | * Соблюдать правила безопасности.
* Выполнять парные упражнения.
* организовывать и проводить подвижные игры.
 |
| **"Знания по физической культуре". (1 ч)** |  |
| **25** | Физические упражнения.(инструкт аж ТБ)Коррекционная игра«Зайчики-пальчики». | * выполнять упражнения для развития гибкости и координации.
* выполнять упражнения с предметами
 | Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, | Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.Формирование гармонично развивающейся личности.Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности.Формирование режима дня с |
| **Физическое совершенствование. Гимнастика. ( 10 ч)** |
| **26** | Построение в шеренгу и в колонну.Коррекционная игра«Зайчики-пальчики». | * Выполнять команды на построение и

перестроение.* выполнять повороты на месте.
* выполнять комплекс утренней гимнастики.
* выполнять беговую разминку
 |
| **27** | Ходьба в различном темпе.(инструктаж ТБ) Коррекционная игра«Зайчики-пальчики». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **28** | Ходьба в различном темпе.Коррекционная игра«Веселая гимнастика». | * выполнять бег с высокого старта.
* организовывать и проводить народные подвижные игры
* взаимодействовать с игроками
* запоминать временные отрезки
* Соблюдение техники

безопасности. | распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | осознанием его значимости.Формирование лидерских качеств, улучшение реакции.Повышение социальной ориентированности при взаимодействии в подвижных играх.Развитие гибкости и ловкости, укрепление организма при физической нагрузке.Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обручающегося.*Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня. Укреплять опорно-двигательный аппарат**Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие учащихся между собой.* |
| **29** | Опорный прыжок.Коррекционн ые упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. | * Научаться технически выполнять опорный

прыжок, соблюдая правила безопасности.* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте.
* равномерно распределять свои силы во время игры.
 | Ставят и формулируют проблемы;Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Формируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Ориентируются на доброжелательные взаимодействия со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Формируют собственное мнение и позицию; |
| **30** | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.(инструктаж ТБ) | * выполнение упражнений на гимнастической скамейке.
* выполнять акробатические элементы(кувырки)
* выполнять упражнения на гимнастической стенке.
* соблюдать правила безопасности.
* самостоятельно контролировать качество выполнение упражнений.
 |
| **31** | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.Коррекционная игра«Хитрая лиса». |
| **32** | Передвижение по гимнастической стенке.Коррекционная игра«Хитрая лиса». |
| **33** | Передвижение по гимнастической стенке.Коррекционная игра |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Хитрая лиса». |  | договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.Используют общие приемы решения поставленных задач;Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.Формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.Ставят и формулируют проблемы;Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. | Самореализация в беговом виде спорта.Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцевУкреплять моральный дух обучающегося.Развивать умение концентрировать внимание.Формирование и понимание режима дня.Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорого образа жизни.Формировать самооценку обучающихся.Самореализация, проявление лидерских качеств.Умение работать в команде.Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание.Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека. |
| **34** | Поднимание и переноска грузов.Коррекционная игра«Мышеловка». |
| **35** | Поднимание и переноска грузов.Коррекционная игра«Мышеловка». |
| **Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (9 ч.)** |
| **36** | Прыжки с продвижением вперёд. (инструктаж ТБ) Коррекционная игра«Мышеловка». | * соблюдать правила безопасности.
* Выполнять прыжки с продвижением вперед.
* самостоятельно организовывать и проводить разминку;
* соблюдать правила взаимодействия с игроками.
* самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.
 |
| **37** | Прыжки с продвижением вперёд. Коррекционная игра«По местам». |
| **38** | Прыжки в длину с места толчком двух ног.Коррекционная игра«По местам». |
| **39** | Подпрыгивание вверх. Коррекционная игра«По местам». |
| **40** | Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений. (инструктаж ТБ) Коррекционная игра«Найди себе пару». | * Соблюдение техники безопасности.
* соблюдать правила взаимодействия.
* организовывать и проводить подвижные игры.
* запомнить временные отрезки
* выполнять упражнения для развития силы.
* контролировать

физическое состояние при |
| **41** | Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.Коррекционная игра«Найди себе пару». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **42** | Метание набивных мячей.Коррекционная игра «Найди себепару». | выполнении упражнений. | Формируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Ориентируются на доброжелательные взаимодействия со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Формируют собственное мнение и позицию;договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности. | Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.Формирование режима дня и правильного образа жизни.Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.Формирование гармонично развивающейся личности.Режим дня с осознанием его значимости**.**Развивать двигательную память.Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.Совершенствование и обогащение предметных представлений. |
| **43** | Метание набивных мячей.Коррекционнаяигра «Передай кубик». |
| **44** | Метание малого мяча в горизонтальную цель.Коррекционная игра«Передай кубик». |
| **Способы физкультурной деятельности (1 ч.)** |
| **45** | Самостоятельные игры и развлечения. Коррекционная игра«Передай кубик». | * Соблюдать правила безопасности.
* Организовывать и проводить подвижные игры.
 |
| **Знания по физической культуре (1 ч.)** |
| **46** | Физические упражнения. Коррекционная игра«Мяч водящему». | * Соблюдать правила безопасности.
* Организовывать и проводить подвижные

игры. | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. |
| **Физическое совершенствование. Гимнастика. (10 ч.)** |
| **47** | Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.Коррекционная игра«Мяч водящему». | * Выполнять команды на построения и

перестроения;* выполнять повороты на месте;
* выполнять комплекс
 |

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

поведения ипредупреждения травматизма во время физической культуры;* соблюдать правила

взаимодействия с | Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | игроками. | в совместной деятельности. | Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорого образа жизни.Формировать самооценку обучающихся.Самореализация, проявление лидерских качеств.Умение работать в команде.Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание.Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.Формирование режима дня и правильного образа жизни.Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при |
| **Раздел«Подвижные игры» (21 час)** |
| **55** | Передвижение по гимнастической стенке.Игра «Охотники изайцы». | * соблюдать правила безопасности;
* выполнять упражнения на гимнастической стенке;
* выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации;
 | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации;Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Ориентируется на позицию партнера в общении и взаимодействии.Ориентируется на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. |
| **56** | Преодоление простых препятствий. Игра«Охотники и зайцы». |
| **Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)** |
| **57** | Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем.Коррекционная игра«Части тела». | * соблюдать правила техники безопасности;
* выполнять организующие строевые команды;
* организовывать и проводить эстафету;
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* организовывать и проводить подвижные игры;
* выполнять упражнения по образцу.
 |
| **58** | Ходьба с сохранением правильной осанки.Коррекционная игра«Части тела». |
| **59** | Ходьба в чередовании с бегом.Коррекционная игра Игра«Перестрелка». |
| **60** | Ходьба в чередовании с бегом.Игра«Перестрелка». |
| **61** | Ходьба погимнастической скамейке.Игра«Попрыгушки» |
| **62** | Прыжковые упражнения**.** Коррекционная игра**«**Зайчики-пальчики». | * выполнять прыжковые упражнения;
* соблюдать правила безопасности.
* соблюдать правила

взаимодействия с |
| **63** | Прыжковые упражнения.*Коррекционная* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *игра«Попрыгушки»* | игроками. | Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновение интересов.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.Используют речь для регуляции своего действия.Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации | беге.Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.Формирование гармонично развивающейся личности.Режим дня с осознанием его значимости**.**Развивать двигательную память.Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.Совершенствование и обогащение предметных представлений.**С**овершенствование способов восприятия движущихся предметов.*Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня.**Укреплять опорно-двигательный аппарат**Самоорганизация и пространственная ориентация.**Взаимодействие учащихся между* |
| **64** | Броски и метания мяча.*Коррекционная**игра****«****Зайчики- пальчики».* |
| **Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.(10 ч.)** |
| **65** | Передвижение на лыжах.(инструктаж ТБ) Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела. *Коррекционная игра**«С кочки на кочку».* | * организованно выходить с лыжами из помещения;
* правильно надевать лыжи;
* соблюдать правила техники безопасности;
* выполнять движения на лыжах по кругу, прокатывая лыжню;
* выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом;
* двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию;
* выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево;
* двигаться на лыжах скользящим шагом;
* двигаться на лыжах в приседе;
* выполнять подъем ступающим скользящим шагом;
 |
| **66** | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).*Коррекционная игра****«****Заяц, коза, гребешок, замок».* |
| **67** | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.*Коррекционная игра****«****Заяц, коза, гребешок,**замок».* |
| **68** | Общеразвивающие упражнения на развитие координации и выносливости. *Коррекционная игра**«Гуси-Лебеди».* |
| **69** | Подвижные игры на материале лыжной подготовки.*Коррекционная игра**«Филин и пташки».* |
| **70** | Подвижные игры на |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | материале лыжной подготовки.*Коррекционная игра**«Платочек».* | * преодолевать препятствия,

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Ловишкихвостики». | взаимодействия с игроками. | из реальной жизни.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | осознанием его значимости в жизни человека.Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.Формирование режима дня и правильного образа жизни.Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.Формирование гармонично развивающейся личности.Режим дня с осознанием его значимости**.**Развивать двигательную память.Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира. |
| **Раздел «Физическое совершенствование.Гимнастика."****(8 часов)** |
| **77** | Строевые действия в шеренге и колонне. *Коррекционная игра**«Светофор».* | * Выполнять команды на построения и

перестроения;* выполнять повороты на месте;
* выполнять комплекс утренней гимнастики.
* выполнять метание мяча;
* выполнять общеразвивающие упражнения;
* совершенствовать прыжки;
* выполнять броски и ловлю мяча в парах;
* соблюдать правила техники безопасности;
* грамотно использовать технику метания мяча;
* выполнять упражнения для развития

координации. |
| **78** | Гимнастические упражнения прикладного характера.*Коррекционная игра**«Светофор».* |
| **79** | Ходьба и бег.*Коррекционная игра**«Светофор».* |
| **80** | Метание мяча.*Коррекционная игра**«Лови не лови».* |
| **81** | Прыжки.(инструктаж ТБ)*Коррекционная игра**«С кочки на кочку».* |
| **82** | Упражнения без предметов и с предметами.*Коррекционно- развивающие упражнения.* |
| **83** | Упражнения без предметов и с предметами.*Коррекционная игра****«****Лохматый пес».* |
| **84** | Преодоление простых препятствий.*Коррекционная игра* |

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема** | **Планируемый результат** | **Универсальные учебные действия** | **Коррекционные задачи** |
| **Раздел«Знания по физической культуре» (1 час)** |  |
| **1** | Правила поведения на уроках физической культуры.Физическая культура. | * Соблюдать правила ТБ
* выполнять действия по образцу;
* выполнять построение в
 | Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическимиупражнениями, подвижными и спортивными | *Расширить кругозор, коммуникация с одноклассниками для совместной деятельности.* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | шеренгу;* выполнять комплекс утренней гимнастики.
 | играми.Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.Формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.Проявляют учебно-познавательный интерес кновому учебному материалу. |  |
| **«Легкая атлетика»** |  |
| **Физическое совершенствование. Гимнастика." (12 ч.);** |
| **2** | Построение в шеренгу и в колонну.Разучивание игры "Ловишка" | * Выполнять команды на построение и

перестроение.* выполнять повороты на месте.
* выполнять комплекс утренней гимнастики.
* выполнять беговую разминку
* выполнять бег с высокого старта.
* организовывать и проводить народные подвижные игры
* взаимодействовать с игроками
* запоминать временные отрезки
* Соблюдение техники безопасности.
* Выполнять подьем

туловища заопределенный отрезок времени* выполнять организованные строевые команды и приемы.
* выполнять легкоатлетические упражнения;
* технике движения рук и
 | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации.Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | *Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня. Укреплять опорно-двигательный аппарат**Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие учащихся между собой.*Самореализация в беговом виде спорта.Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцевУкреплять моральный дух обучающегося.Развивать умение концентрировать внимание.Формирование и понимание режима дня.Побуждение к изучению и |
| **3** | Бег в среднем темпе спереходом на ходьбу. |
| **4** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. |
| **5** | Упражнения без предметов и с предметами. |
| **6** | Упражнения без предметов и спредметами. |
| **7** | Инструктаж по ТБ. Прыжки на двух (одной) ноге на местес поворотами. |
| **8** | Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами. |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | и с продвижением. |  | совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.Самостоятельно формируют и решают учебную задачу;контролируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий.Используют речь для регуляции своих действий. | Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.Формирование гармонично развивающейся личности.Режим дня с осознанием его значимости**.**Развивать двигательную память.Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.Совершенствование и обогащение предметных представлений.**С**овершенствование способов восприятия движущихся предметов. |
| **20** | Броскибольшого мячана дальность разными способами. | * Научаться технически выполнять броски,

соблюдая правила безопасности.* выполнять броски мячом на дальность
* равномерно распределять свои силы во время игры.
 |
| **21** | Метание с места в горизонтальную цель |
| **Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол.(2 ч.)** |
| **22** | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. | * Соблюдать правила безопасности.
* Выполнять парные упражнения.
* организовывать и проводить подвижные игры.
 |
| **23** | Броски и ловля мяча в парах через сеткудвумя руками снизу. |
| **Способы физкультурной деятельности. (1 ч.)** |  |
| **24** | Самостоятельные игры и развлечения. | * Соблюдать правила безопасности.
* Выполнять парные упражнения.

организовывать и проводить подвижные игры. | Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.Используют речь для регуляции своих действий. | Режим дня с осознанием его значимости**.**Развивать двигательную память. |
| **"Знания по физической культуре". (1 ч)** |  |
| **25** | Физические упражнения.(инструкт аж ТБ)Коррекционная игра«Зайчики-пальчики». | * выполнять упражнения для развития гибкости и координации.
* выполнять упражнения с

предметами | Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.Выполняют действия в соответствии с | Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое совершенствование. Гимнастика. ( 8ч)** | поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности. | Формирование гармонично развивающейся личности.Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности.Формирование режима дня с осознанием его значимости.Формирование лидерских качеств, улучшение реакции.Повышение социальной ориентированности при взаимодействии в подвижных играх.Развитие гибкости и ловкости, укрепление организма при физической нагрузке.Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обручающегося.*Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня. Укреплять опорно-двигательный* |
| **26** | Построение в шеренгу и в колонну.Коррекционная игра«Зайчики-пальчики». | * Выполнять команды на построение и

перестроение.* выполнять повороты на месте.
* выполнять комплекс утренней гимнастики.
* выполнять беговую разминку
* выполнять бег с высокого старта.
* организовывать и проводить народные подвижные игры
* взаимодействовать с игроками
* запоминать временные отрезки
* Соблюдение техники

безопасности. |
| **27** | Построение в шеренгу и в колонну. ТБ Коррекционная игра«Зайчики-пальчики». |
| **28** | Ходьба в различном темпе.Коррекционная игра«Веселая гимнастика». | Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) |
|  |  | Ставят и формулируют проблемы;Ориентируются в разнообразии способов решения задач. |
| **29** | Ходьба в различном темпе.Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. | * Научаться технически выполнять опорный

прыжок, соблюдая правила безопасности.* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте.
* равномерно распределять свои силы во время игры.
 | Выполняют действия в соответствии споставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Формируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  |  | Ориентируются на доброжелательные взаимодействия со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **30** | Передвижение наклонной гимнастической скамейке.(инструктаж ТБ) | по | * выполнение упражнений на гимнастической скамейке.
* выполнять акробатические элементы(кувырки)
* выполнять упражнения на гимнастической стенке.
* соблюдать правила
 |
| **31** | Передвижение наклонной гимнастической скамейке.Коррекционная | поигра | Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий. |

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

игры. |
| **39** | Спрыгивание и запрыгивание.Коррекционная | игра |

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

проводить подвижные игры. |
|  |  | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. |
| **Физическое совершенствование. Гимнастика. (6 ч.)** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **47** | Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.Коррекционная игра«Мяч водящему». | * Выполнять команды на построения и

перестроения;* выполнять повороты на месте;
* выполнять комплекс

утренней гимнастики. | Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Самостоятельно формируют и решают учебнуюзадачу; контролируют процесс и результаты действий.Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. | Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.Совершенствование и обогащение предметных представлений.**С**овершенствование способов восприятия движущихся предметов.*Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня. Укреплять опорно-двигательный аппарат**Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие учащихся между собой.*Самореализация в беговом виде спорта.Развитие и совершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц пальцевРазвивать умение концентрировать внимание.Формирование и понимание режима дня.Побуждение к изучению иразвитию своего организма, для |
| **48** | Гимнастические упражнения прикладного характера.Коррекционная игра«Мяч водящему». | * соблюдать правила техники безопасности;
* самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности;
* выполнять упражнения, добиваясь конечного результата;
* организовывать и проводить подвижные игры;
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* регулировать физическую нагрузку;
* выполнять упражнения по образцу.
 |
| **49** | Ходьба погимнастической скамейке спредметами и различнымположением рук.ТБ |
| **50** | Упражнения с предметами.Игра «Канатоходец» |
| **51** | Передвижение по гимнастической стенкеИгра «Канатоходец». |
| **52** | Преодоление простых препятствий. |
| **Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)** |
| **53** | Ходьба с сохранением правильной осанки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности.Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | дальнейшего формирования задорого образа жизни.Формировать самооценку обучающихся.Самореализация, проявление лидерских качеств.Умение работать в команде. Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание.Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.Формирование режима дня и правильного образа жизни.Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.Формирование осанки, укрепление мышц ног и |
| **54** | Ходьба с сохранением правильной осанки.Игра «Ловишки». | * выполнять прыжки со скакалкой;
* соблюдать правила

поведения ипредупреждения травматизма во время физической культуры;* соблюдать правила взаимодействия с

игроками. | Самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действий.Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функции и ролейв совместной деятельности. |
| **55** | Равномерный бегчередующийся с ходьбой.Игра «Охотники и зайцы». | * соблюдать правила безопасности;
* выполнять упражнения на гимнастической стенке;
* выполнять упражнения
 | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации;Оценивают правильность выполнения действия; |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *игра****«****Зайчики- пальчики».* |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновение интересов.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.Используют речь для регуляции своего действия.Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновение интересов.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.Формулируют собственное мнение и позиции; | руки, моторики мелких мышц пальцевУкреплять моральный дух обучающегося.Развивать умение концентрировать внимание.Формирование и понимание режима дня.Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорого образа жизни.Формировать самооценку обучающихся.Самореализация, проявление лидерских качеств.Умение работать в команде.Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание.Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности. |
| **Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.(10 ч.)** |
| **65** | Передвижение на лыжах. ТБ *Коррекционная игра**«С кочки на кочку».* | * организованно выходить с лыжами из помещения;
* правильно надевать лыжи;
* соблюдать правила техники безопасности;
* выполнять движения на лыжах по кругу, прокатывая лыжню;
* выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом;
* двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию;
* выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево;
* двигаться на лыжах скользящим шагом;
* двигаться на лыжах в приседе;
* выполнять подъем ступающим скользящим шагом;
* преодолевать препятствия,

встречающихся на дистанции;* выполнять торможение падением на лыжах;
* координировать движение рук и ног;
* выполнять скольжение на одной лыже;
 |
| **66** | Передвижение на лыжах.*Коррекционная игра* ***«****Заяц, коза,**гребешок, замок».* |
| **67** | Передвижение на лыжах.*Коррекционная игра* ***«****Заяц, коза,**гребешок, замок».* |
| **68** | Торможение на лыжах.*Коррекционная игра**«Гуси-Лебеди».* |
| **69** | Торможение на лыжах.*Коррекционная игра**«Филин и пташки».* |
| **70** | Подъемы на лыжах.*Коррекционная игра**«Платочек».* |
| **71** | Подъемы на лыжах.*Коррекционная игра**«Бой петухов».* |
| **72** | Подъемы на лыжах. Коррекционная игра«У медведя во бору».Игра «Бой петухов». |
| **73** | Спуски и торможения. Игра «У медведя во бору». Игра «бойпетухов». |
| **74** | Спуски и торможения.*Дыхательные* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *упражнения «Часы»,**«Веселый петушок».* | * выполнять на лыжах толчок право и левой ногой с поочередным выносом рук;
* двигаться на лыжах змейкой;
* правильно называть лыжный инвентарь.
 | договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Планируют свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Проявляют положительные качества личности иуправляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса.Формирование режима дня и правильного образа жизни.Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.Формирование осанки, укрепление мышц ног и ягодиц.Формирование гармонично развивающейся личности.Режим дня с осознанием его значимости**.**Развивать двигательную память.Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.Совершенствование и обогащение предметных представлений.**С**овершенствование способов восприятия движущихся предметов.*Самоорганизация, дисциплина. Формирование режима дня.* |
| **Способы физкультурной деятельности (1 ч.)** |
| **75** | Самостоятельные занятия.Дыхательные упражнения«Воздушный шар»,«Окно-дверь». | * соблюдать правила безопасности.
* соблюдать правила взаимодействия с игроками.
 |
| **Знания по физической культуре (1час)** |
| **76** | Физические упражнения. Коррекционная игра«Ловишкихвостики». | * соблюдать правила безопасности.
* соблюдать правила взаимодействия с игроками.
 | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Ориентируются в разнообразии способов решения задач. |
| **Физическое совершенствование.Гимнастика. (6 часов)** |
| **77** | Строевые действия в шеренге и колонне. *Коррекционная игра**«Светофор».* | * Выполнять команды на построения и

перестроения;* выполнять повороты на месте;
* выполнять комплекс утренней гимнастики.
* выполнять метание мяча;
 |
| **78** | Гимнастические упражнения прикладного характера.*Коррекционная игра**«Светофор».* |
| **79** | Ходьба, бег, метания, прыжки.*Коррекционная игра* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *«Светофор».* | * выполнять общеразвивающие упражнения;
* совершенствовать прыжки;
* выполнять броски и ловлю мяча в парах;
* соблюдать правила техники безопасности;
* грамотно использовать технику метания мяча;
* выполнять упражнения для развития

координации.* соблюдать правила техники безопасности;
* выполнять организующие строевые команды;
* организовывать и проводить эстафету;
* организовывать и проводить подвижные игры;

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Коррекционная игра**«Мышка и огуречики».* | * выполнять организующие строевые команды и приемы.
* равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;
* соблюдать правила техники безопасности;
* выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами.
 | совместной деятельности.Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности. |
| **94** | Метание с места на дальность. (инструктаж ТБ) *Коррекционная игра**«Порядок беспорядок».* |
| **95** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. *Коррекционная игра**«Бездомный заяц».* |
| **96** | Быстрый бег.*Коррекционная игра**«Медведь и пчелы».* |
| **97** | Сообщение теоретических сведений.Коррекционная игра«Сорви шишку». |
| **98** | Комплекс коррекционныхупражнений. |
| **Способы физкультурной****деятельности (1 ч.)** |
| **99** | Самостоятельныезанятия. |

**Календарно-тематическое планирование 2 класс - 102 часа.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол- во****часов** | **Тема** | **Планируемый результат** | **Универсальные учебные действия** | **Коррекционные задачи** |
| **Легкая атлетика-10 ч.** |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега.Подвижная игра "Ловишки" | * Соблюдать правила поведения в спортивном зале, на спортплощадке.
* самостоятельно выполняют комплекс упражнений утренней гимнастики.
* выполнять команды на построение и перестроение
* технически правильно

принимать положение высокого старта* выполнять организующие строевые команды
* выполнять бег с высокого старта
* выполнять легкоатлетические упражнения
* научаться технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину
* оценивать величину нагрузки по частоте пульса
* технически правильно держать корпус, руки и ноги в метаниях
* технически правильно

выполнять метание | Используют общие приемы решения поставленных задач; Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Используют речь для регуляции своего действия.Проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу Описывают и осваиваю технику прыжковых упражнений, технику прыжков различными способами, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражненийПроявляют качества силы, быстроты, выносливости и координацииЗадают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к | Расширение кругозора, коммуникация содноклассниками для совместной деятельности. |
| 2 | 1 | Разновидности ходьбы. Подвижная игра«Совушка». | Развитие пространственной ориентации и координации движений.Формирование режима дня.Укрепление опорно- двигательного аппарата.*Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования здорового образа жизни.* |
| 3-4 | 2 | Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки».Инструктаж поТБ. |
| 5 | 1 | Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°.Подвижная игра«Класс, смирно!». Инструктаж поТБ. |
| 6-7 | 2 | Прыжки по разметкам, через препятствия Подвижная игра«Запрещенное движение». | Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности. |
| 8-9 | 1 | Техника метаниямалого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра«Класс, смирно!».Инструктаж поТБ. |  |
|  | 1 | **Тестовые задания.** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 1 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!». | предметов | общему решению в совместной деятельности.Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. |  |
| **Кроссовая подготовка-9** |
| 11 | 1 | Техника бега.Подвижная игра«Перелет птиц». Инструктаж поТБ. | * Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.
* Технически правильно выполнять поворот в челночном беге.
* Выполнять организующие строевые команды и приемы.
* Выполнять бег с высокого старта.
 | Осуществляют поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.Обобщают, анализируют и творчески применяют полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.Владеют умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи, излагают их содержание.Работают по плану, сверяют свои действия с целью и, при необходимости, исправляют ошибки самостоятельно.Анализируют, сравнивают, классифицируют и обобщают факты и явления.Самостоятельно организовывают учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | *Самореализация в беговом виде спорта.**Укреплять моральный дух обучающегося.**Формирование и понимание режима дня.**Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования здорового образа жизни.*Формировать самооценку обучающихся.Самореализация, проявление лидерских качеств.Умение работать в команде. Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге. |
| 12 | 1 | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра«Воробьи и вороны». |
| 13-14 | 2 | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижнаяигра а «За флажками». |
| 15 | 1 | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белыемедведи». |
| 16 | 1 | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра«Охотники и утки». |
| 17 | 1 | Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенноедвижение». |
| 18 | 1 | Бег с ускорением от20до 30 м |
| 19 | 1 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.Инструктаж поТБ. |
| **Гимнастика (с основами акробатики) -15 ч.** |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. | * Различать и выполнять
 | Осваивать универсальные | *Повышение самооценки и* |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Море волнуется» | подвижные игры.* перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами;
* соблюдать правила

безопасного поведения вовремя занятий физической культуры.* выполнять броски и ловлю мяча разными способами.
* соблюдать правила взаимодействия с партнером.
 | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | осознанием его значимости.Пространственная ориентация, укрепление опорно- двигательного аппарата.Воспитание командного духа и лидерских качеств каждого. |
| 29-30 | 2 | Техника перестроений по звеньям. Ходьба по гимнастической скамейке.Подвижная игра«Змейка». |
| 31 | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!». Инструктаж поТБ. |
| 32-33 | 2 | Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра«мяч на полу» |
| 34 | 1 | Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра«передача мяча вколонне». |
| **Подвижные игры-8** |
| 35 | 1 | ОРУ. Игры Подвижная игра «Ксвоим флажкам». Инструктаж поТБ. | * соблюдают правила взаимодействия с партнером.
* организовывают и проводят подвижные игры.
* самостоятельно контролируют качество выполнения упражнений.
* применяют правила безопасности при игровых ситуациях;
* взаимодействовуют с партнером и командой;
* формулируют высказывания своего мнения.
* Излагают правила и условия проведения подвижных игр.
* Соблюдают дисциплину и
 | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.Осуществляют итоговый и пошаговый контроль;адекватно воспринимают оценку учителя.Используют речь для регуляции своего действия.Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются | Разрешать спорные игровые ситуации.*Учить обобщать, анализировать, строить умозаключения.**Развивать силу внимания (не замечать посторонних раздражителей).**Развивать быструю переключаемость внимания.**Работать над последовательностью воспроизведения, умением устанавливать причинно- следственные, временные связи* |
| 36 | 1 | ОРУ. Игры Подвижная игра «Двамороза». |
| 37 | 1 | ОРУ. ИгрыЭстафеты «Вызов номеров!»,«Картошка». |
| 38 | 1 | ОРУ. Игры Эстафеты«Картошка»,«Паучок». |
| 39 | 1 | ОРУ. ИгрыПодвижная игра«Запомни положение». |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | 1 | ОРУ. Игры Подвижная игра «Заяцбез логова». | правила техники безопасности во время подвижных игр. | на позицию партнера в общении и взаимодействии.Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство вдостижении поставленных целей. | *между отдельными фактами и явлениями.*Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);Совершенствование коммуникативных умений; обогащение чувственного опыта. *Расширять активный словарь.* |
| 41 | 1 | ОРУ. ИгрыПодвижная игра «Бег за флажками». |
| 42 | 1 | ОРУ. ИгрыПодвижная игра«Охотники и утки». |
| **Подвижные игры на основе баскетбола-7** |
| 43 | 1 | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра«Бросай – поймай». Инструктаж по ТБ. | * соблюдать правила техники безопасности;
* выполнять броска и ловлю мяча разными способами;
* организовывать и проводить подвижные игры;
* соблюдать правила взаимодействия с партнером;
* технически правильно выполнять броски мяча;
* выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении;
* отбивать мяч от пола на месте и в движении;
* характеризовать роль и значение занятий физической культуры для укрепления здоровья;
* бросать мяч в цель с правильной постановкой рук;
* выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;
* выполнять броски мяча в кольцо способом "сверху";
* выполнять броски мяча в кольцо разными способами;
* взаимодействовать со
 | Используют общие приемы решения поставленных задач.Самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.Проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в | *Учить обобщать, анализировать, строить умозаключения.**Развивать силу внимания (не замечать посторонних раздражителей).**Развивать быструю переключаемость внимания.* Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);Совершенствование коммуникативных умений; обогащение чувственного опыта. *Расширять активный словарь.* |
| 44 | 1 | Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра«Запрещенноедвижение». |
| 45 | 1 | Ловля и передача мяча в движении.Инструктаж по ТБ. |
| 46 | 1 | Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра«Пятнашки». |
| 47 | 1 | Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.**Тестовые задания.** |
| 48 | 1 | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мячсоседу». |
| 49 | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | сверстниками по правилам виграх с мячом. | достижении поставленныхцелей. |  |
| **Лыжная подготовка.-16** |
| 50 | 1 | Техникапередвижения на лыжах.Инструктаж поТБ. | * соблюдать правила техники безопасности;
* технически правильно выполнять движение на лыжах, а так же по дистанции с поворотами;
* технически правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах приставным шагом;
* передвигаться на лыжах по дистанции;
* передвигаться свободным, скользящим шагом;
* выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами;
* технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах;
* технически правильно выполнять лыжные ходы;
* выполнять повороты на лыжах изученными способами;
* передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками.
 | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжахПланируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия.Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.Применяют правила подбора одежды для занятий физической подготовкойОбъясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемовОсваивать технику поворотов, спусков и подъемовПроявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | *Самореализация в лыжном виде спорта.**Укреплять моральный дух обучающегося.**Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования здорового образа жизни.*Формировать самооценку обучающихся.Самореализация, проявление лидерских качеств.Умение работать в команде. Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при лыжном забеге. |
| 51-52 | 2 | Скользящий шаг. Ступающий шаг. |
| 53 | 1 | Скользящий шаг с палками. |
| 54-55 | 2 | Техникапередвижения и скольжения. |
| 56-57 | 2 | Техника поворотов, разворотов на лыжах. |
| 58-59 | 2 | Подъемы и спуски под уклон.Инструктаж поТБ. |
| 60 | 1 | Учет по технике подъемов и спусков. |
| 61 | 1 | Техника торможения. |
| 62-63 | 2 | Закрепление техники передвижения на лыжах. |
| 64-65 | 2 | Передвижение на лыжах на дальние расстояния(1000 м, 1,5 км)Инструктаж поТБ. |
| 66 | 1 | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра«Удочка». | * соблюдать правила техники безопасности;
* выполнять броска и ловлю мяча разными способами;
 | Используют общие приемы решения поставленных задач.Самостоятельно выделяют и | *Приучатъ обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью)* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **БАСКЕТБОЛ -16Ч.** | * организовывать и проводить подвижные игры;
* соблюдать правила взаимодействия с партнером;
* технически правильно выполнять броски мяча;
* выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении;
* отбивать мяч от пола на месте и в движении;
* характеризовать роль и значение занятий физической культуры для укрепления здоровья;
* бросать мяч в цель с правильной постановкой рук;
* выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;
* выполнять броски мяча в кольцо способом "сверху";
* выполнять броски мяча в кольцо разными способами;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом.
* Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;
* Взаимодействовать с партнером и командой;
* Наблюдать за соблюдением правил игры;
 | формируют цели и способы их осуществления.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществляют итоговый и пошаговый контроль;Адекватно воспринимают оценку учителя.Используют речь для регуляции своего действия.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Развивать быструю переключаемость внимания.**Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.**Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля.**Учить делать выводы* совершенствование коммуникативных умений.*Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.*Расширять опыт межличностного общения.*Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения.**Развивать быструю переключаемость внимания.* развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);обогащение чувственного опыта.Формулировать высказывания своего мнения; |
| 67-68 | 2 | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра«Запрещенное движение».Инструктаж поТБ. |
| 69 | 1 | Техника бросков мяча снизу на месте.Эстафеты с мячами. Инструктаж поТБ. |
| 70 | 1 | Техника бросков мячаснизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. |
| 71 | 1 | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мячна полу». |
| 72-73 | 2 | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра«Поймай лягушку». |
| 74-75 | 2 | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижнаяигра «Не попадись!». |
| 76 | 1 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра«Выстрел в небо». |
| 77 | 1 | Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».**Тестовые задания.** |
| 78 | 1 | Совершенствование техники ведения мячана месте. Подвижная |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | игра «Море волнуетсяраз». |  |  |  |
| 79 | 1 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра«Ловишки с мячом». |
| 80-81 | 2 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижнаяигра «Море волнуется раз». |
| **Кроссовая подготовка.-6** |
| 82 | 1 | Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра«Воробьи и вороны».Инструктаж поТБ. | * Соблюдать правила техники безопасности при

выполнении беговых упражнений.* технический правильно

выполнять положение низкого старта и стартового ускорения;* распределять свои силы во время продолжительного бега;
* развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества человека;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах;
* соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафеты;
* организовывать и проводить подвижные игры.
 | Используют общие приемы решения поставленных задач.Самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.Проявляют | *Приучатъ обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью) Развивать быструю переключаемость внимания.**Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.**Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля.**Учить делать выводы* совершенствование коммуникативных умений.*Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.*Расширять опыт межличностного общения.*Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Развивать быструю переключаемость внимания.*развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);обогащение чувственного опыта. |
| 83 | 1 | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра«Воробьи и вороны». |
| 84 | 1 | Техника равномерного бега (4 минуты).Подвижная игра «Два мороза». |
| 85 | 1 | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра«Белые медведи». |
| 86 | 1 | Техника равномерного бега (5 минут).Подвижная игра«Успей выбежать». |
| 87 | 1 | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут).Подвижная игра |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Охотники и утки». |  | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленныхцелей. |  |
| **Легкая атлетика-14** |
| 88 | 1 | Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».Инструктаж поТБ. | * Выполнять упражнения соответствующие возрасту;
* Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.
* Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.
* Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой.
* Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
* выполнять прыжок в длину с разбега.
* выполнять упражнения на развитие физических качеств(прыгучести, быстроты, ловкости);
* Осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега.
* Соблюдать правила техники безопасности при игре в футбол.
* Технически правильно выполнять ведение мяча
 | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.Осуществляют итоговый и пошаговый контроль;адекватно воспринимают оценку учителя.Используют речь для регуляции своего действия.Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Тренировать образную память.**Формировать навыки самоконтроля.**Развивать быструю переключаемость внимания.**Учить делать выводы* совершенствование коммуникативных умений.Расширять опыт межличностного общения.*Учить обобщать, анализировать, строить умозаключения.**Развивать быструю переключаемость внимания.*Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);Обогащение чувственного опыта.*Укреплять моральный дух обучающегося.**Формирование и понимание режима дня.**Побуждение к изучению и развитию* |
| 89 | 1 | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». |
| 90 | 1 | Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи ивороны». Инструктаж по ТБ. |
| 91 | 1 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра«Охотники и утки» |
| 92 | 1 | Элементы футбола.Техника остановки мяча ногой. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. |
| 93 | 1 | Элементы футбола. Техника остановкимяча ногой. |

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ -3класс (102 ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-****во часов** | **Тема** | **Планируемые результат** | **Универсальные учебные действия** | **Коррекционные задачи** |
| **Легкая атлетика 5 ч.** |
| 1 | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманиембедра. Инструктаж по ТБ | * Умеют правильно выполнять движения при ходьбе и беге.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
* Понятия «эстафета»,

«старт», «финиш»* Игра «Гуси лебеди». Игра «Смена сторон». Игра «Команда быстроногих.
* выполнять действия по образцу
* самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики
* технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием
* научатся технике

движения рук и ног в прыжках вверх и в длину. | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Формировать навыки самоконтроля.Развивать быструю переключаемость внимания.Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координацииУчить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Расширять опыт межличностного общения в урочной деятельности. |
| 2 | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белыемедведи». |
| 3 | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).*». Развитие Олимпийские игры:история возникновения |
| 4 | 1 | Бег на результат *(30, 60 м).*Развитие скоростных способностей. |
| 5 | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.Инструктаж поТБ. |
| **Прыжки (3 ч)** |
| 6 | 1 | Прыжок в длину с разбега.Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. | * Умеютправильно

выполнять движения при прыжке: | Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Самостоятельно выделяют т | *Тренировать образную память.**Формировать навыки самоконтроля.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | 1 | Прыжок в длину с разбега*(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Правила соревнований в беге,прыжках. | прыгать в длину с места и с разбега* выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов)
* соблюдать правила техник и безопасности
* соблюдать правила взаимодействия с партнером.
* Игра «Лиса и куры».

Игра «Прыгающие воробушки». | формируют познавательные цели. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Развивать быструю переключаемость внимания.*Расширять опыт межличностного общения.Обогащение чувственного опыта.*Формирование и понимание режима дня.*Формировать самооценку обучающихся.Умение работать в команде |
| 8 | 1 | Метание малого мяча с места на дальность.Метание в цель с 4-5 м. Инструктаж поТБ. |
| **Метание мяча (3 ч)** |
| 9 | 1 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. **Тестовые****задания.** | * Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами;
* выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча
 | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Расширять опыт межличностного общенияРазвивать быструю переключаемость вниманияУчить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы. |
| 10 | 1 | Метание набивного мяча. ..Современное Олимпийское движение |
| 11 | 1 | Игра «Кто дальше бросит».Развитие скоростно- силовых качеств. |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** |
| 12 | 1 | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра«Салки на марше». Инструктаж по ТБ. | * Уметь бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу.
* Умеют правильно выполнять движения при ходьбе и беге.
* Соблюдать правила техники

безопасности при | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели.Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль;адекватно воспринимают оценку | Формировать навыки самоконтроля. Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы. Развивать быструю переключаемость внимания.Приучатъ обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своейречью). |
| 13 | 1 | Бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м,**ходьба -90 At).* Игра «Волк |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | во рву». | выполнении беговых упражнений.* Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге.
* выполнять упражнения в беге
* организовывать и проводить подвижные игры.
* технически правильно выполнять разбег
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма
 | учителя.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений. Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом. Расширять опыт межличностного общения.Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Развивать быструю переключаемость внимания. развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);обогащение чувственного опыта |
| 1415 | 2 | Бег *(5 мин).* Преодолениепрепятствий. Игра «Волк во рву». |
| 1617 | 2 | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередованиебега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* |
| 1819 | 2 | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие вы-носливости. |
| 2021 | 2 | Бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Игра«Перебежка с выручкой». |
| 2223 | 1 | Бег *(8 мин).* Игры«Перебежка с выручкой»,«Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. |
| 1 | **Тестовые задания.** |
| 24 | 1 | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба -70 м).* Игра «Гуси-лебеди». |
| 25 | 1 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси- лебеди». Развитие выносливости. |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| Акробатика. Строевые упражнения. (6 ч) |
| 2627 | 2 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чащешаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи- тайся!». Развитие координационных способностей. Инструктажпо ТБ | * Уметь выполнять строевые команды;
* Выполнять акробатические элементыраздельно и в комбинации.
* выполнять упражнения для
 | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели.Используют общие приемы решения поставленных задач.Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Развивать быструю переключаемость внимания.Приучатъ обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2829 | 2 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось. ИнструктажпоТБ. | развития ловкости и координации;* технически правильно выполнять стойку на лопатках;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма
* выполнять организующие и строевые приемы
* выполнять упражнения по образцу.
 | Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Тренировать образную память.Формировать навыки самоконтроля.Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Расширять опыт межличностного общения.Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);обогащение чувственного опыта |
| 30 | 1 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чащешаг!», «Реже!», «Напервый-второй рассчи- тайся |
| 31 | 1 | Перекаты и группировка с последующейопорой руками за головой. |
| Строевые упражнения (6 ч) |
| 3233 | 2 | Построение в две шеренги.Перестроениеиз двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. | * Уметьвыполнять строевые команды.
* Выполнять строевые команды;
	+ Выполнять действия по образцу.
	+ соблюдать правила техники безопасности
	+ выполнять организующие строевые команды и приемы
 | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Используют общие приемы решения поставленных задач.Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство вдостижении поставленных целей. | Приучатъ обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью).Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля.Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений. Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Расширять опыт межличностного общения. Учить обобщать,анализировать. |
| 3435 | 2 | Построение в две шеренги.Перестроениеиз двух шеренг в два круга. |
| 36 | 1 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.ОРУ с обручами.Инструктаж по ТБ. |
| 37 | 1 | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. |
| **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом,«змейкой».. | * Уметь лазать по гимнастической стенке;
* Выполнять опорный прыжок.
* Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.
* Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.
* творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.
 | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Используют общие приемы решения поставленных задач.Выполняют действия в связи с поставленной задачей и условиями ее реализации.Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Формировать навыки самоконтроля.Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.Расширять опыт межличностного общения.Развивать быструю переключаемость внимания.Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);Обогащение чувственного опыта |
| 3940 | 2 | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши-бись!». |
| 4142 | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом,«змейкой». ОРУ.Перелезание через гимна- стического коня. |
| 43 | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом,«змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. |
| **Подвижные игры (18 ч)** |
| 4445 | 2 | ОРУ с обручами. Игры«Заяц без логова»,«Удочка». Эстафеты. Инструктаж по ТБ. | * Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
* организовывать и проводить подвижные игры
* соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений
* выполнять упражнения для развития гибкости различными способами
* технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики
* соблюдать правила взаимодействия с игроками
 | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели.Используют общие приемы решения поставленных задач.Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | *Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля.**Развивать быструю переключаемость внимания.*Расширять опыт межличностного общения.Обогащение чувственного опыта.*Формирование и понимание режима дня.*Формировать самооценку обучающихся.Умение работать в команде |
| 4647 | 1 | ОРУ в движении. Игры«Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».Эстафеты с мячами. |
| 1 | **Тестовые задания.** |
| 4849 | 2 | ОРУ с мячами. Игры«Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. |
| 5051 | 2 | ОРУ. Игры «Кто дальшебросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. |
| 525354 | 3 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп-лений». Эстафеты с гимнастическими палками. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5556 | 2 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | * самостоятельно применять гимнастику для глаз в физминутках
 | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |
| 5758 | 2 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж-кам». Эстафеты. |
| 5960 | 2 | ОРУ. Игры «Кузнечики»,«Попади в мяч». Эстафеты. |
| 61 | 1 | ОРУ. Игры «Паровозики»,«Наступление». Эстафеты. |
| **Лыжная подготовка (13 ч)** |
| 62 | 1 | Правила поведения на уроках л/п. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 1000 м.Скользящий шаг. Ступающий шаг.Инструктаж поТБ. | * технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью
* выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря
* самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой
* передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции
* продвигаться по дистанции со средней скоростью
* выполнять обгон на дистанции
* равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах
* выполнять шаги на лыжах различными способами
* выполнять спуск и подъем на лыжах с
 | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели.Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.Проявляют положительные качества личности управляют | Развивать быструю переключаемость внимания.Формировать навыки самоконтроля.Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.Расширять опыт межличностного общения.Обогащение чувственного опыта.*Формирование и понимание режима дня.*Формировать самооценку обучающихся.Умение работать в команде. |
| 63 | 1 | Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 м.Инструктаж поТБ. |
| 6465 | 2 | Подъемы, спуски, повороты. Торможениеплугом. Прохождение дистанции 1000 м. |
| 6667 | 2 | Техника подъема на склон наискось, без палок.Техника торможения. |
| 6869 | 2 | Подъем лесенкой без палок, с палками.Торможение плугом,повороты. |
| 70 | 2 | Торможение плугом.Подъемы, спуски. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 |  | Прохождение дистанции 1,5 км. Скользящий шаг.Инструктаж поТБ. | палками* корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без
* выполнять чередование шагов и хода на лыжах
 | своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |  |
| 72 | 3 | Скользящий шаг. Игра«Вызов номеров». |
| 7374 |  | Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)** |
| 7576 | 2 | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(щит).* ОРУ. | * Уметь владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр;
* играть в мини- баскетбол.
* Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом;
* держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных

игр. | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Соблюдать правила взаимодействия с игроками Соблюдать правила техникибезопасности. | Формировать навыки самоконтроля.Развивать быструю переключаемость внимания.Приучатъ обучающихсяпроверять правильность собственных действий (следить за своей речью).Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Расширять опыт межличностного общения.Учить строить умозаключения. |
| 7778 | 1 | Ловля и передача мяча в движении.Игра«Мяч - среднему». |
| 1 | **Тестовые задания.** |
| 7980 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Инструктаж поТБ. |
| **Подвижные игры (5 ч)** |
| 8182 | 2 | Инструктаж поТБ.Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Бросок двумяруками от груди. ОРУ. | * технически правильно выполнять броски мяча через сетку.
* организовывать и проводить подвижные игры.
* соблюдать правила техники безопасности
* технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы
 | Ставят и формулируют проблему. Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Выполняют действия в связи с поставленной задачей и условиями ее реализации.Используют установленные правила в контроле способа решения.Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются | *Развивать быструю переключаемость внимания.**Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля.*Расширять опыт межличностного общения.Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности |
| 83 | 1 | Ведение мяча с изменениемскорости. Бросок двумя руками от груди. |
| 84 | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумяруками от груди. ОРУ. |
| 85 | 1 | Ведение мяча с изменениемскорости. Бросок двумя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | руками от груди. ОРУ. | * выполнять упражнения по образцу
* соблюдать правила взаимодействия с игроками
* добиваться достижения конечного

результата. | о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить м ними общий язык и общие интересы. | движений).Обогащение чувственного опыта |
| **Легкая атлетика (17 ч)** |
| Ходьба и бег(4 ч) |
| 8687 | 2 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью*(60 м).* Инструктаж поТБ. | * Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*
* Соблюдать правила техники безопасности
* творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата
* организовывать и проводить подвижные игры
 | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | *Развивать быструю переключаемость внимания. Приучатъ обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью).**Формировать навыки самоконтроля. Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.**Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.* |
| 88 | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью*(60 м).* |
| 89 | 1 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. |
| Прыжки (3 ч) |
| 9091 | 2 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси- лебеди». Развитиескоростно-силовых качеств | * Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.
* соблюдать правила техники безопасности
* выполнять упражнения для развития гибкости
* организовывать и проводить подвижные игры
 | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;Проявляют положительные качества личности управляютсвоими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Развивать быструю переключаемость внимания. Развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);Обогащение чувственного опыта |
| 92 | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающиеворобушки». Развитие скоростно-силовых качеств |
| Метание мяча (3 ч) |
| 93 | 1 | Инструктаж по ТБ.Метание малого мяча с | * Уметь правильно

выполнять движения в | Выделяют и формируютпознавательные цели | Развивать быструюпереключаемость внимания. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | места на дальность и на заданное расстояние.Метание в цель с 4-5 м. | метании различными способами;* метать мяч на дальность и на заданное расстояние
* соблюдать правила взаимодействия с игроками
* соблюдать правила техники безопасности
 | самостоятельно.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;Проявляют положительные качества личности управляютсвоими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Тренировать образную память. Формировать навыки самоконтроля.Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений. Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Расширять опыт межличностного общения. |
| 94 | 1 | Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 95 | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. |
| Бег по пересеченной местности (7 ч) |
| 96 | 1 | Бег *(4 мин).* Преодолениепрепятствий. Инструктаж по ТБ | * Уметь бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу .
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений с препятствиями.
* Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге.

Игра «Салки на марше». Игра «Волк во рву».Игра «Перебежка с выручкой». | Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии.Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить м ними общий язык и общие интересы. | Формировать навыки самоконтроля.Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений.Развивать быструю переключаемость внимания. Воспитывать умение анализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Расширять опыт межличностного общения.Учить обобщать, анализировать. Обогащение чувственного опыта |
| 97 | 1 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. **Тестовые****задания.** |
| 98 | 1 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Развитиевыносливости**.** |
| 99 | 1 | Бег *(6 мин).* Чередованиебега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*90 м).* |
| 100 | 1 | Бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба* -*90 м).* **Тестовые****задания.** |
| 101 | 1 | Бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы. Развитиевыносливости |
| 102 | 1 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол- во****часов** | **Тема урока** | **Планируемые результат** | **Универсальные учебные действия.** | **Коррекционные задачи** |
| **Легкая атлетика(11 ч)** |
| 1 | 1 | Вводныйинструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы | * Уметь сочетать различные виды ходьбы.

Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.* Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;
* Бегать с максимальной скоростью до 60 м.
* Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;
* бегать с максимальной скоростью 60 м.
* Соблюдать правила техники безопасности.
* Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.
* Знать технику выполнения прыжка
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
* Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.
* Знать какие физические качества развивает метание.
* Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
 | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместнойдеятельности.Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Формировать навыки самоконтроля.Развивать быструю переключаемость внимания. |
| 2 | 1 | Разновидности ходьбы и бега. | Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.Учить делать выводы |
| 3 | 1 | Разновидности ходьбы и бега. |
| 4-5 | 2 | Бег на скорость 30,60 м. | совершенствованиекоммуникативных умений. Воспитывать умениеанализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Расширять опыт межличностного общения. |
| 6-7 | 2 | Техника прыжка (вдлину, с разбега). Инструктаж по ТБ. |
| 8 | 1 | Прыжок в длину способом согнув ноги. |
|  |  |  | Формировать навыки самоконтроля. |
| 91011 | 2 | Метание теннисного мяча на дальность. Инструктаж по ТБ. |
|  | 1 | **Тестовые задания.** |  |
| **Кроссовая подготовка(11 часов)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | 1 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5мин | * Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.
* Знать о работе системы дыхания при длительном беге.
* Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
* выполнять легкоатлетические упражнения
* равномерно распределять свои силы для совершения длительного бега
* технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение
* выполнять организующие строевые команды и приемы
 | Используют общие приемы решения поставленных задач.Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместнойдеятельности.Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии;Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.Проявляют положительные качества личности управляют своимиэмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Развивать быструю переключаемость внимания.Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.Формировать навыки самоконтроля.Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений. Воспитывать умениеанализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Расширять опыт межличностного общения.Формировать навыки самоконтроля. |
| 13-14 | 2 | Равномерный бег 6минут |
| 15-16 | 2 | Равномерный бег 7мин |
| 17-18 | 2 | Равномерный бег 8 мин |
| 19-20 | 2 | Равномерный бег 9мин |
| 21 | 1 | Равномерный бег 10мин |
| 22 | 1 | Кросс 1 км по пересеченной местности.Инструктаж по ТБ. |
| **Гимнастика(5 часов)** |
| 23 | 1 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементамиакробатики. ОРУ с предметами. | * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
* выполнять общеразвивающие упражнения с предметами.
* творчески подходить у выполнению упражнений
* Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.
* Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.
* Знать технику выполнения акробатических упражнений.
* Знать терминологию разучиваемых упражнений.
 | Самостоятельно выделяют т формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместнойдеятельности.Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии.Проявляют положительные качества | Тренировать образную память.Формировать навыки самоконтроля.Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.Учить делать выводы совершенствование коммуникативных умений. Расширять опыт межличностного общения.Учить строитьумозаключения.Развивать быструю переключаемость внимания. развитие ритмичности, |
| 24-25 | 1 | Техника акробатических упражнений. |
| 1 | **Тестовые задания.** |
| 26 | 1 | Оценка техники выполнения акробатическихупражнений. |
| 27 | 1 | Ходьба по бревну наносках. Инструктаж |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | по ТБ. |  | личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | плавности движений, соразмерности движений); Обогащение чувственного опыта.Развивать быструю переключаемость внимания.Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.Формировать навыки самоконтроля.Расширять опыт межличностного общения.Формировать навыки самоконтроля. |
| **Гимнастика(7 ч)** |
| 28-29 | 2 | Висы и упоры. Строевые упражнения.Инструктаж по ТБ. | * Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.
* Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.
* Технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине.
* Выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях.
* Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физкультуры.
* Организовывать и проводить подвижные игры.
 | Ставят и формулируют проблему. Используют установленные правила в контроле способа решения.Договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. |
| 30 | 1 | Висы и упоры (оценка техники). |
| 31 | 1 | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). |
| 32- 34 | 3 | Прыжки через скакалку |
| **Подвижные игры(14ч)** |
| 35 | 1 | Техника безопасности при проведении подвижных игр.Подвижная игра. | * Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
* Знать технику безопасности при проведении подвижных игр.
* Знать правила игр.
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
* Выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки.
* Организовывать и проводить
 | Используют общие приемы решения поставленных задач.Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.Излагают правила и условия проведения подвижных игр.Осваивают двигательные действия, составляющие содержание | Формирование гармонично развивающейся личности.Развивать двигательную память.Расширение представлений о свойствах и качествах предметов реального мира.*Самоорганизация, дисциплина.**Укреплять опорно- двигательный аппарат* Развитие исовершенствование общей и мелкой моторики руки, моторики мелких мышц |
| 36 | 1 | Игры: «Белые медведи»,«Космонавты». |
| 37 | 1 | Игры: «Пятнашки»,«Кто дальше бросит» |
| 38 | 1 | Игры: «Пятнашки»,«Точный расчет». |
| 39 | 1 | Игры: «Прыжки пополосам», «Волк во рву» |
| 40 | 1 | Игры: «Прыжки по |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | полосам», «Удочка». | подвижные игры. | подвижных игр. | пальцев. |
| 41 | 1 | Игры: «Удочка»,«Волк во рву». Эстафета«Веревочка под ногами». | * Соблюдать правила взаимодействия с игроками.
* Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
* Выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно- силовых качеств.
 | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Развивать умение концентрировать внимание. Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорого образа жизни.Формировать самооценку обучающихся.Самореализация, проявление лидерских качеств.Умение работать в команде. Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание.Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека. |
| 42 | 1 | Игры: «Удочка»,«Мышеловка»,«Невод». |
| 43 | 1 | Игры: «Гонкамячей», «Третий лишний». |
| 44 | 1 | Игры:«Перестрелка»,«Гонка мячей». |
| 45 | 1 | Игры: «Удочка»,«Мышеловка»,«Невод». |  |  |
| 46-47 | 1 | Игры: «Удочка»,«Кто дальше бросит», «Невод». |  |  |
|  | 1 | **Тестовые задания.** |  |  |
| 48 | 1 | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка»,«Четыре стихии». |  |  |
| **ЛЫЖИ(30 ч**) |
| 49 | 1 | Правила поведенияна уроках лыжной подготовки. | * Умение организовать

самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Воспитывать умениеанализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Расширять опыт межличностного общенияРазвивать быструю переключаемостьвнимания. |
| 50 | 1 | Подъёмы и спуски, торможение«плугом». | * Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.
* Технически правильно выполнять действия на лыжах. Повороты; спуски; подъемы;
 | Планируют свои действия всоответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.Формулируют свое собственное мнение и позицию в совместной деятельности.Проявляют положительные качества |
| 51 | 1 | Попеременный двухшажный ход.Повороты переступанием. |
| 52 | 1 | Попеременный двухшажный ход.Игра «Шире шаг» |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Дистанция до 2,5 км.Инструктаж по ТБ. | * технически правильно выполняют движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.
* Подбирает лыжи палки по росту;
	+ Технически правильно

выполняет переменный двухшажный ход на лыжах с палками.* + Самостоятельно организовывает и проводит разминку перед ходьбой на лыжах.
* технически правильно выполняет одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.
* выполняет упражнения для развития координации(повороты, спуски, подъем на лыжах)
* выполняет упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.
* выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
* технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах.
 | Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.Формулируют свое собственное мнение и позицию в совместной деятельности.Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | Побуждение к изучению и развитию своегоорганизма, для дальнейшего формирования задорого образа жизни.Формировать самооценку обучающихся.Самореализация, проявление лидерских качеств.Умение работать в команде.Активизировать и развивать зрительное и слуховое внимание.Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека. |
| 64 | 1 | Спуски спологихсклонов. Дистанция до 2,5 км |
| 65 | 1 | Торможение упором.Игра «Кто дальше проскользит» |
| 66 | 1 | Подъем «лесенкой».Игра «Веер» |
| 67 | 1 | Повороты переступанием в движении.Эстафеты.Инструктаж по ТБ. |
| 68 | 1 | Попеременный двухшажный ход - учет. Дистанция до2,5 км |
| 69 | 1 | Подъем «елочкой».Дистанция до 2,5 км |
| 70 | 1 | Прохождениедистанции до 2,5 км. Эстафеты. |
| 71 | 1 | Подъем «елочкой».Дистанция до 2,5 км |
| 72 | 1 | Спуски с пологих склонов. Дистанциядо 2,5 км |
| 73 | 1 | Подъем «лесенкой». Игра «Веер» |
| 74 | 1 | Игра»Накаты»,«Быстрый лыжник». Инструктаж по ТБ. |
| 75 | 1 | Поворотыпереступанием в движении.Эстафеты. |
| 76 | 1 | Подъем «елочкой».Дистанция до 2,5 км |
| 77 | 1 | Игра»Накаты», |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Быстрый лыжник»**Тестовые задания.** |  |  |  |
| 78 | 1 | Игра-эстафета с этапом до 50м наскорость. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола(2ч)** |
| 79-80 | 2 | Мини-баскетбол. Инструктаж по ТБ. | * соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
* Технически правильно бросать и ловить мяч при движении; ведение мяча.
* распределять свои силы во время игры.
* выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой руки.
 | Определяют, где применяются действия с мячом.Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Используют речь для регуляции своего действия.Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | Тренировать образную память.Формировать навыки самоконтроля.Развивать быструю переключаемость внимания. Учить делать выводы. Учить обобщать, анализировать. |
| **Кроссовая подготовка (13ч)** |
| 81-82 | **2** | Бег по пересеченной местности.Инструктаж по ТБ. | * Соблюдать правила техники безопасности.
* Равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; бега с ускорением.
* Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
* равномерно распределять свои силы для завершения бега.
* подбирать эстафеты т формулировать их правила.
* организовывать и проводить "Веселые старты"
* соблюдать правила взаимодействия с игроками.
 | Ориентируются в разнообразии способов решения задач.Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.Формулируют свое собственное мнение и позицию в совместной деятельности.Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | Развивать быструю переключаемость внимания. Приучатъ обучающихся проверять правильность собственных действий (следить за своей речью).Формировать навыки самоконтроля.Учить замечать недостатки в работе, анализировать ход выполнения работы.Воспитывать умениеанализировать свою деятельность, сравнивать с образом. |
| 83 | 1 | Равномерный бег 6мин. |
| 84 | 1 | Равномерный бег 7мин. |
| 85-86 | 2 | Равномерный бег 8мин. |
| 87-88 | 2 | Равномерный бег 9мин. |
| 89-90 | 2 | Равномерный бег 10мин. |
| 91 | 1 | Кросс 1 км |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 92 - 93 | 2 | Виды ходьбы и бега.Инструктаж по ТБ. | * Соблюдать правила техники

безопасности. | Ориентируются в разнообразииспособов решения задач. | Формировать навыкисамоконтроля. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * Технически правильно

выполнять двигательные действия легкой атлетики.* Равномерно распределять свои силы для завершения бега.
* Подбирать эстафеты и формулировать их правила.
* Соблюдать правила взаимодействия с игроками.
 | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.Формулируют свое собственное мнение и позицию в совместной деятельности.Ориентируются надоброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | Приучатъ обучающихсяпроверять правильность собственных действий (следить за своей речью).Воспитывать умениеанализировать свою деятельность, сравнивать с образом.Расширять опыт межличностного общения. |
| 94-96 | 2 | Спринтерский бег. |
| 1 | **Тестовые задания.** |
| 97 - 98 | 2 | Бег на результат 30, 60 м |
| 99 -100 | 1 | Техника прыжков.Инструктаж по ТБ. |
| 1 | **Тестовые задания.** |
| 101-102 | 2 | Прыжок в длину с места. |