**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6
ИМЕНИ М.В.МАСЛИВЕЦ Х.КРАСНАЯ НИВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

РАССМОТРЕНО

Методическое
объединение учителей
начальных классов

_____ С.А.Юдина

Протокол №1
от «__» августа_2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ Е.С.Клейменова

Протокол № 1
от «__» августа_2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель
педагогического совета

_____ А.В.Полоус

Приказ № 1
от «__» августа_2024г.

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета **«Физическая культура»**
для обучающихся 1 -4 классов
с умственной отсталостью
(АООП УО (ИН) вариант 1)

Красная Нива 2024

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и направлена на достижение учащимися, личностных и предметных результатов по физической культуре.

Цель: создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачами учебного предмета являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.
- коррекция нарушений физического развития.

Задачи учебного предмета 1 класса:

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Задачи учебного предмета 2 класса:

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

Задачи учебного предмета 3 класса:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Задачи учебного предмета 4 класса:

- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

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

Следует отметить, что среди учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 4 года (с 1 по 4 классы). Общее количество часов за весь период часов составляет 408 часов со следующим распределением часов по классам: 1-й класс – 99 часа, 2-й класс – 102 часа, 3-й класс – 102 часа, 4-й класс – 102 часа

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» составляет:

- для 1-х классов – 3 час;
- для 2-х классов – 3 час;
- для 3-х классов – 3 час;
- для 4-х классов – 3 час.

1. Планируемые результаты

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

Достаточный уровень:

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

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по

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

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

1 класс

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

Гимнастика:

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

Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»)

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота:* лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* из различных и.п.- поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево, поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

- *упражнения для мышц ног:* поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп*: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

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

Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелазание сквозь гимнастические обручи.

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу, ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе. Беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

ходьба: ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

- **бег:** перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

- **прыжки:** прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево, перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

- **метание:** правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Подвижные игры.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: (« Наблюдатель», « Иди прямо»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы- солдаты», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи»,), «Мяч соседу», «говорящий мяч», «Фигуры»,

«Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Пальмы- бананы», «Пумба-худышка»).

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

2 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

- построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

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

- упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

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

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

- упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением;

медленное поднятие и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

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

Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « **Выбивало**»).

3 класс

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

Гимнастика:

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

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

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание*: усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

- *упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами**: поднятие мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

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

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической

скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

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

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

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

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

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

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

Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Метание:(метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

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

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

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

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

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

4 класс

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

Гимнастика:

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

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

Упражнения без предметов:

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

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

- *упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

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

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

- с **набивными мячами**: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Переключивание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

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

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

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

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

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

Подвижные игры:

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

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

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

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

Пионербол: правила игры, техника выполнения подачи, ловли мяча, передачи. Подводящие и простейшие упражнения для отработки техники игры.

3. Тематическое планирование

1 КЛАСС

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности	
1	Знания о физической культуре(3).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Регулятивные: Различать допустимые и недопустимые формы поведения Коммуникативные: .Вступать в контакт с учителем и учениками	1,3,4	
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.		2, 5	
3		Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Безопасный путь в школу и домой.		2, 5	
4	Легкая атлетика(18). Ходьба(6).	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Игра « Гуси-лебеди».		Личностные: Формировать готовность взаимодействия с окружающими. Стремиться к постоянному физическому развитию	2, 5
5		Ходьба по заданным направлениям, в заданном темп Разучивание игры «Повторяй за мной».		Познавательные: Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.	2, 5
6		Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках. Игра «Повторяй за мной».		Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.	2, 5
7		Выполнение ходьбы на внешнем, внутреннем своде стопы. Игра «Кошки-мышки».		Регулятивные: Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Оказывать помощь своим одноклассникам по	2, 5

8		Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Кошки-мышки».	<p>мере необходимости Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.</p>	2, 5	
9		Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».		2, 5	
10	Бег(5).	Выполнение медленного бега с сохранением осанки до 1 мин. Разучивание игры «У медведя во бору».		2, 5	
11		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору».		2, 5	
12		Обучение бегу в колонне за учителем в заданном направлении. ОРУ на месте		2, 5	
13		Обучение перебежкам группами и по одному. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».		2, 5	
14		Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Повторяй за мной».		2, 5	
15	Прыжки(7).	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед.		<p>Личностные: Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. Формировать выносливость, терпение, выдержку. Познавательные: Осваивать правильную технику физических упражнений Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Коммуникативные: Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение</p>	2, 5
16		Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед через препятствие. Игра «Фигуры».			2, 5
17		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».			2, 5
18		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».			2, 5
19		Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».			2, 5
20		Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Обучение игре «Шишки, желуди, орехи»			2, 5
21		Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».			2, 5

22	Гимнастика(43). Теория(7).	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг.	<p>Личностные: Стремиться к постоянному физическому развитию. Формировать чувство ответственности за свои поступки.</p> <p>Познавательные: Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Осваивать правильную технику физических упражнений. Осваивать способы развития физических качеств.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений</p> <p>Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Уметь работать в парах при выполнении упражнений.</p>	2, 5
23		Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место		2, 5
24		ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение		2, 5
25		Обучение поворотам на месте направо, налево.		2, 5
26		Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».		2, 5
27		Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место».		2, 5
28		Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Пальмы-бананы».		2, 5
29	Общеразвивающие упражнения без предметов(17).	Обучение основным исходным положениям , стойка ноги врозь, руки на поясе. Игра «Совушка».		2, 5
30		Выполнение упражнений для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперед, назад. Подвижная игра «Совушка».		2, 5
31		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Поднимание головы. «Велосипед».		2, 5
32		Укрепление мышц спины и шеи. Игра «Пумба-худышка».		2, 5
33		Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.		2, 5
34		Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. ОРУ.		2, 5

35		Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой.. Игра «Карлики – великаны».		2, 5
36		Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».		2, 5
37		Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».		2, 5
38		Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот сидя, стоя, лежа.		2, 5
39		Обучение глубокому дыханию.. Игра « Мы-солдаты».		2, 5
40		Упражнения для развития мышц кистей и пальцев..		2, 5
41		Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища. Игра «Совушка».		2, 5
42		Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы.		2, 5
43		Укрепление мышц туловища. Игра «Удочка».		2, 5
44		Укрепление мышц туловища. Разучивание игры «Удочка».		2, 5
45		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Удочка».		2, 5
46	Упражнения с предметами(8).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники	2, 5
47		Упражнения с гимнастическими палками.		2, 5
48		Разучивание комплекса упражнений с флажками. Игра «Салки».		2, 5

49		Упражнения с обручами. Прокатывание. Ловля.		2, 5
50		Разучивание комплекса упражнений с мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Игра «Пустое место».		2, 5
51		Упражнения с мячами. Игра « Мяч соседу».		2, 5
52		Разучивание комплекса упражнений мячами. Игра «Мяч соседу».		2, 5
53		Упражнения с мячами.		2, 5
54	Элементы акробатических упражнений(2).	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».		2, 5
55		Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.		2, 5
56	Лазание и перелазание(6).	Выполнение переползания гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	Личностные: Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений.	2, 5
57		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке	Познавательные: Осваивать правильную технику физических упражнений	2, 5
58		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке. Игра «Пальмы-бананы».	Регулятивные: Адекватно реагировать на оценку учителя	2, 5
59		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра « Уголки».	Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе	2, 5
60		Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».		2, 5
61		Обучение перелазанию сквозь гимнастические обручи. Игра «Наблюдатель».		2, 5
62	Упражнения на равновесие(4).	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.	Личностные: Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений.	2, 5

63		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.. Игра «Или прямо».	Познавательные: Осваивать правильную технику физических упражнений Регулятивные: .Адекватно реагировать на оценку учителя Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе	2, 5	
64		Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».		2, 5	
64		Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.		2, 5	
66	Подвижные игры(10).	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Игра «Кошки и мышки».	Личностные: Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты, Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Познавательные: .Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр. Регулятивные: .Адекватно реагировать на оценку учителя. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	2, 5	
67				Комплекс ОРУ. Игра « Наблюдатель».	2, 5
68				ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	2, 5
69				Комплекс утренней гимнастики. Игра «Иди прямо», «Совушка».	2, 5
70				ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».	2, 5
71				ОРУ в движении. Игра «Вот так позы», « Кошки мышки».	2, 5
72				ОРУ. Игра «Снайпер», «Метко в цель».	2, 5
73				Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», « Запомни порядок».	2, 5
74				Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».	2, 5
75				ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны	2, 5
76	Коррекционные упражнения для развития	Построение в назначенном месте (в кругах, квадратах). ОРУ. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Познавательные: .Уметь соблюдать технику	2, 5	

	пространственно временной ориентировки(6).		выполнения упражнений Регулятивные: Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе	
77		Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Коррекционная игра «Запомни порядок».		2, 5
78		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед. Игра «Запомни порядок».		2, 5
79		Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает»..		2, 5
80		Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».		2, 5
81		Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».		2, 5
82	Игры с элементами общеразвивающих упражнений(3).	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра « Совушка».	Личностные: Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты, Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Познавательные: .Уметь соблюдать технику выполнения упражнений Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр. Регулятивные: Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Коммуникативные: Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.	2, 5
83		Повторение игры «Прыгающие воробушки». ОРУ.		2, 5
84		Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».		2, 5
85	Легкая атлетика	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	Личностные: Формировать готовность взаимодействия с окружающими. Стремиться к постоянному физическому развитию Познавательные: Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. Уметь соблюдать технику выполнения	2, 5
86		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».		2, 5

87		Повторение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы.	<p>упражнений.</p> <p>Регулятивные: Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости</p> <p>Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p>	2, 5
88	Метание(12)	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча.		2, 5
89		Отработка своевременного освобождения (выпуск мяча).		2, 5
90		Захват и выпуск мяча. Игра «Кого назвали-тот и ловит».		2, 5
91		Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».		2, 5
92		Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.		2, 5
93		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.		2, 5
94		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.		2, 5
95		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.		2, 5
96		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».		2, 5
97		Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель».		2, 5
98		Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».		2, 5
99		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра «Прыгающие воробушки».		2, 5

2 КЛАСС

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания о физической культуре(4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.	Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Регулятивные: Различать допустимые и недопустимые формы поведения Коммуникативные: .Вступать в контакт с учителем и учениками	1,3,4
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.		2, 5
3		Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Игра «Волшебный мешок».		2, 5
4		Разучивание комплексов утренней гимнастики. Ее значение в жизни человека.		2, 5
5	Легкая атлетика(19). Ходьба(7).	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Правила дыхания во время ходьбы и бега.	Личностные: Формировать готовность взаимодействия с окружающими. Стремиться к постоянному физическому развитию Познавательные: Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Регулятивные: Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.	2, 5
6		Обучение ходьбе с различным положением рук. Игра «Совушка».		2, 5
7		Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».		2, 5
8		Выполнение ходьбы с изменением направления. Игра «Слушай сигнал».		2, 5
9		Ходьба с высоким подниманием бедра . ОРУ.		2, 5
10		Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».		2, 5

11		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч».		2, 5
12	Бег(5).	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди».		2, 5
13		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Игра «Гуси-лебеди».		2, 5
14		Выполнение медленного бега на носках с сохранением осанки. Игра «Уголки».		2, 5
15		Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра «Уголки».		2, 5
16		Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».		2, 5
17	Прыжки(7).	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «К своим флажкам».	<p>Личностные: Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. Формировать выносливость, терпение, выдержку.</p> <p>Познавательные: Осваивать правильную технику физических упражнений</p> <p>Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.</p> <p>Коммуникативные: Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение</p>	2, 5
18		Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением . Игра «Фигуры».		2, 5
19		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».		2, 5
20		Прыжки с небольшой высоты. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».		2, 5
21		Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега. Игра «Гуси-лебеди»..		2, 5
22		Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.		2, 5
23		Прыжки в длину и в высоту. Игра « Гуси-лебеди».		2, 5
24	Гимнастика(44). Строевые упражнения(7).	Правила поведения на уроках гимнастики. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	<p>Личностные: Стремиться к постоянному физическому развитию. Формировать чувство ответственности за свои поступки.</p>	2, 5

25		Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Игра «Пустое место».	<p>Познавательные: Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Осваивать правильную технику физических упражнений. Осваивать способы развития физических качеств.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений</p> <p>Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Уметь работать в парах при выполнении упражнений.</p> <p>Личностные: Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. Формировать выносливость, терпение, выдержку.</p> <p>Познавательные: Осваивать правильную технику физических упражнений Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений</p> <p>Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Уметь работать в парах при</p>	2, 5
26		ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой		2, 5
27		Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».		2, 5
28		Ходьба в чередовании с бегом в колонне.. Игра « Летает -не летает».		2, 5
29		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».		2, 5
30		Движение в колонне. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».		2, 5
31	Общеразвивающие упражнения без предметов(17).	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Игра «Совушка».		2, 5
32		Сгибание и разгибание рук из различных положений. Простые комплексы ОРУ. Игра «Совушка».		2, 5
33		Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке. Игра «Салки».		2, 5
34		Упражнения на дыхание. Игра «Что изменилось».		2, 5
35		Отработка движений на вдох и на выдох. Игра «Волшебный мешочек»	2, 5	
36		Вращение кистями вправо и влево. Разведение и сведение пальцев. ОРУ.	2, 5	
37		Упражнения на расслабление мышц. Комплекс ОРУ. Игра «Уголки».	2, 5	
				2, 5
				2, 5
				2, 5

38		Упражнения на расслабление мышц Игра «Уголки»		2, 5
39		Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки. Комплекс ОРУ.		2, 5
40		Выполнение различных движений головой, руками, туловищем. Игра «Запрещенное движение».		2, 5
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.		2, 5
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Игра «Удочка».		2, 5
43		Комплекс ОРУ.		2, 5
44		Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобное-несъедобное».		2, 5
45		Укрепление мышц туловища. Поднимание и опускание обеих ног.		2, 5
46		Укрепление мышц туловища. Игра «Запомни порядок».		2, 5
47		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Удочка».		2, 5
48	Упражнения с предметами(8).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Игра «повторяй за мной».	Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.	2, 5
49		Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Повторяй за мной».		2, 5
50		Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте		2, 5

51		Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Игра «Мяч соседу».	Осваивать правильную технику физических упражнений Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Коммуникативные: Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение	2, 5
52		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Игра «Мяч соседу».		2, 5
53		Упражнения с малыми мячами.Игра «Снайперы»..		2, 5
54		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Игра «Мяч соседу».		2, 5
55		Упражнения с большими мячами. Игра «Снайперы».		2, 5
56	Элементы акробатических упражнений(2).	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».		2, 5
57		Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корректирующих упражнений.		2, 5
58	Лазание и перелазание(6).	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Съедобное – несъедобное».	Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Осваивать правильную технику физических упражнений Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Коммуникативные: Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение	2, 5
59		Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием вперед себя набивного мяча. Игра «Совушка».		2, 5
60		Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».		2, 5
61		Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».		2, 5
62		Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.		2, 5
63		Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».		2, 5
64	Упражнения на равновесие(3).	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Комплекс ОРУ.		2, 5

65		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. ОРУ.	Познавательные: Осваивать правильную технику физических упражнений Регулятивные: .Адекватно реагировать на оценку учителя Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе	2, 5
66		Выполнение ходьбы по линиям, начерченным на полу. Игра « Мы- солдаты»		2, 5
67	Переноска грузов и передача предметов(1)	Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Игра «Охотники и утки».		2, 5
68	Подвижные игры(13).	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Игра «Быстро по местам».		2, 5
69		Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».		2, 5
70		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».		2, 5
71		Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий».		2, 5
72		ОРУ. Игра «Запомни порядок».		2, 5
73		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра « Салки маршем».	2, 5	
74		Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	2, 5	
75		Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	2, 5	
76		ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	2, 5	
77		ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	2, 5	
78		Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	2, 5	

79		Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..		2, 5
80		ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.		2, 5
81	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(6).	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.	<p>Личностные: Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений.</p> <p>Познавательные: Уметь соблюдать технику выполнения упражнений</p> <p>Регулятивные: Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.</p> <p>Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе</p>	2, 5
82		Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.		2, 5
83		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир. Игра «Запомни порядок».		2, 5
84		Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место».		2, 5
85		Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».		2, 5
86		Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты.		2, 5
87	Легкая атлетика(16). Ходьба(3).	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	<p>Личностные: Формировать готовность взаимодействия с окружающими. Стремиться к постоянному физическому развитию</p> <p>Познавательные: Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.</p> <p>Регулятивные: Соблюдать технику</p>	2, 5
88		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».		2, 5
89		Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.		2, 5

90	Метание(13).	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».	<p>безопасности при выполнении упражнений. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости</p> <p>Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p>	2, 5
91		Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».		2, 5
92		Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной». Безопасное поведение вблизи водоемов.		2, 5
93		Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы».		2, 5
94		Повторение различных способов метания большого мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах».		2, 5
95		Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели. Произвольное метание малых мячей в игре.		2, 5
96		Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».		2, 5
97		Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.		2, 5
98		Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.		2, 5
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.		2, 5
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».		2, 5
101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.		2, 5
102		Игры с элементами бега и прыжков.	2, 5	

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания о физической культуре(4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.	Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Регулятивные: Различать допустимые и недопустимые формы поведения Коммуникативные: .Вступать в контакт с учителем и учениками	2, 5
2		Значение физических упражнений для здоровья человека.		2, 5
3		Формирование понятий опрятность, аккуратность. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».		2, 5
4		Разучивание комплексов утренней гимнастики. Физическая нагрузка и отдых.		2, 5
5	Легкая атлетика(18) Ходьба(8).	Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Игра « Повторяй за мной».	Личностные: Формировать готовность взаимодействия с окружающими. Стремиться к постоянному физическому развитию Познавательные: Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Регулятивные: Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Оказывать помощь своим одноклассникам	2, 5
6		Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра «Совушка».		2, 5
7		Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».		2, 5
8		Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».		2, 5

9		Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) . ОРУ.	по мере необходимости Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.	2, 5	
10		Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. Игра «Шишки, желуди, орехи».		2, 5	
11		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».		2, 5	
12		Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки».		2, 5	
13	Бег(4).	Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут Игра «Гуси-лебеди».		2, 5	
14		Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».		2, 5	
15		Бег на скорость до 30 метров. ОРУ. Игра «У медведя во бору».		2, 5	
16		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Гуси-лебеди».		2, 5	
17	Прыжки(6).	Обучение прыжкам с ноги на ногу на месте. Игра «К своим флажкам». Светофор.		Личностные: Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. Формировать выносливость, терпение, выдержку. Познавательные: Осваивать правильную технику физических упражнений Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Коммуникативные: Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение	2, 5
18		Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Игра «Фигуры».			2, 5
19		Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем».	2, 5		
20		Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Игра «Пятнашки маршем».	2, 5		
21		Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	2, 5		
22		Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту.	2, 5		
23	Гимнастика(45). Строевые	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.	Личностные: Стремиться к постоянному физическому развитию. Формировать		2, 5

	упражнения(6).		чувство ответственности за свои поступки.	
24		Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя.	Познавательные: Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Осваивать правильную технику физических упражнений. Осваивать способы развития физических качеств.	2, 5
25		Перестроение в колонну, в шеренгу. Команды. Расчет по порядку. Игра «Самые сильные.».	Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений	2, 5
26		ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Уметь работать в парах при выполнении упражнений.	2, 5
27		Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.		2, 5
28		Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».		2, 5
29	Общеразвивающие упражнения без предметов(19).	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.	Личностные: Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. Формировать выносливость, терпение, выдержку.	2, 5
30		Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.	Познавательные: Осваивать правильную технику физических упражнений	2, 5
31		Повороты туловища направо и налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища.	Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.	2, 5
32		Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости	2, 5
33		Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений	2, 5
34		Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.	Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Уметь работать в парах при	2, 5
35		Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.		2, 5
36		Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой.		2, 5

37		Упражнения на расслабление мышц. Маховые движения расслабленными ногами.		2, 5
38		Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Запрещенное движение».		2, 5
39		Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ.		2, 5
40		Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Игра «Запрещенное движение».		2, 5
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза.		2, 5
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».		2, 5
43		Комплекс ОРУ.		2, 5
44		Захватывание стопами предметов и поднимание их от пола и подбрасывание вверх. Игра «Самые сильные».		2, 5
45		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.		2, 5
46		Укрепление мышц туловища. Игра «Запомни порядок».		2, 5
47		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».		2, 5
48	Упражнения с предметами(9).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов	2, 5
49		Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Совушка».		2, 5

50		Упражнения с флажками.	<p>Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Осваивать правильную технику физических упражнений Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.</p> <p>Коммуникативные: Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение</p>	2, 5
51		Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Игра «Мяч соседу».		2, 5
52		Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Игра «Мяч соседу».		2, 5
53		Упражнения с большими мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».		2, 5
54		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра «Гонка мячей по кругу».		2, 5
55		Упражнения с большими мячами. Игра «Мяч среднему».		2, 5
56	.	Упражнения с набивными мячами.		2, 5
57	Элементы акробатических упражнений(1).	Перекаты в группировке. « Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.	2, 5	
58	Лазание и перелазание(6).	Выполнение лазания по гимнастической стенке. Игра «Самые сильные».	<p>Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов</p> <p>Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Осваивать правильную технику физических упражнений Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.</p> <p>Коммуникативные: Радоваться чужим победам, выражать положительное</p>	2, 5
59		Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.		2, 5
60		Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз. Игра «К своим флажкам».		2, 5
61		Лазание по наклонной гимнастической скамейке Игра «Запрещенное движение».		2, 5
62		Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.		2, 5
63		Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.		2, 5

			отношение	
64	Упражнения на равновесие(3).	Удержание равновесия на одной ноге со сменой положения руки и ноги. Комплекс ОРУ,	Личностные: Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Познавательные: Осваивать правильную технику физических упражнений Регулятивные: .Адекватно реагировать на оценку учителя Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе	2, 5
65		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и в наклоне.		2, 5
66		Выполнение ходьбы по наклонной доске. Игра «Пустое место».		2, 5
67	Переноска грузов и передача предметов(1).	Передача мяча в колонне по одному над головой и между ног. Игра «Попади в цель».		2, 5
68	Подвижные игры(13).	Инструктаж безопасности при занятиях подвижными играми. Игра «Быстро по местам».	Личностные: Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Познавательные: Осваивать правильную технику физических упражнений Регулятивные: .Адекватно реагировать на оценку учителя Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе	2, 5
69		Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».		2, 5
70		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».		2, 5
71		Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий».		2, 5
72		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».		2, 5
73		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».		2, 5
74		Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.		2, 5
75		Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.		2, 5
76		ОРУ в движении. Игра «Пустое место».		2, 5
77		ОРУ. Игра «Охотники и утки»,		2, 5

78		Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки»,		2, 5	
79		Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..		2, 5	
80		ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.		2, 5	
81	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(6).	Повороты направо, налево без зрительного контроля. Игра «Вот так карусель».	Личностные: Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Познавательные: Уметь соблюдать технику выполнения упражнений Регулятивные: Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе	2, 5	
82		Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Игра «Самые сильные».		2, 5	
83		Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу		2, 5	
84		Обучение переползанию на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. ОРУ,		2, 5	
85		Ходьба на месте. Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».		2, 5	
86	Опорные прыжки(1).	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.		2, 5	
87	Легкая атлетика(16). Ходьба(3).	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Эстафеты с элементами беговых упражнений.		Личностные: Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Познавательные: Уметь соблюдать технику выполнения упражнений Регулятивные: Выполнять контроль своих	2, 5
88		Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».			2, 5

89		Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ.	действий и действий одноклассников. Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе	2, 5
90	Метание(5).	Подготовка кистей рук к метанию. Метание с места малого мяча правой и левой рукой. Игра «Боулинг».		2, 5
91		Метание мяча с места в цель. Игра «Боулинг».		2, 5
92		Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. ОРУ. Игра «Боулинг».		2, 5
93		Обучение метанию теннисного мяча на дальность. Игра «Попади в цель».		2, 5
94		Повторение различных способов метания теннисного мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах».		2, 5
95	Бег (8).	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.		2, 5
96		Повторение челночного бега. Игра «Кегли».		2, 5
97		Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.		2, 5
98		Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.		2, 5
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.		2, 5
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах».		2, 5
101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.		2, 5
102		Эстафеты с элементами бега и прыжков.		2, 5

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания о физической культуре (5).	Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития человека.	Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Регулятивные: Различать допустимые и недопустимые формы поведения Коммуникативные: .Вступать в контакт с учителем и учениками	2, 5
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ		2, 5
3		Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».		2, 5
4		Понятие о предварительной и исполнительной командах Комплекс утренней гимнастики.		2, 5
5		Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».		2, 5
6	Легкая атлетика (20). Ходьба(7).	Развитие физических качеств человека посредством легкой атлетики. Игра « Повторяй за мной».	Личностные: Формировать готовность взаимодействия с окружающими. Стремиться к постоянному физическому развитию Познавательные: Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Регулятивные: Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости	2, 5
7		Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка».		2, 5
8		Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».		2, 5
9		Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».		2, 5
10		Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ.		2, 5

11		Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.	2, 5	
12		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки».		2, 5	
13	Бег(7).	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.		2, 5	
14		Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».		2, 5	
15		Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».		2, 5	
16		Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору».		2, 5	
17		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад Игра «Гуси-лебеди».		2, 5	
18		Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений.		2, 5	
19		Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.		2, 5	
20	Прыжки (6).	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».		Личностные: Формировать готовность взаимодействия с окружающими. Стремиться к постоянному физическому развитию Познавательные: Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Регулятивные: Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости Коммуникативные: Доброжелательно	2, 5
21		Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».			2, 5
22		Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».			2, 5
23		Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Повторяй за мной».			2, 5
24		Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.			2, 5

25		Прыжки в длину на результат. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	взаимодействовать со сверстниками.	2, 5
26	Гимнастика(48). Теория(6).	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	<p>Личностные: Стремиться к постоянному физическому развитию. Формировать чувство ответственности за свои поступки.</p> <p>Познавательные: Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Осваивать правильную технику физических упражнений. Осваивать способы развития физических качеств.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений</p> <p>Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Уметь работать в парах при выполнении упражнений.</p> <p>Личностные: Стремиться к постоянному физическому развитию. Формировать чувство ответственности за свои поступки.</p> <p>Познавательные: Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Осваивать правильную технику физических упражнений. Осваивать способы развития физических качеств.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений</p> <p>Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Уметь работать в парах при выполнении упражнений.</p>	2, 5
27		Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».		2, 5
28		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны».		2, 5
29		ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному.		2, 5
30		Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и обратно.		2, 5
31		Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».		2, 5
32	Общеразвиваю щие упражнения без предметов(18).	Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.		2, 5
33		Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».		2, 5
34		Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».		2, 5
35		Тренировка дыхания в различных исходных положениях. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».		2, 5
36		Обучение правильному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	2, 5	

37		Обучение смешанному дыханию. Выполнение комплекса ОРУ.	работать в парах при выполнении упражнений.	2, 5
38		Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.		2, 5
39		Выполнение упражнений с кистевым эспандером.		2, 5
40		Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».		2, 5
41		Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим. Игра «Запрещенное движение».		2, 5
42		Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ.		2, 5
43		Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей. Игра «Запрещенное движение». ше!		2, 5
44		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.		2, 5
45		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».		2, 5
46		Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.		2, 5
47		Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».		2, 5
48		Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».		2, 5
49		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».		2, 5

50	Упражнения с предметами(10).	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	<p>Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов</p> <p>Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Осваивать правильную технику физических упражнений Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.</p> <p>Коммуникативные: Радоваться чужим победам, выразить положительное отношение</p>	2, 5
51		Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. ОРУ.		2, 5
52		Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Совушка».		2, 5
53		Упражнение с обручем.		2, 5
54		Выполнение ОРУ с обручами. Игра «Мяч соседу».		2, 5
55		Упражнения с большими мячами. Игра «Мяч соседу».		2, 5
56		Упражнения с большими мячами. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».		2, 5
57		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра «Гонка мячей по кругу».		2, 5
58		Упражнения с набивными мячами.. Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».		2, 5
59	.	Упражнения с набивными мячами. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ.		2, 5
60	Элементы акробатических упражнений(2).	Обучение кувыркам назад. « Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	2, 5	
61		Повторение техники кувырков вперед и назад.	2, 5	
62	Лазание и перелазание(2).	Выполнение лазания по гимнастической стенке. Игра «Самые сильные».	<p>Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов</p> <p>Познавательные: Организовывать</p>	2, 5
63		Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через козла. ОРУ в движении.		2, 5

			<p>деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Осваивать правильную технику физических упражнений Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.</p> <p>Коммуникативные: Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение</p>	
64	Упражнения на равновесия(4).	Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение».	<p>Личностные: Осознавать себя членом школьного коллектива. . Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов</p> <p>Познавательные: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Осваивать правильную технику физических упражнений Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Регулятивные: Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.</p> <p>Коммуникативные: Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение</p>	2, 5
65		Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке.		2, 5
66		Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал».		2, 5
67		Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие.		2, 5
68	Переноска грузов(2).	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ,		2, 5
69		Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч».		2, 5
70	Прыжки(4).	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки».		2, 5
71		Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.		2, 5
72		Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.		2, 5
73		Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм.		2, 5

74	Подвижные игры (11).	ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».	Личностные: Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты, Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Познавательные: .Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр. Регулятивные: .Адекватно реагировать на оценку учителя. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	2, 5
75		ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».		2, 5
76		ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».		2, 5
77		ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки».		2, 5
78		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».		2, 5
79		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».		2, 5
80		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».		2, 5
81		Повторение игры «Салки». ОРУ.		2, 5
82		Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.		2, 5
83		ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».		2, 5
84	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	2, 5		
85	Пионербол(5).	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.	Личностные: Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты, Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Познавательные: .Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр. Регулятивные: .Адекватно реагировать на оценку учителя. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.	2, 5
86		Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.		2, 5
87		ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.		2, 5
88		Повторение элементов игры в пионербол. Учебная		2, 5

		игра через сетку	Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	
89		ОРУ. Учебная игра через сетку.		2, 5
90	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений(4).	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	Личностные: Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты, Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Познавательные: .Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.	2, 5
91		Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	Регулятивные: .Адекватно реагировать на оценку учителя. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.	2, 5
92		Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	Коммуникативные: Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	2, 5
93		Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.		2, 5
94	Легкая атлетика(9).	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	Личностные: Формировать готовность взаимодействия с окружающими. Стремиться к постоянному физическому развитию	2, 5
95		Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	Познавательные: Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.	2, 5
96		Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.	2, 5
97		Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	Регулятивные: Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.	2, 5
98		Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости	2, 5
99	Метание(4).	Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало».	Коммуникативные: Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.	2, 5

100		Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».	Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	2, 5
101		Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.		2, 5
102		Метание мяча в цель.		2, 5