

Администрация муниципального образования муниципального района  
«Сыктывдинский»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Вильгортская средняя общеобразовательная школа №2»

«Вильгортса 2 №-а шор школа» муниципальной образовательной организации



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
общеобразовательного курса «Физическая культура»  
начального общего образования для обучающихся 1 – 4 классов с ОВЗ (ЗПР 7.1)

Сроки реализации программы:  
4 года

Разработчики: педагогический коллектив

С.Вильгорт

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная рабочая программа по физическому воспитанию разработана для учащихся 1-4 классов МБОУ «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”.
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./ Под ред. И.М. Бгажноковой/ – М.: Просвещение, 2010 г.
- Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2013 г.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Пояснительная записка**

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

#### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

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

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

**Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.**

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения АООП:**

### Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт 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 учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта 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 учителя;

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

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

### Общая характеристика учебного предмета.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий,

согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

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

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания: Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### **Место предмета « Физическая культура» в учебном плане.**

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

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

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

### **Содержание предмета.**

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

3	4	39	46	13	102
4	5	33	48	16	102
ТЕМЫ ПО ОБЖ РАССМАТРИВАЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.					

Методы организации урока:

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

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

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

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

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

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

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

### ***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 шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) 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, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов 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. Сжимание 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 поднятие ног. Лежа на спине поднятие 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. Поднятие гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками:** из исходного положения основной стойки поднятие 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:** поднятие 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 шесты. 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: « Равняйся!», « 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. Удержание 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 поднимание и опускание обеих ног.

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

#### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание 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: « Равняйсь!»,» 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. Сжимание 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:* поднимание 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, поднимание 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:** поднимание мяча вперёд, 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 с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги»).

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

### **Подвижные игры:**

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

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

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

**Игры с бегом и прыжками:** (« Гуси- лебеди», « 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:** перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

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

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

**Лазание и перелазание:** лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 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; елочный 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:

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

Класс	Содержание темы	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре.	

	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики.	4
2	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования. Личная гигиена. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья. Понятие о ходьбе, беге, метании, прыжках. Сведения о разнообразии видов упражнений.	4
3	Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Распределение времени нагрузки и отдыха. Правильная осанка. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	4
4	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Правила безопасного поведения при занятиях спортом и спортивных играх.	5
	Гимнастика	
1	<p><b>Теоретические сведения</b> правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.</p> <p><b>Практический материал:</b> ( размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>упражнения для мышц шеи:</i> наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.</li> <li>- <i>упражнения для укрепления мышц спины и живота:</i> лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.</li> <li>- <i>упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</i> из различных и.п.- поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.</li> <li>- <i>упражнения для мышц ног:</i> поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе ( медленно и быстро). Приседание на двух ногах.</li> <li>- <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.</li> <li>- <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.</li> <li>- <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя</li> </ul>	43



	<p>правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:</i> сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц туловища:</i> лежа на животе с опорой на руки и без опоры: 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.</p> <p><b>Упражнения с предметами:</b></p> <p>- <b>с гимнастическими палками:</b> 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.</p> <p>- <b>с флажками:</b> из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.</p> <p>- <b>с малыми обручами:</b> 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.</p> <p>- <b>с малыми мячами:</b> разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>- <b>с большими мячами:</b> поднимание мяча вперед 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.</p> <p><b>Лазание и перелазание:</b> 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.</p> <p><b>Упражнения на равновесие:</b> ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.</p>	
2	<p><b>Теоретические сведения:</b> понятие о правильной осанке, равновесии.</p> <p>- <i>построения и перестроения:</i> ( построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку.</p>	44

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

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание 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

	<p>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. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p> <p><b>Равновесие:</b> 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.</p> <p><b>Переноска грузов и передача предметов:</b> передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.</p> <p><b>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:</b> 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</p>	
3	<p>Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.</p> <p>- <i>построения и перестроения:</i> ( построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйся!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p><b>Упражнения без предметов:</b></p> <p>- <i>основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:</i> движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом.Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.</p> <p>- <i>упражнения на дыхание:</i> усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:</i> одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.</p> <p>-<i>упражнения на расслабление мышц:</i> из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.</p> <p>- <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> поднятие на носки с небольшим грузом на голове.Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.</p> <p>-<i>упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:</i> движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с поднятием их от пола и подбрасывание вверх.</p> <p>-<i>упражнения для укрепления мышц туловища:</i> лежа на спине,на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Упражнения с предметами:</b></p> <p>- <b>с гимнастической палкой:</b> подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной</p>	46

	<p>руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>с малыми обручами:</b> выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.</li> <li>- <b>с флажками:</b> поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.</li> <li>- <b>с большими мячами-</b> подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.</li> <li>- <b>с набивными мячами:</b> поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.</li> </ul> <p><b>Лазание и перелазание:</b> 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.</p> <p><b>Равновесие:</b> 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.</p> <p><b>Передача предметов и переноска грузов:</b> 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.</p> <p><b>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:</b> 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 самостоятельная маршировка.</p>	
4	<p><b>Теория:</b> развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><i>Построения и перестроения:</i> (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».</p> <p><b>Упражнения без предметов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:</i> ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.</li> <li>- <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.</li> <li>-<i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.</li> <li>-<i>упражнения для расслабления мышц:</i> чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.</li> <li>- <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической</li> </ul>	48

	<p>скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.</p> <p><i>Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:</i> вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц туловища:</i> наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.</p> <p><b>Упражнения с предметами:</b></p> <p>- <b>с гимнастическими палками:</b> 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.</p> <p>- <b>с обручем:</b> 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.</p> <p>- <b>с большими мячами:</b> перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.</p> <p>- <b>с набивными мячами:</b> 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.</p> <p><b>Лазание и переползание:</b> 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. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.</p> <p><b>Равновесие:</b> равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.</p> <p><b>Прыжки:</b> 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.</p> <p><b>Переноска грузов:</b> переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.</p> <p><b>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки точности движений:</b> построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.</p>	
	<p><b>Легкая атлетика</b></p>	
<p>1</p>	<p><b>Теоретические сведения:</b> Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.</p> <p><b>_ходьба:</b> 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.</p> <p>- <b>бег:</b> 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.</p> <p>- <b>прыжки:</b> прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо,</p>	<p>39</p>

	<p>влево. перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.</p> <p>- <b>метание:</b> правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой</p>	
2	<p><b>Теоретические сведения:</b> Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>- <b>Ходьба:</b> ( 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.</p> <p><b>Бег:</b>( 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).</p> <p><b>Прыжки:</b> ( 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.</p> <p><b>Метание:</b> (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).</p>	41
3	<p><b>Теоретические сведения:</b> Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p>- <b>ходьба:</b> ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p><b>Бег:</b> ( 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).</p> <p><b>Прыжки:</b> ( прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</p> <p><b>Метание:</b>( метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.</p>	39
4	<p><b>Теория:</b> развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p> <p><b>Бег:</b> ( 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; елочный бег ( 3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;</p> <p><b>Прыжки:</b> (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).</p>	33

	<b>Метание:</b> ( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.	
	<b>Игры</b>	
1	<p><b>Подвижные игры.</b></p> <p><b>Теоретические сведения:</b> Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.</p> <p><b>Коррекционные игры:</b> ( « Наблюдатель», « Иди прямо»).</p> <p><b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</b> ( « 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»).</p> <p><b>Игры с бегом и прыжками:</b> ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место», « Уголки»).</p>	13
2	<p><b>Подвижные игры:</b></p> <p><b>Коррекционные игры:</b> (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).</p> <p><b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</b> ( « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).</p> <p><b>Игры с бегом и прыжками:</b> ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).</p> <p><b>Игры с метанием и ловлей:</b> (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « Выбивало»).</p>	13
3	<p><b>Подвижные игры:</b></p> <p><b>Теория:</b> правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.</p> <p><b>Коррекционные игры:</b>( « Два сигнала», « Запрещенное движение»).</p> <p><b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</b> ( « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»).</p> <p><b>Игры с бегом и прыжками:</b> ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место», « Кегли»).</p> <p>Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».</p>	13
4	<p><b>Подвижные игры:</b></p> <p><b>Коррекционные игры:</b>.( « Музыкальные змейки», « Найди предмет»).</p> <p><b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</b> ( « Совушка», « « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «»), « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).</p> <p><b>Игры с бегом и прыжками:</b> ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « уголки»).</p> <p><b>Игры с бросанием и ловлей и метанием:</b> « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».</p> <p><b>Пионербол:</b></p>	16

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

### Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.

Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
1	Уметь вступать в контакт с учителем и учениками. Уметь сотрудничать с учителем и другими членами коллектива. Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	1	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов Знать и соблюдать правила поведения на уроках.
2	Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.	2	Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.
3	Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.	3	Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать



			значение специальных сигналов во время урока.
4	Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.	4	Выполнять контроль своих действий м действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.

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

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

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

Характеристика базовых учебных действий

#### Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

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

### **Формируемые УД на уроке физической культуры с нумерацией для дальнейшего сокращенного представления.**

Личностные	№	Коммуникативные	№	Регулятивные	№
1.Развивать готовность к сотрудничеству	Л1.	1.Вступать в контакт с учителем и учениками.	К1.	1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Р 1.
2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.	Л2.	2.Приветствовать учителя и одноклассников.	К2.	2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.	Р 2.

3. Развивать желание помогать другим.	Л3.	3.Работать в коллективе.	К3.	3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.	Р 3.
4.Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.	Л4.	4.Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	К4.	4.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.	Р 4.
5.Стремление к физическому совершенству.	Л5.	5.Уметь работать в группе.	К5.	5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.	Р 5.
6.Стремление к развитию своих физических возможностей.	Л6.	6.Уметь работать в парах при выполнении упражнений.	К6.	6.Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.	Р 6.
7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса.	Л7.	7.Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.	К7.	7.Активно работать на уроке.	Р 7.
8.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Л8.	8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.	К8.	8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.	Р 8.
9. Формировать чувство ответственности за свои поступки.	Л9.	9.Слушать и понимать инструкцию учителя.	К9.	9.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.	Р 9.
10. Учиться контролировать свои эмоции.	Л10.	10.Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.	К10.	10.Соблюдать дистанцию при беге.	Р 10.
11. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.	Л11.	11.Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.	К11.	11.Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.	Р 11.

12. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов.	Л12.	12.Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога.	К12.	12.Соотносить результат своего действия с заданным образцом.	Р 1 2.
13. Формировать выносливость, терпение, выдержку.	Л13.	13.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией.	К13.	13.Адекватно реагировать на оценку учителя.	Р 1 3.
14. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений.	Л14.	14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.	К14.	14.Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.	Р 1 4.
15. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей.	Л15.	15.Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.	К15.	15.Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога.	Р 1 5.
16. Развивать стремление преодолевать себя, становиться совершеннее.	Л16.	16.Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций.	К16.	16.Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.	Р 1 6.
17. Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты,	Л17.	17.Вести диалог.	К17.	17.Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.	Р 1 7.
18. Стремиться к постоянному физическому развитию.	Л18.				
19.Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье.	Л19.				
20.Понимать и принимать личную ответственность за	Л20.				

свои поступки.					
21.Осознавать себя членом школьного коллектива.	Л21.				
22.Развивать способности к осмыслению своего социального окружения.	Л22.				
23.Формировать готовность взаимодействия с окружающими.	Л23.				
24.Готовить себя к безопасному поведению в социуме.	Л24.				
25.Формировать целостный взгляд на мир, осознавать его природное и социальное единство.	Л25.				

### Темы занятий по ОБЖ

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>Безопасный путь в школу и домой.  Правила безопасного поведения на улице.  Игры на улицах.  Опасность близости проезжей части.  Лекарственные препараты.  Запрещенное использование без контроля взрослых.  Способы закаливания.  Польза для здоровья.  Необходимость соблюдения режима</p>	<p>Безопасная дорога.  Путь в школу и домой.  Правила для пешеходов.  Правила безопасного поведения на улице.  Поведение при общении с животными.  Виды травм.  Помощь при порезах.  Помощь при</p>	<p>Безопасная дорога.  Путь в школу и домой.  Правила безопасного поведения на улице.  Предупреждение травматизма.  Осторожно, лед на крыше!  Обморожения.  Действия при обморожении.  Безопасное поведение вблизи водоемов.</p>	<p>Безопасная дорога.  Путь в школу и домой. Выбор маршрута.  Правила безопасного поведения на улице.  Предупреждение травматизма.  Осторожно, лед на крыше!  Вызов экстренных служб.  Вредные привычки.  Профилактика.  Безопасное поведение вблизи водоемов.</p>

<p>дня для укрепления здоровья. Профилактические прививки. Поведение на дорогах. Правила безопасного поведения на природе.</p>	<p>ушибах. Предотвращение травм. Ожоги. Причины и помощь. Посторонние предметы. Опасное любопытство. Правила поведения в местах массового скопления людей.</p>	<p>Безопасное поведение на природе. Обращение за помощью ко взрослым при различных опасных ситуациях. Виды травм. Помощь при порезах. Помощь при ушибах. Предотвращение травм. Ожоги. Причины и помощь. Опасное любопытство.  Правила поведения в местах массового скопления людей</p>	<p>Безопасное поведение на природе. Костры. Режим питания. Витамины. Пищевые отравления. Причины, помощь. Поведение при общении с животными. Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях. Виды травм. Помощь при порезах. Помощь при ушибах. Предотвращение травм. Опасное любопытство. Правила поведения в местах массового скопления людей</p>
--	--	--	--

## 1 КЛАСС

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Формируемые БУД
1	Знания о физической культуре(4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	Личностные: Л1, Л21. Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	Личностные: Л1, Л21 Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2
3		Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Безопасный путь в школу и домой.	Личностные: Л1, Л21. Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2
4	Легкая атлетика(18). Ходьба(6).	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем).	Личностные: Л1, Л21 Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2, К3

		Игра « Гуси-лебеди».	
5		Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темп (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Разучивание игры «Повторяй за мной».	Личностные:Л1,Л21,Л2 Познавательные: П2,П4,П1 Регулятивные: Р2,Р3,Р4 КоммуникативныеК1,К2,К4
6		Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках. Игра «Повторяй за мной». Правила перехода дороги.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К9
7		Выполнение ходьбы на внешнем, внутреннем своде стопы,с сохранением правильной осанки. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Кошки-мышки».	Личностные:Л2,Л3 ПознавательныеП2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К7
8		Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице. Игра «Кошки-мышки».	Личностные:Л2,Л3 ПознавательныеП2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К7
9		Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Из каких частей состоит дорога. Правила для пешеходов.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5 Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
10	Бег(5).	Выполнение медленного бега с сохранением осанки до 1 мин. Разучивание игры «У медведя во бору».	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5 Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
11		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору». Поведение вблизи водоемов.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5 Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
12		Обучение бегу в колонне за учителем в заданном направлении. ОРУ на месте. Перекресток. Сигналы светофора.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5 Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
13		Обучение перебежкам группами и по одному. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5
14		Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Повторяй за мной».	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5
15	Прыжки(7).	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5

		препятствие. Безопасное поведение в общественном транспорте.	
16		Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение. Игры на улицах. Опасность близости проезжей части.	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5
17		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
18		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
19		Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
20		Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Обучение игре «Шишки, желуди, орехи». Поведение в транспорте при возникновении аварийной ситуации. Огонь: польза и опасность.	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
21		Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
22	Гимнастика(43). Теория(7).	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
23		Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место». Причины пожара, правила поведения для предупреждения пожара.	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
24		ОРУ. Название снарядов в	Личностные:Л1,Л9,Л21



		спортивном зале. Их назначение. Безопасность на дорогах.	Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
25		Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:к2,К4,К5
26		Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	
27		Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место». Правила поведения во время пожара.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:к2,К4,К5
28		Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Пальмы-бананы».	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
29	Общеразвивающие упражнения без предметов(17).	Обучение основным исходным положениям , стойка ноги врозь, руки на поясе.Движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Игра «Совушка».	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
30		Выполнение упражнений для мышц шеи. Повороты туловища и головы вправо и влево. Наклоны туловища и головы вперед, назад. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
31		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. «Велосипед». Опасность водоемов. Лед.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
32		Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
33		Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4

		прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».	
34		Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ. Один дома. Опасные ситуации.	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4
35		Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4
36		Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4
37		Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4
38		Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4
39		Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра « Мы-солдаты».	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4
40		Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4,К3

41		Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение. Приседания, касаясь стенки затылком и спиной. поднимание гимнастической палки широким хватом, с отставлением ноги на носок. Игра «Совушка».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
42		Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног. Газ. Польза и опасность. Правила поведения при утечке газа.	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
43		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
44		Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Разучивание игры «Удочка».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
45		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
46	Упражнения с предметами(8).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9

		перед собой. Перекладывание палки с одной руки в другую перед собой.	
47		Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Лекарственные препараты. Запрещенное использование без контроля взрослых.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
48		Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
49		Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
50		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
51		Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу». Опасность при нарушении правил поведения на балконе	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
52		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
53		Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
54	Элементы	Группировка лежа на спине, в	Личностные: Л1, Л3,Л8

	акробатических упражнений(2).	упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». Правила поведения при общении с домашними животными.	Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
55		Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
56	Лазание и перелазание(6).	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см , гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
57		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
58		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
59		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
60		Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
61		Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
62	Упражнения на равновесие(4).	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках, ходьба по доске, положенной на полу. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
63		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7

		различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».	Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К
64		Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
64		Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра « Мы- солдаты». Необходимость соблюдения режима дня для укрепления здоровья.	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
66	Подвижные игры(10).	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.Игра «Кошки и мышки».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
67		Комплекс ОРУ. Игра « Наблюдатель».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
68		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
69		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Иди прямо», «Совушка».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
70		ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». Профилактические прививки.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
71		ОРУ в движении. Игра «Вот так позы», « Кошки мышки».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
72		ОРУ. Игра «Снайпер», «Метко в цель».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
73		Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», « Запомни порядок».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
74		Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14

			Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
75		ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
76	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(б).	Построение в назначенном месте (в кругах, квадратах). ОРУ. Игра «Наблюдатель».	Личностные:Л11,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
77		Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Коррекционная игра «Запомни порядок».	Личностные:Л11,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
78		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	Личностные:Л11,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
79		Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает». Поведение в местах массового скопления людей.	Личностные:Л11,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
80		Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».	Личностные:Л12,Л3 Познавательные:П2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К7
81		Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	Личностные:Л12,Л3 Познавательные:П2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К7
82	Игры с элементами общеразвивающих упражнений(3).	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра « Совушка».	Личностные:Л11,Л9 Познавательные:П2,П15,П17 Регулятивные:Р2,Р7,Р4 Коммуникативные:К3,К5,К9
83		Повторение игры «Прыгающие воробушки». ОРУ. Поведение на дорогах.	Личностные:Л11,Л9 Познавательные:П2,П15,П17 Регулятивные:Р2,Р7,Р4 Коммуникативные:К3,К5,К9
84		Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».	Личностные:Л11,Л9 Познавательные:П2,П15,П17 Регулятивные:Р2,Р7,Р4 Коммуникативные:К3,К5,К9
85	Легкая атлетика	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Личностные:Л11,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9

		Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
86		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
87		Повторение ходьбы по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ. Обращение за помощью ко взрослым в различных ситуациях.	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
88	Метание(12)	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча.	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
89		Отработка своевременного освобождения (выпуск мяча).	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
90		Захват и выпуск мяча. Игра «Кого назвали-тот и ловит».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
91		Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
92		Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
93		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
94		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
95		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	Личностные: Л3, Л4 Познавательные:П4,П7 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
96		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7



			Коммуникативные: К6,К5,К8
97		Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К6,К5,К8
98		Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К6,К5,К8
99		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра «Прыгающие воробушки».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К6,К5,К8

## 2 КЛАСС

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

5	Легкая атлетика(19). Ходьба(7).	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Правила дыхания во время ходьбы и бега.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П1 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
6		Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
7		Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». Правила для пешеходов.	Личностные:Л21, Л3,Л4. Познавательные:П4,П2,П3 Регулятивные:Р6,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
8		Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
9		Ходьба с высоким подниманием бедра . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
10		Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
11		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч».	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
12	Бег(5).	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Светофор. Правила перехода проезжей части.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
13		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П5,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
14		Выполнение медленного бега на носках с сохранением осанки . Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П5,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
15		Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра «Уголки».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П5 Регулятивные:Р1,Р6,Р7

			Коммуникативные:К4,К9,К10
16		Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». Правила поведения пассажиров в общественном транспорте.	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
17	Прыжки(7).	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
18		Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
19		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
20		Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
21		Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
22		Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
23		Прыжки в длину и в высоту. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
24	Гимнастика(44). Строевые упражнения(7).	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Правила поведения при выходе из транспорта.	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12

25		Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12
26		ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой. Безопасность на дорогах.	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12
27		Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12
28		Ходьба в чередовании с бегом в колонне. Выполнение строевых команд. Игра «Летает -не летает». Водоемы зимой. Опасный лед.	Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11 Коммуникативные:К17,К5,К12
29		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».	Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11 Коммуникативные:К17,К5,К12
30		Движение в колонне. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К5,К12
31	Общеразвивающие упражнения без предметов(17).	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук. Игра «Совушка».	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
32		Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
33		Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке. Поочередное перехватывание реек руками. Подвижная игра «Салки». Поведение при общении с животными.	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
34		Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15

		различными движениями. Коррекционная игра «Что изменилось».	Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
35		Отработка движений на вдох и на выдох. Игра «Волшебный мешочек»	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
36		Вращение кистями вправо и влево. Разведение и сведение пальцев. Противопоставление первого пальца остальным. ОРУ.	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
37		Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью. Комплекс ОРУ. Игра «Уголки».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
38		Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Игра «Уголки» Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
39		Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
40		Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног, сидя на скамейке. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой и носком. Игра	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13

		«Удочка».	
43		Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ. Виды травм. Помощь при порезах.	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13
44		Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобное-несъедобное».	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13
45		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
46		Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
47		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
48	Упражнения с предметами(8).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Игра «повторяй за мной».	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
49		Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13

		внизу. Игра «Повторяй за мной».	
50		Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе. Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
51		Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
52		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Различные движения рукой с удержанием в ней мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
53		Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Снайперы». Ожоги. Причины и помощь.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
54		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках. Катание мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, после хлопка. Игра «Мяч соседу».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
55		Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Снайперы».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
56	Элементы акробатических упражнений(2).	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
57		Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15

		корректирующих упражнений.	Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11
58	Лазание и перелазание(6).	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Игра «Съедобное – несъедобное». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11
59		Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка». Газ в доме. Польза и опасность.	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11
60		Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11
61		Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
62		Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом. Пользование лифтом во время пожара.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
63		Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
64	Упражнения на равновесие(3).	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Комплекс ОРУ.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
65		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ. Безопасное электричество.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
66		Выполнение ходьбы по линиям, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6



		Игра «Мы- солдаты»	Коммуникативные:К17,К13,К14
67	Переноска грузов и передача предметов(1)	Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Подвижная игра «Охотники и утки». Коллективная переноска гимнастических скамеек, набивных мячей. Переноска гимнастических палок.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
68	Подвижные игры(13).	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».	Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П7,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 Коммуникативные:К17,К15,К16
69		Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П7,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 Коммуникативные:К17,К15,К16
70		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Безопасная дорога.	Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П17,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 Коммуникативные:К17,К15
71		Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
72		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П17,П3,П7 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
73		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
74		Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
75		Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
76		ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
77		ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15

			Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
78		Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
79		Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
80		ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
81	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(6).	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
82		Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
83		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
84		Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место».	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
85		Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
86		Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты.	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
87	Легкая атлетика(16). Ходьба(3).	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и	Личностные:Л19, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14

		обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Ядовитые растения. Не уверен – не трогай!	Коммуникативные:К9,К5,К15
88		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	Личностные:Л19, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
89		Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
90	Метание(13).	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».	Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
91		Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».	Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
92		Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.	Личностные:Л9, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
93		Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.	Личностные:Л9, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
94		Повторение различных способов метания большого мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах». Правила поведения для пешеходов.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
95		Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
96		Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14

			Коммуникативные:К14,К5,К15
97		Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:.,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
98		Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	Личностные:Л11, Л10. Познавательные:.,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:.,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра « Гонка мячей в колоннах».	Личностные:Л11, Л7. Познавательные:.,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,10,К15
101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.	Личностные:Л8, Л22. Познавательные:.,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К11
102		Игры с элементами бега и прыжков. Поведение на дороге.	Личностные:Л8, Л22. Познавательные:.,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К10,К11

### 3 класс

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Формируемые БУД
1	Знания о физической культуре(4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:.,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:.,П1,П2,П10 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
3		Формирование понятий опрятность, аккуратность. Переодевание. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Безопасная дорога. Путь в школу и домой.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:.,П1,П2,П10 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
4		Разучивание комплексов утренней гимнастики.	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П4

		Физическая нагрузка и отдых.	Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
5	Легкая атлетика(18) Ходьба(8).	Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра « Повторяй за мной».	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
6		Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра «Совушка».	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
7		Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
8		Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал». Правостороннее и левостороннее движение.	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
9		Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
10		Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
11		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
12		Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара..	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П4,П6,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
13	Бег(4).	Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	Личностные:Л8, Л10. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р6,,Р8 Коммуникативные:К7,К9,К15
14		Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м. ОРУ. Игра «Кошки-	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3

		мышки».	Коммуникативные:К7,К4,К3
15		Бег на скорость до 30 метров. ОРУ. Игра «У медведя во бору».	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
16		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П15,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
17	Прыжки(6).	Обучение прыжкам с ноги на ногу на месте. Игра «К своим флажкам». Светофор. Дорожная разметка.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
18		Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
19		Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
20		Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Пятнашки маршем».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
21		Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
22		Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Правила безопасного поведения на улице.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
23	Гимнастика(45). Строевые упражнения(6).	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П18,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
24		Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П18,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
25		Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П12,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3

		порядку. Игра «Самые сильные.». Способы закаливания.	
26		ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Безопасность на дорогах.	Личностные:Л4, Л15. Познавательные:,,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
27		Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К13,К14,К15
28		Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,,П15,П17,П18 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К13,К14,К15
29	Общеразвивающие упражнения без предметов(19).	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,,П15,П17,П18 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К13,К14,К15
30		Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.	Личностные:Л14, Л15. Познавательные:,,П15,П17,П18 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К13,К14,К15
31		Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища. Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.	Личностные:Л14, Л15. Познавательные:,,П15,П17,П18 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К16,К17
32		Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,,П7,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
33		Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,,П7,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
34		Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,,П7,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
35		Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,,П13,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11

		Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный. Правила поведения при выходе из транспорта	Коммуникативные:К13,К14,К15
36		Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью внутрь и наружу.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:.,П13,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
37		Упражнения на расслабление мышц. Из и.п. наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленными ногами.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:.,П13,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
38		Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:.,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
39		Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками . Комплекс ОРУ. Поведение вблизи водоемов зимой. Опасный лед	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:.,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
40		Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:.,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные:Л15, Л11. Познавательные:.,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14,К15
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».	Личностные:Л15, Л11. Познавательные:.,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14,К15
43		Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на	Личностные:Л15, Л11. Познавательные:.,П11,П8,П10



		полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног. Комплекс ОРУ. Гололед на дорогах. Предупреждение травматизма.	Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14,К15
44		Захватывание стопами предметов и поднимание их от пола и подбрасывание вверх. Игра «Самые сильные».	Личностные:Л15, Л11. Познавательные:,,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14,К15
45		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14
46		Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14
47		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14
48	Упражнения с предметами(9).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ.	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14
49		Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Игра «Совушка». Осторожно, лед на крыше!	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
50		Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
51		Выполнение ОРУ с обручами.Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11

52		Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:.,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
53		Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу.».	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:.,П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11 Коммуникативные:К8,К10,К11
54		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу». Обморожения. Действия при обморожении.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:.,П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11 Коммуникативные:К8,К10,К11
55		Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:.,П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11 Коммуникативные:К8,К10,К11
56		Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:.,П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11 Коммуникативные:К8,К10,К11
57	Элементы акробатических упражнений(1).	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.	Личностные:Л7, Л3. Познавательные:.,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14
58	Лазание и перелазание(6).	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Игра «Самые сильные».	Личностные:Л7, Л3. Познавательные:.,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14
59		Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево. Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.	Личностные:Л7, Л2. Познавательные:.,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14
60		Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево. Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л7, Л2. Познавательные:.,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14
61		Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:.,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9

		руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.. Игра «Запрещенное движение». Ядовитые растения. Не уверен – не трогай!	Коммуникативные:К5,К9,К10
62		Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:.,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
63		Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.	Личностные:Л20, Л21. Познавательные:.,П9,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
64	Упражнения на равновесие(3).	Удержание равновесия на одной ноге со сменой положения руки и ноги. Комплекс ОРУ,	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:.,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
65		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и в наклоне.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:.,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
66		Выполнение ходьбы по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте. Игра «Пустое место». Пищевые отравления. Причины, помощь.	Личностные:Л20, Л19,Л21 Познавательные:.,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
67	Переноска грузов и передача предметов(1).	Передача мяча в колонне по одному над головой и между ног. Игра «Попади в цель». Переноска набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р14,Р16 Коммуникативные:К7,К13,К16
68	Подвижные игры(13).	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
69		Комплекс ОРУ. Разучивание игры « Наблюдатель».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
70		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Поведение при общении с животными.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16

			Коммуникативные:К17,К8,К11
71		Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
72		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
73		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем». Обращение за помощью ко взрослым при различных опасных ситуациях.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
74		Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
75		Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
76		ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П20,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
77		ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
78		Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
79		Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П20,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
80		ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П20,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
81	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(6).	Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие и.п. рук без зрительного контроля по инструкции учителя. Перестроение из круга в квадрат по заданным	Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12 Коммуникативные:К9,К8,К16

		ориентирам. Игра «Вот так карусель». Виды травм. Помощь при порезах.	
82		Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Игра «Самые сильные».	Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12 Коммуникативные:К9,К8,К16
83		Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12 Коммуникативные:К9,К8,К16
84		Обучение переползанию на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. ОРУ,	Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12 Коммуникативные:К9,К8,К16
85		Ходьба на месте до 10-15 секунд по команде учителя. Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения. Пользование лифтом во время пожара.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
86	Опорные прыжки(1).	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Эстафеты. Ожоги. Причины, помощь.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
87	Легкая атлетика(16). Ходьба(3).	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
88		Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
89		Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме. Польза и опасность.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
90	Метание(5).	Подготовка кистей рук к метанию. Метание с места	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15

		малого меча правой и левой рукой. Игра «Боулинг».	Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
91		Метание мяча с места в цель. Игра «Боулинг».	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р8 Коммуникативные:К5,К15,К17
92		Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита (4-8 м с места). ОРУ. Игра «Боулинг». Безопасное электричество.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р8 Коммуникативные:К5,К15,К17
93		Обучение метанию теннисного мяча на дальность. Игра «Попади в цель».	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р8 Коммуникативные:К5,К15,К17
94		Повторение различных способов метания теннисного мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах».	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р8 Коммуникативные:К5,К15,К17
95	Бег (8).	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
96		Повторение челночного бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
97		Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
98		Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». Правила поведения в местах массового скопления людей.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
102		Эстафеты с элементами бега и прыжков.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15

			Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
--	--	--	---

4 класс

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Формируемые БУД
1	<b>Знания о физической культуре (5).</b>	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Понятие физического развития человека.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:.,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ. Безопасная дорога. Путь в школу и домой. Выбор маршрута.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:.,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
3		Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:.,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
4		Понятие о предварительной и исполнительной командах Комплекс утренней гимнастики.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:.,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
5		Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:.,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
6	<b>Легкая атлетика (20). Ходьба(7).</b>	Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредством легкой атлетики. Игра « Повторяй за мной».	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
7		Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка».	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3

		Безопасное поведение пешеходов на дороге и тротуаре.	
8		Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
9		Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
10		Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	Личностные:Л5, Л5, Л12 Познавательные:.,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,14 <u>Коммуникативные:К7,К9,К3</u>
11		Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». Движение по дороге при отсутствии тротуара..	Личностные:Л5, Л5, Л12 Познавательные:.,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,14 Коммуникативные:К7,К9,К3
12		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки».	Личностные:Л5, Л6, Л12 Познавательные:.,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,14 Коммуникативные:К7,К9,К3
13	<b>Бег(7).</b>	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	Личностные:Л5, Л14, Л12 Познавательные:.,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,14 Коммуникативные:К7,К9,К3
14		Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	Личностные:Л5, Л16, Л14 Познавательные:.,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,Р16 Коммуникативные:К15,К9,К10
15		Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	Личностные:Л5, Л16, Л14 Познавательные:.,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,Р16 Коммуникативные:К15,К9,К10
16		Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Светофор. Дорожная разметка. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.	Личностные:Л8, Л19, Л14 Познавательные:.,П8,П9,П19 Регулятивные:Р10,Р14,Р17 Коммуникативные:К15,К9,К10
17		Бег с высоким поднимание	Личностные:Л8, Л19, Л14



		бедро и захлестыванием голени назад . Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	Познавательные:.,П8,П9,П19 Регулятивные:Р10,Р14,Р17 Коммуникативные:К15,К9,К10
18		Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	Личностные:Л8, Л19, Л14 Познавательные:.,П8,П9,П19 Регулятивные:Р10,Р14,Р17 Коммуникативные:К15,К9,К10
19		Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.	Личностные:Л8, Л19, Л14 Познавательные:.,П8,П9,П19 Регулятивные:Р10,Р14,Р17 Коммуникативные:К15,К9,К10
20	<b>Прыжки (6).</b>	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
21		Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
22		Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
23		Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
24		Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. Соблюдение ПДД велосипедистами.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
25		Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
26	<b>Гимнастика(48). Теория(6).</b>	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила	Личностные:Л4, Л15. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3

		поведения при переходе дороги.	
27		Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	Личностные:Л4, Л15. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
28		Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны». Железнодорожный транспорт. Правила поведения вблизи линий ж/д транспорта.	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
29		ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Безопасность на дорогах.	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
30		Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ.	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
31		Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение». Правила безопасного поведения на улице.	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
32	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов(18).</b>	Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
33		Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
34		Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:.,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
35		Тренировка дыхания в различных исходных положениях ( сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:.,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15

		«Совушка». Поведение вблизи водоемов зимой. Опасный лед	
36		Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:.,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
37		Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ.	Личностные:Л21, Л11. Познавательные:.,П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7
38		Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный.	Личностные:Л21, Л11,Л19 Познавательные:.,П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7
39		Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистью со сжиманием и разжиманием пальцев. Гололед на дорогах. Предупреждение травматизма.	Личностные:Л21, Л11. Познавательные:.,П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7
40		Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л21, Л11. Познавательные:.,П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7
41		Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л21, Л11. Познавательные:.,П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7
42		Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной	Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4

		осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами. Комплекс ОРУ.	
43		Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение». Осторожно, лед на крыше!	Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4
44		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4
45		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». Вызов экстренных служб.	Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4
46		Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.	Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4
47		Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
48		Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
49		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». Вредные привычки. Профилактика.	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
50	<b>Упражнения с предметами(10).</b>	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14
51		Разучивание комплекса	Личностные:Л13, Л11.

		упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ.	Познавательные: П11, П7, П16 Регулятивные: Р16, Р12, Р17 Коммуникативные: К17, К14
52		Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.	Личностные: Л13, Л11. Познавательные: П11, П7, П16 Регулятивные: Р16, Р12, Р17 Коммуникативные: К17, К14
53		Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча.	Личностные: Л10, Л11. Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
54		Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные: Л10, Л11. Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
55		Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные: Л10, Л11. Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
56		Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Режим питания. Витамины.	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16 Регулятивные: Р13, Р14, Р16 Коммуникативные: К15, К12, К8
57		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16 Регулятивные: Р13, Р14, Р16 Коммуникативные: К15, К12, К8

		хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу».	
58		Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».	Личностные:Л3, Л11,Л14 Познавательные:П15,П6,П16 Регулятивные:Р13,Р14,Р16 Коммуникативные:К15,К12,К8
59	.	Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ. Пищевые отравления. Причины, помощь.	Личностные:Л3, Л11,Л14 Познавательные:П15,П6,П16 Регулятивные:Р13,Р14,Р16 Коммуникативные:К15,К12,К8
60	<b>Элементы акробатических упражнений(2).</b>	Обучение кувыркам назад. « Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	Личностные:Л3, Л11,Л14 Познавательные:П15,П6,П16 Регулятивные:Р13,Р14,Р16 Коммуникативные:К15,К12,К8
61		Повторение техники кувырков вперед и назад.	Личностные:Л7, Л3. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14
62	<b>Лазание и перелазание(3).</b>	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные».	Личностные:Л7, Л3. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14
63		Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. ОРУ в движении. Поведение при общении с животными.	Личностные:Л7, Л3. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14
63		Перелазание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
64	<b>Упражнения на равновесия(4).</b>	Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11

65		Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
66		Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал».	Личностные:Л16, Л11. Познавательные:П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
67		Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие.	Личностные:Л16, Л11. Познавательные:П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
68	<b>Переноска грузов(2).</b>	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ,	Личностные:Л16, Л11. Познавательные:П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
69		Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч». Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях.	Личностные:Л16, Л11. Познавательные:П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
70	<b>Прыжки(4).</b>	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки».	Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11 Коммуникативные:К5,К7,К15
71		Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.	Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11 Коммуникативные:К5,К7,К15
72		Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.	Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11 Коммуникативные:К5,К7,К15
73		Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.	Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11 Коммуникативные:К5,К7,К15
74	<b>Подвижные игры (11).</b>	ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
75		ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11

76		ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
77		ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
78		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
79		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
80		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
81		Повторение игры «Салки». ОРУ.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
82		Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики. Газ в доме. Польза и опасность.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
83		ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
84		ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
85	<b>Пионербол(5).</b>	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
86		Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
87		ОРУ. Обучение подачи	Личностные:Л8, Л15.



		мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
88		Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
89		ОРУ. Учебная игра через сетку.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
90	<b>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки точности движений(4).</b>	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
91		Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
92		Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
93		Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
94	<b>Легкая атлетика(9).</b>	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
95		Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
96		Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12

97		Метание мяча на дальность ( ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
98		Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
99	<b>Метание(4).</b>	Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало».	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
100		Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».	Личностные:Л8, Л20,Л11 Познавательные:П14,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12,К15
101		Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8,Р13 Коммуникативные:К4,К14,К12,К15
102		Метание мяча в цель. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	Личностные:Л19, Л20,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8,Р13 Коммуникативные:К4,К14,К12

#### МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- |                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. Теннисные мячи.                  | 12. Гимнастический мостик. |
| 2. Волейбольные мячи.               | 13.Гимнастические палки.   |
| 3. Обручи.                          | 14. Козёл.                 |
| 4. Гимнастические маты.             | 15. Канат.                 |
| 5. Мягкие модули.                   | 16. Кегли.                 |
| 6. Гимнастические скамейки.         | 17. Фишки для эстафет.     |
| 7. Гимнастическая стенка.           | 18. Эстафетные палочки.    |
| 8. Скакалки.                        | 19. Флажки.                |
| 9. Ракетки для настольного тенниса. | 20. Секундомер.            |
| 10. Теннисные столы.                | 21. Рулетка.               |
| 11. Теннисные шарики.               |                            |

Литература:

1. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
2. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.
3. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.
4. Основы безопасности и жизнедеятельности 1 – 9 классы. И.К.Топоров. Москва, «Просвещение», 2004г.
5. Безопасный путь в школу. С.Новиков. Москва, 1996г.
6. Стихийные бедствия. Г.Райхард. Москва, 1996г.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
8. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
9. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
10. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
11. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
12. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных ( коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
13. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
14. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
15. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
16. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
17. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998

