**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса (вариант 1) разработана в соответствии с Законом «Об образовании» Российской Федерации (далее – РФ) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Республики Татарстан (далее – РТ) от 22.07.2013 №68-ЗРТ, Законом РФ от 25.10.1991 №1807-1 (ред. от 12.03.2014) «О языках народов РФ», Законом РТ от 08.07.1992г. №1560-XII «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан», согласно СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в учреждениях, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ», порядку организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, утверждённому приказом МОиН РФ от 30.08.2013г. №1015, на основе ФГОС обучающихся с ОВЗ (далее – Стандарт), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ (далее – МОиН РФ) от 19.12.2014г. №1598, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; адаптированной основной общеобразовательной программы (далее - АООП) ГБОУ «Казанская школа №76», Устава ГБОУ «Казанская школа №76».

Предлагаемая программа ориентирована на примерную адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

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.

**Ценностные ориентиры содержания курса:**«Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

**Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению:**

- учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии;

- периодические издания («Адаптивная физическая культура», «Дефектология», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»);

- демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видеоматериалы);

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

- демонстрационный материал: спортивная одежда и обувь, инвентарь.

- спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, бадминтон, обручи, кегли, кольцеброс, гимнастические коврики, корзины и т.д.

**Место курса в учебном плане**

Изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе рассчитано на 102 часа (34 недели – 3 часа в неделю).

**Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 4 класс полностью соответствует федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Учебно - тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование раздела** | **Количество часов** |
|  | **1 четверть** | **27** |
| 1 | «Знания о физической культуре» | 6 |
| 2 | «Гимнастика» | 16 |
| 3 | «Игры» | 5 |
|  | **2 четверть** | **21** |
| 1 | «Знания о физической культуре» | 4 |
| 2 | «Гимнастика» | 3 |
| 3 | «Лёгкая атлетика» | 14 |
|  | **3 четверть** | **30** |
| 1 | «Знания о физической культуре» | 2 |
| 2 | «Гимнастика» | 14 |
| 3 | «Лёгкая атлетика» | 7 |
| 4 | «Игры» | 7 |
|  | **4 четверть** | **24** |
| 1 | «Знания о физической культуре» | 3 |
| 2 | «Игры» | 21 |

**Содержание программы 102 часа**

**Знания о физической культуре.**Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. 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 (корригирующие 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: 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. Понятиео 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. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба попрямой 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 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. Прыжки в длину с места. 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. 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 мячей. 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. 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 с места.

**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; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Требование к уровню подготовки учащихся.**

К концу обучения учащиеся должны знать и уметь следующее:

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, 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 помощь 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.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 4 классе.**

**Личностными результатами** изучения курса «**Физическая культура**» в 4 классе является формирование следующих умений:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** изучения курса «**Физическая культура**» в 4 классе является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

-укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия;

- содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;

-выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;

-преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнение приемов страховки и самостраховки;

-выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

-выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;

-овладение школой движений;

-развитие координационных и кондиционных способностей;

-самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

**Познавательные УУД:**

­-чтение графических изображений (рисунки, схемы);

-выработка представлений об основных видах спорта;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

-выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;

**Коммуникативные УУД:**

-умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;

-умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);

-осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является сформированность следующих умений:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

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

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Календарно – тематическое планирование   «Физическая культура» в 4 классе (вариант 1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока**  **Кол-во часов** | **Планируемый результат** | **Элементы содержания урока (ученик должен знать)** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные)**  **Характеристика деятельности** | | | | | | **Дата** | | | | |
| **Личностные УУД** | | **Познаватель**  **ные УУД** | **Коммуника**  **тивные УУД** | | **Регулятив**  **ные УУД** | **план** | **факт** | | | |
| **1 четверть – 27ч.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | Урок озна  комле  ния с новым материа  лом  1 ч. | Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя. | Беседа. Слушание.  Знание учащихся правил поведения в спортивном зале. | Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием. | | Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале. Осознание важности освоения универсальных умений. | Умение вступать в контакт и работать с учителем. | | Умение организовы  вать себе рабочее место под руководством учителя. |  |  | | | |
| 2 | Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов. | Урок озна  комле  ния с новым материа  лом  1 ч. | Уметь следить за чистотой своих вещей, переодеваться в спортивную форму и обувь. | Беседа. Слушание.  Знание учащихся названия спортивного оборудования, правил ухода за одеждой и обувью. | Уметь слушать учителя. | | Формирование знаний о спортивной одежде, оборудовании. Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 3 | Правила утренней гигиены и их значение для человека. | Урок озна  комле  ния с новым материа  лом  1 ч. | Знать правила утренней гигиены и их значение для человека. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Знание учащихся для чего нужно соблюдать правила личной гигиены. | Уметь слушать учителя. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 4 | Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | Урок озна  комле  ния с новым материа  лом  1 ч. | Знать и уметь называть понятия: физическая культура, физическое воспитание. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Знание учащихся о физической культуре и воспитании. | Формирова  ние положитель  ного отношения к учению. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 5 | Понятия о предварительной и исполнитель  ной командах. | Урок озна  комле  ния с новым материа  лом  1 ч. | Знать понятия о предваритель  ной и исполнитель  ной командах, уметь их выполнять. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Выполнение предваритель  ных и исполнитель  ных командах под руководством учителя. ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 6 | Знакомство и совместный выбор спортивного оборудова  ния, инвентаря для занятий. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила, названия спортивного оборудования, инвентаря. | Беседа. Слушание.  Знание учащихся названия спортивного оборудования | Уметь слушать учителя. | | Формирование знаний о спортивном оборудовании. Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| **Гимнастика.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Одежда и обувь гимнаста. Элементар  ные сведения о гимнастических снарядах и предметах. | Урок озна  комле  ния с новым материа  лом  1 ч. | Знать, как выглядит гимнаст, его спортивная форма. Уметь называть элементарные гимнастичес  кие снаряды и предметы. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Знание учащихся о гимнастических снарядах и предметах, их назначении, отличать одежду и обувь гимнаста. | Уметь слушать учителя. | | Формирование знаний о спортивной одежде, оборудовании. Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 8 | Правила поведения на уроках гимнастики. | Урок озна  комле  ния с новым материа  лом  1 ч. | Знать правила поведения на уроках гимнастики. Учиться принимать исходное положение для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», строиться под руководством учителя. | Беседа. Слушание.  Знание учащихся порядок построения.  ОРУ. | Формирова  ние положитель  ного отношения к учению. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 9 | Понятия: колонна, шеренга, круг. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Учиться строиться в колонну по одному, в одну шеренгу, перестраивать  ся из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. | Беседа. Слушание.  Знание учащихся порядок построения в колонну.  ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 10 | Строевые упражнения. Повороты кругом на месте. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику выполнения строевых упражнений. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений. ОРУ. | Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 11 | Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй». | Комбинированный  1 ч. | Знать технику выполнения строевых упражнений. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 12 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирова  ния правильной осанки. | Комбинированный  1 ч. | Учиться выполнять дыхательные упражнения. | Произволь  ный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). ОРУ. | Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 13 | Общеразви  вающие и корригирую  щие упражнения с обручами, со скакалками. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику выполнения общеразвива  ющих и корригирую  щих упражнений с обручами, со скакалками. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле  ния. |  |  | | | |
| 14 | Общеразви  вающие и корригирую  щие упражнения с набивными мячами. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику выполнения упражнений с набивными мячами. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Формирова  ние положитель  ного отношения к учению. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 15 | Акробатика. Кувырок назад. «Мостик» с помощью учителя. | Комбинированный  1 ч. | Знатьтехнику выполнения упражнений. Уметь выполнять кувырок и мостик с помощью учителя. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Уметь слушать учителя. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирование способов позитивного взаимодействия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 16 | **Лазание**. Пролезание сквозь гимнастичес  кие обручи. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику выполнения акробатичес  ких упражнений. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Уметь слушать учителя. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирование способов позитивного взаимодействия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 17 | Лазанье по гимнастичес  кой стенке. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику выполнения лазания по гимнастичес  кой стенке с переходом на гимнастичес  кую скамейку, установлен  ную наклонно. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Формирова  ние положитель  ного отношения к учению. | | Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 18 | Висы на рейке гимнастичес  кой стенки на время. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику лазанья различными способами. Лазать по наклонной гимнастичес  кой скамейке. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия со взрослым при разучивании упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле  ния. |  |  | | | |
| 19 | Подтягивание на перекладине. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику висов. Уметь подтягиваться с помощью учителя. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 20 | **Равновесие.** Ходьба по гимнастичес  кому бревну. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику ходьбы по гимнастическому бревну. Учиться выполнять упражнение «ласточка». | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 21 | Ходьба по наклонной доске (угол 20). | Комбинированный  1 ч. | Знать технику ходьбы по наклонной доске (угол 20). | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия со взрослым при разучивании упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле  ния. |  |  | | | |
| 22 | Стойка на одной ноге с различным положением рук. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику выполнения стойки на одной ноге с различным положением рук. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| **Игры.** | | | | | | | | | | | | |  |  | Знать технику ходьбы. |
| 23 | Коррекцион  ные подвижные игры: «Светофор». | Комбинированный  1 ч. | Знать правила подвижных игр.  Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 24 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  «Запрещенное движение». | Комбинированный  1 ч. | Знать правила подвижных игр.  Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 25 | Подвижная игра  «Фигуры». | Комбинированный  1 ч. | Знать правила подвижных игр.  Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 26 | Подвижная игра  «Кого назвали, тот и ловит». | Комбинированный  1 ч. | Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры. | Использова  ние представлен  ной информации для получения новых знаний. | | Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 27 | Подвижная игра  «Пустое место». | Комбинированный  1 ч. | Знать правила подвижных игр. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| **2 четверть – 21 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | Урок озна  комле  ния с новым материа  лом  1 ч. | Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя. | Беседа. Слушание.  Знание учащихся правил поведения в спортивном зале. | Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием. | Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале. Осознание важности освоения универсальных умений. | | Умение вступать в контакт и работать с учителем. | Умение организовы  вать себе рабочее место под руководством учителя. | |  |  | | | |
| 2 | Формирова  ние понятий: опрятность, аккуратность. | Урок озна  комле  ния с новым материа  лом  1 ч. | Знать понятия: опрятность, аккуратность. Иметь аккуратный внешний вид. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Знание учащихся об опрятности и аккуратности. | Уметь слушать учителя. | Формирование знаний об опрятности, аккуратности. | | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия. | Умение организовать самостоятельную деятельность. | |  |  | | | |
| 3 | Физическая нагрузка и отдых. | Урок озна  комле  ния с новым материа  лом  1 ч. | Знать понятия: физическая нагрузка и отдых. Уметь распределять свои силы на занятиях физической культурой. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Практическое выполнение упражнений с чередованием физической нагрузки и отдыха. ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия со взрослым при разучивании упражнений. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле  ния. | |  |  | | | |
| 4 | Физическое развитие. Осанка. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Учиться выполнять физические упражнения. Знать упражнения для правильной осанки. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Практическое выполнение упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ. | Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие. | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | Умение произвольно включаться в деятельность. | |  |  | | | |
| **Гимнастика.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Строевые упражнения. Построение из одной шеренги в две и наоборот. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила построения в шеренгу, колонну. Основные строевые упражнения. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Уметь слушать учителя. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | | Формирование знаний о спортивном оборудовании. | Формирование способов позитивного взаимодействия. Умение задавать вопросы. | | Умение организовать самостоятельную деятельность |  |  | | | |
| 6 | Техника лазания по наклонной гимнастичес  кой скамейке  ( угол 20-30) с опорой на кисти рук и стопы. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику лазанья по наклонной гимнастичес  кой скамейке. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Уметь слушать учителя. Проявлять положительные качествам личности, управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | | Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья. | Формирование способов позитивного взаимодействия. Умение задавать вопросы. | | Содействие гармоничному физическому развитию. |  |  | | | |
| 7 | Упражнения на равновесие. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику ходьбы по гимнастичес  кой скамейке с перешагива  нием через предмет, доставанием предметов с пола в положении присед. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целях. | | Выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач. | Формирование способов позитивного взаимодействия. | | Самоконтроль результата, путем сравнения его с эталоном. |  |  | | | |
| **Легкая атлетика.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Элементар  ные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать элементар  ные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Практическое выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия со взрослым при разучивании упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле  ния. |  |  | | | |
| 9 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила поведения на уроках легкой атлетики. Уметь соблюдать ТБ, отвечать на вопросы учителя. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Знание учащихся правил поведения на уроках легкой атлетики. | Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием. | | Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале. Осознание важности освоения универсальных умений. | Умение вступать в контакт и работать с учителем. | | Умение организовы  вать себе рабочее место под руководством учителя. |  |  | | | |
| 10 | Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Иметь понятие о начале ходьбы и бега, уметь правильно выполнять дыхательные упражнения. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Практическое выполнение дыхательных упражнений во время ходьбы и бега. ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 11 | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Уметь сохранять правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. | Практическое выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метании. ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 12 | Значение правильной осанки при ходьбе. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику ходьбы с сохранением правильной осанки. Уметь ходить с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | Практическое выполнение упражнений в ходьбе с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с сохранением правильной осанки. ОРУ. | Уметь слушать учителя. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 13 | **Ходьба.**  Ходьба в быстром темпе на перегонки. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику ходьбы, уметь ходить стайкой за преподавате  лем. | Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 14 | Ходьба в приседе. | Комбинированный  1 ч. | Знать технику ходьбы в приседе. Уметь ходить с различным положением рук. | Практическое выполнение упражнений в ходьбе в приседе с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с сохранением правильной осанки. ОРУ. | Уметь слушать учителя. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 15 | **Бег.**  Челночный бег (2х8м). | Комбинированный  1 ч. | Учиться выполнять бег с различной скоростью, знать ТБ при беге. | Практическое выполнение упражнений в челночном беге. ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 16 | Бег с преодолением небольших препятствий. | Комбинированный  1 ч. | Уметь бегать с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). | Практическое выполнение элементарных упражнений в беге с преодолением простейших препятствий.  ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |  |  | | | |
| 17 | Понятие: высокий старт. | Комбинированный  1 ч. | Знать понятие: высокий старт. Уметь выполнять бег прямолиней  ный с параллельной постановкой стоп, повторный бег на скорость. | Практическое выполнение упражнений в прямолиней  ном беге с параллельной постановкой стоп, в повторном беге на скорость. ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия со взрослым при разучивании упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле  ния. |  |  | | | |
| 18 | Понятие: эстафетный бег. | Комбинированный  1 ч. | Знать понятие эстафетного бега. Выполнять ТБ при беге. | Практическое выполнение упражнений в беге. ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 19 | Понятие:  низкий старт. | Комбинированный  1 ч. | Знать понятие: низкий старт. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. | Практическое выполнение специальных беговых упражнений: бег с подниманием бедра, с захлестыва  нием голени назад, семенящий бег. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |  |  | | | |
| 20 | Понятие: эстафета (круговая). | Комбинированный  1 ч. | Знать понятие круговой эстафеты. Уметь выполнять ТБ при беге. | Практическое выполнение упражнений в беге. ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия со взрослым при разучивании упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле  ния. |  |  | | | |
| 21 | **Прыжки.**  Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60 – 70 см.) | Комбинированный  1 ч. | Учиться прыгать в длину с разбега. Знать ТБ при прыжках. | Практическое выполнение упражнений в прыжках в длину с разбега. ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| **3 четверть – 30 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | Урок озна  ком  ления с новым материа  лом  1 ч. | Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя. | Беседа. Слушание.  Знание учащихся правил поведения в спортивном зале. | Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием. | | Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале. Осознание важности освоения универсальных умений. | Умение вступать в контакт и работать с учителем. | | Умение организовы  вать себе рабочее место под руководством учителя. |  |  | | | |
| 2 | Физические качества. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать понятие: физические качества. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя. | Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.  Практическое выполнение упражнений для развития физических качеств. ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| **Легкая атлетика.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | **Метание.** Подготовка кистей рук. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Учиться выполнять правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Знать ТБ при метании. | Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 4 | Броски и ловля мячей. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Уметь бросать и ловить мяч. Знать технику бросания и ловли мяча. | Практическое выполнение элементарных упражнений с округлыми предметами.  ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |  |  | | | |
| 5 | Метание малого мяча по цели. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Учиться выполнять метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Знать ТБ при метании. | Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия с учителем при разучивании упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |  |  | | | |
| 6 | Броски большого мяча. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Учиться выполнять  броски большого мяча. Знать ТБ при работе с мячами. | Практическое выполнение упражнений с мячами. ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 7 | Метание малого мяча на дальность. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Учиться выполнять метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Знать ТБ при метании. | Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 8 | Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Учиться выполнять метание мяча с места, с места в цель левой и правой руками. Знать ТБ при метании. | Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 9 | Метание теннисного мяча на дальность. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Учиться выполнять метание теннисного мяча на дальность, с отскоком. Знать ТБ при метании. | Практическое выполнение упражнений в метании теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольно  го щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| **Гимнастика.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Построение в обозначенном месте. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать порядок построения в обозначенных местах. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 11 | Построение в круг по ориентиру. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать порядок построения в круг. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Уметь слушать учителя. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 12 | Движение в колонне с изменением направлений. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила передвижения в колонне. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 13 | Ходьба по гимнастичес  кой скамейке с различным положение рук и ног. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Уметь слушать учителя. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 14 | Ходьба на месте под счет. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику ходьбы под счет. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 15 | Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения броска. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |  |  | | | |
| 16 | Упражнения на коррекцию осанки с насыпными мешочками. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения упражнений на коррекцию осанки. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия со взрослым при разучивании упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле  ния. |  |  | | | |
| 17 | Упражнения на равновесие с насыпными мешочками. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения упражнений на равновесие. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 18 | Упражнения на укрепление мышц рук. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения упражнений. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Уметь слушать учителя. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 19 | Упражнения на укрепления мышц спины. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения упражнений. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 20 | Упражнения на укрепление мышц ног. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения упражнений. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Уметь слушать учителя. | | Осознание важности освоения универсальных умений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 21 | Упражнения на растяжку мышц. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения упражнений. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 22 | Упражнения на расслабление мышц. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения упражнений. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |  |  | | | |
| 23 | Дыхательные упражнения. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения дыхательных упражнений. | Беседа. Слушание.  Практическое выполнение упражнений.  ОРУ. | Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений. | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия со взрослым при разучивании упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле  ния. |  |  | | | |
| **Игры.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Игры «Запомни порядок», «Летает — не летает». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила подвижных игр. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 25 | Игры «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу» | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила подвижных игр. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 26 | Игры «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила подвижных игр. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 27 | Игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила подвижных игр. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Использова  ние представлен  ной информации для получения новых знаний. | | Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 28 | Игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила подвижных игр. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 29 | Игры «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила подвижных игр. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия с учителем при разучивании упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |  |  | | | |
| 30 | Игры «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила подвижных игр. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Использова  ние представлен  ной информации для получения новых знаний. | | Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| **4 четверть – 24 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | Урок озна  ком  ления с новым материа  лом  1 ч. | Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя. | Беседа. Слушание.  Знание учащихся правил поведения в спортивном зале. | Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием. | | Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале. Осознание важности освоения универсальных умений. | Умение вступать в контакт и работать с учителем. | | Умение организовы  вать себе рабочее место под руководством учителя. |  |  | | | |
| 2 | Значение и основные правила закаливания. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Уметь соблюдать правила закаливание. Знать значение закаливания. | Беседа. Слушание.  Ответы на вопросы. Знание основных правил закаливания. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| **Игры.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Подвижные игры: коррекцион  ные игры. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила и элементы подвижных игр. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 4 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику бега, уметь бегать в быстром темпе по сигналу в заданном направлении. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 5 | Игры с элементами общеразви  вающих упражнений «Часовые и разведчики». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки с продвижением вперед. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 6 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – круг». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Игра «Стоп, хоп, раз». Ознакомление с правилами игры. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Использова  ние представлен  ной информации для получения новых знаний. | | Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 7 | Игры с бегом и прыжками «К своим флажкам». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки на фитболах. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 8 | Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику безопасности при беге и прыжках. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодейст  вия с учителем при разучивании упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |  |  | | | |
| 9 | Игры с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику лазания, уметь лазать по лестнице-стремянке. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирова  ние способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 10 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Уметь соблюдать последователь  ность действий в игре «Метко в цель». | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Использова  ние представлен  ной информации для получения новых знаний. | | Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 11 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч - среднему». | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила подвижных игр. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 12 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Зоркий глаз» | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игры.  ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 13 | Пионербол. Правила игры. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила игры. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра.  ОРУ. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность. |  |  | | | |
| 14 | Пионербол. Прием и передача мяча. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику приема и передачи мяча. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 15 | Пионербол. Подача мяча. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику подачи мяча. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра.  ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 16 | Пионербол. Учебная игра. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила игры в пионербол. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 17 | Пионербол. Учебная игра. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила игры в пионербол. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра.  ОРУ. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 18 | Пионербол. Учебная игра. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила игры в пионербол. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра.  ОРУ. | Использова  ние представлен  ной информации для получения новых знаний. | | Умение Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 19 | **Флорбол** Элементы игры флорбол. Техника владения клюшкой. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику владения клюшкой. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 20 | Элементы игры флорбол. Ведение мяча по прямой. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику ведения мяча по прямой. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра. | Использова  ние представлен  ной информации для получения новых знаний. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 21 | Элементы игры флорбол. Ведения мяча с обводкой препятствий. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику ведения мяча с обводкой препятствий. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра. | Формирова  ние установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | Использовать по назначению спортивное оборудование.  Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу. | Выполнять инструкции учителя. | | Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей. |  |  | | | |
| 22 | Элементы игры флорбол. Прием и передача мяча. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать технику приема и передачи мяча. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра.  ОРУ. | Готовность к организации взаимодейст  вия с учителем. | | Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейст  вия с  учителем. | | Умение произвольно включаться в деятельность. |  |  | | | |
| 23 | Элементы игры флорбол. Игра по упрощенным правилам. | Комби  ниро  ванный  1 ч. | Знать правила игры. | Беседа. Слушание  Наблюдение.  Практическая работа: игра.  ОРУ. | Использова  ние представлен  ной информации для получения новых знаний. | | Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями. | Умение обращаться за помощью и принимать помощь. | | Умение активно участвовать в деятельности. |  |  | | | |
| 24 | Закрепление пройденного материала. | Урок обобще  ния и система  тиза  ции знаний 1 ч. | Уметь ходить по ориентирам, бегать, прыгать, выполнять упражнения с различными предметами, выполнять ОРУ. Знать ТБ на уроках физической культуры. Владеть теоретическими знаниями о физической культуре.  Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни. | Беседа. Слушание.  Ответы на вопросы.  Наблюдение.  Практическая работа: игры. ОРУ. | Проявлять дисциплини  рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач. | Умение договаривать  ся, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности. | | Укрепление здоровья, улучшение осанки; содействие гармонично  му физическому развитию. |  |  | | | |