

Согласовано Зам. директора по УВР Л.Д. Назарова Протокол № 6 2024г.	ОТ Приказ 2024г. МБОУ Кесовогорская СОШ О.В. Ляпова Утверждено 
--	--

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА

«Адаптивная физкультура»

для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(I группа)

4 класс

102ч (3 часа в неделю)

Составитель: Михаленко Т.Н.

Пояснительная записка

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, кольцо, 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	«Знания о физической культуре»	6
2	«Гимнастика»	16
3	«Игры»	5
4	«Знания о физической культуре»	4
5	«Гимнастика»	3
6	«Лёгкая атлетика»	14
7	«Знания о физической культуре»	2
8	«Гимнастика»	14

9	«Лёгкая атлетика»	7
10	«Игры»	7
11	«Знания о физической культуре»	3
12	«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 (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: 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. 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 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 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.

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 с ними 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 само страховки;
- 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)				Дата	
					Характеристика деятельности				план	факт
					Личностные УУД	Познаватель ные УУД	Коммуника тивные УУД	Регулятив ные УУД		
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	Уметь слушать учителя.	Формирование знаний о спортивнойодежде, оборудовании. Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирова ние способов позитивного заимодейст вия.	Умение организовать самостоятель ную деятельность.		

				обувью.						
3	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Урок ознакомления с новым материалом 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 ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать и уметь называть понятия: физическая культура, физическое воспитание.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся о физической культуре и воспитании.	Формирование положительных отношений к учению.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.		
5	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать понятия о предварительной и исполнительной командах, уметь их выполнять.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Выполнение предварительных и исполнительных команд под	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.	Умение произвольно включаться в деятельность.		

				руководством учителя. ОРУ.						
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 заимодейст вия.	Умение организовать самостоятель ную деятельность.		
Гимнастика.										
7	Одежда и обувь гимнаста. Элементар ные сведения о гимнастическ их снарядах и предметах.	Урок озна комле ния с новым материа лом 1 ч.	Знать, как выглядит гимнаст, его спортивная форма. Уметь называть элементарныег имнастичес кие снаряды и предметы.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся о гимнастическ их снарядах и предметах, их назначении, отличать одежду и обувь гимнаста.	Уметь слушать учителя.	Формирование знаний о спортивнойоде жде, оборудовании. Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирова ние способов позитивного заимодейст вия.	Умение организовать самостоятель ную деятельность.		

8	Правила поведения на уроках гимнастики.	Урок ознакомления с новым материалом 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.	Формирование положительного 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.	Комбинированный 1 ч.	Учиться строиться в колонну по одному, в одну шеренгу, перестраиваться 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 взаимодействия 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 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 взаимодействия 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 формирования правильной осанки.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять дыхательные упражнения.	Произвольный 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	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с обручами, скакалками.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений с обручами, 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	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с набивными мячами.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений с набивными мячами.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование положительного 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.	Знать технику 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 гимнастические обручи.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения акробатических 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 гимнастической стенке.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения лазания по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование положительного 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 гимнастической стенки на время.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику лазанья различными способами. Лазать по наклонной гимнастической скамейке.	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 осуществления.		
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 гимнастическому бревну.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по гимнастическому бревну. Учиться выполнять упражнение «ласточка».	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование 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.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.		
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.	Формирование 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.										
23	Коррекционные 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 взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия 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.	Формирование установок 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 взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия 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.	Использование непредставленной 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 взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия 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 ознакомления с новым материалом 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 организовывать себе рабочее место под руководством учителя.		
2	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	Урок ознакомления с новым материалом 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.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.		
3	Физическая нагрузка и отдых.	Урок ознакомления с	Знать понятия: физическая нагрузка и отдых. Уметь	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты,	Формирование умений осознанного построения	Формирование способов позитивного взаимодействия	Овладение способностью принимать и сохранять		

		новым материалом 1 ч.	распределять свои силы на занятиях физической культурой.	Практическое выполнение упражнений с чередованием физической нагрузки и отдыха. ОРУ.	точности движений.	речевого высказывания в устной форме.	взаимодействие со взрослым при разучивании упражнений.	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 взаимодейств ие со сверстниками	Формирование знаний о спортивном оборудовании.	Формировани е способов позитивного взаимодейств ия. Умение задавать вопросы.	Умение организовать самостоятель ную деятельность		
6	Техника лазания по наклонной гимнастичес кой скамейке (угол 20-30) с	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать технику лазания по наклонной гимнастичес кой скамейке.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя. Проявлять положительн ые качествам	Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние	Формировани е способов позитивного взаимодейств ия. Умение задавать	Содействие гармоничном у физическому развитию.		

	опорой на кисти рук и стопы.				личности, управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	физических упражнений на состояние здоровья.	вопросы.			
7	Упражнения на равновесие.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, доставанием предметов с пола в положении присед.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Самоконтроль результата, путем сравнения его с эталоном.		
Легкая атлетика.										
8	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	Комбинированный 1 ч.	Знать элементарные 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.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.		
9	Правила поведения на уроках легкой	Комбинированный	Знать правила поведения на уроках легкой	Беседа. Слушание. Ответы на	Осознание себя как ученика,	Формирование знаний о правилах	Умение вступать в контакт и	Умение организовывать себе		

	атлетики.	1 ч.	атлетики. Уметь соблюдать ТБ, отвечать на вопросы учителя.	вопросы. Знание учащихся правил поведения на уроках легкой атлетики.	заинтересованного обучением, занятием.	поведения в спортивном зале. Осознание важности освоения универсальных умений.	работать с учителем.	рабочее место под руководством учителя.		
10	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Комбинированный 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.	Формирование 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.	Комбинированный 1 ч.	Уметь сохранять правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метании. ОРУ.	Формирование 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.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы с сохранением правильной осанки. Уметь ходить с	Практическое выполнение упражнений в ходьбе с различным положением	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.		

			различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с сохранением правильной осанки. ОРУ.						
13	Ходьба. Ходьба в быстром темпе на перегонки.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы, уметь ходить стойкой за преподавателем.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия 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 приседе. в	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы 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.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.		
15	Бег. Челночный бег (2х8м).	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять бег с различной скоростью, знать ТБ при	Практическое выполнение упражнений в челночном беге. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.		

			беge.		движений.	упражнений.				
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 прямолинейный с параллельной постановкой стоп, повторный бег на скорость.	Практическое выполнение упражнений в прямолинейном 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.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.		
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	Практическое выполнение специальных беговых упражнений:	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	Формирование способов позитивного взаимодействия с	Умение организовать самостоятельную деятельность		

			беговые упражнения.	бег с подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег.	движений.	упражнений.	учителем при разучивании упражнений.	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.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.		
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.	Формирование 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	Урок ознакомления с новым материа	Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в	Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением,	Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале.	Умение вступать в контакт и работать с учителем.	Умение организовывать себе рабочее место под руководством		
---	--	-----------------------------------	--	--	--	---	--	---	--	--

	безопасности).	лом 1 ч.	соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	спортивном зале.	занятием.	Осознание важности освоения универсальных умений.		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	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	Формировани е способов позитивного взаимодейств ия с	Умение организовать самостоятель ную деятельность		

				предметами. ОРУ.		упражнений.	учителем при разучивании упражнений.	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 заимодейст вия с учителем при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятель ную 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	Практическое выполнение упражнений в метании.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Осмысление техники выполнения разучиваемых	Формировани е способов позитивного взаимодейств	Умение организовать самостоятель ную		

			мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Знать ТБ при метании.	ОРУ.		заданий и упражнений.	ия с учителем при разучивании упражнений.	деятельность.		
8	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	Комбинированный 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.	Комбинированный 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 баскетбольного 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.	Комбинированный	Знать порядок построения в обозначенных	Беседа. Слушание. Практическое	Формирование установки на	Использовать по назначению спортивное	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому		

		1 ч.	местах.	выполнение упражнений. ОРУ.	безопасный, здоровый образ жизни.	оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.		усилию при преодолении учебных трудностей.		
11	Построение в круг по ориентиру.	Комбинированный 1 ч.	Знать порядок построения в круг.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.		
12	Движение в колонне с изменением направлений.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила передвижения в колонне.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия 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 гимнастической скамейке с различным положением рук и ног.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.		
14	Ходьба на месте под счет.	Комбинированный 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	Комбинированный	Знать технику выполнения броска.	Беседа. Слушание. Практическое	Коррекция и развитие ловкости,	Осмысление техники выполнения	Умение объяснять ошибки при	Умение объяснять ошибки при		

	в обозначенное место.	1 ч.		выполнение упражнений. ОРУ.	быстроты, точности движений.	разучиваемых заданий и упражнений.	выполнении упражнений.	выполнении упражнений.		
16	Упражнения на коррекцию осанки с насыпными мешочками.	Комбинированный 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.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.		
17	Упражнения на равновесие с насыпными мешочками.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений на равновесие.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование 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.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.		
19	Упражнения на укрепления мышц спины.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета:	Умение произвольно включаться в деятельность.		

				ОРУ.		информацией.	здороваться, прощаться.			
20	Упражнения на укрепление мышц ног.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.		
21	Упражнения на растяжку мышц.	Комбинированный 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.	Комбинированный 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.	Комбинированный 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.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.		
Игры.										
24	Игры «Запомни	Комбинированный	Знать правила подвижных	Беседа. Слушание	Готовность к организации	Умение работать с	Умение использовать	Умение произвольно		

	порядок», «Летает — не летает».	ванный 1 ч.	игр.	Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	взаимодейст вия с учителем.	несложной по содержанию и структуре информацией.	принятые ритуалы социального заимодейст вия с учителем.	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 заимодейст вия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.		
27	Игры «Веревоочный круг», «Часовые и разведчики».	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Используй непредставл ен 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»,	Комби ниро ванный	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение.	Формирова ние установки на	Выполнять действия сопряжено с	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому		

	«Быстро по местам».	1 ч.		Практическая работа: игры. ОРУ.	безопасный, здоровый образ жизни.	учителем по образцу.		усилию при преодолении учебных трудностей.		
29	Игры «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	Комбинированный 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 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».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Использование представлений 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 ознакомления с новым материалом	Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать,	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном	Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием.	Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале. Осознание	Умение вступать в контакт и работать с учителем.	Умение организовывать себе рабочее место под руководством учителя.		

	.	1 ч.	уметь отвечать на вопросы учителя.	зале.		важности освоения универсальных умений.				
2	Значение и основные правила закаливания.	Комбинированный 1 ч.	Уметь соблюдать правила закаливания. Знать значение закаливания.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание основных правил закаливания.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.		
Игры.										
3	Подвижные игры: коррекционные игры.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила и элементы подвижных игр.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.		
4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».	Комбинированный 1 ч.	Знать технику бега, уметь бегать в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Формирование 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 общеразвивающих упраж	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнения, уметь	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая	Готовность к организации взаимодейст	Умение работать с несложной по содержанию и	Умение использовать принятые ритуалы	Умение произвольно включаться в деятельность.		

	нений «Часовые и разведчики».		выполнять подскоки с продвижением вперед.	работа: игры. ОРУ.	учителем.	структуре информацией.	социальног заимодейст вия с учителем.			
6	Игры с элементами общеразвива ющих упражнений «Мы – круг».	Комби ниро ванный 1 ч.	Игра «Стоп, хоп, раз». Ознакомление с правилами игры.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Используй непредставл ен 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 позитивног заимодейст вия с учителем при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятель ную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования , организации мест занятий.		
9	Игры с бегом и прыжками	Комби ниро	Знать технику лазания, уметь	Беседа. Слушание	Уметь выполнятьупр	Осмысление техники	Формирова ние способов	Умение организовать		

	«Прыжки по полоскам».	ванный 1 ч.	лазать по лестнице-стремянке.	Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	ажнения с мячом.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	самостоятельную деятельность.		
10	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель».	Комбинированный 1 ч.	Уметь соблюдать последовательность действий в игре «Метко в цель».	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Использование не представлений для получения новой информации.	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».	Комбинированный 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»	Комбинированный 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.	Комбинированный	Знать правила игры.	Беседа. Слушание Наблюдение.	Уметь выполнять упражнения с	Осмысление техники выполнения	Формирование способов позитивного	Умение организовать самостоятельную		

		1 ч.		Практическая работа: игра. ОРУ.	мячом.	разучиваемых заданий и упражнений.	взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	ную деятельность.		
14	Пионербол. Прием и передача мяча.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику приема и передачи мяча.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Формирование 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.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику подачи мяча.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.		
16	Пионербол. Учебная игра.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила игры в пионербол.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Формирование 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.	Комбинированный	Знать правила игры в пионербол.	Беседа. Слушание. Наблюдение.	Формирование установки на	Использовать по назначению спортивное	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому		

		1 ч.		Практическая работа: игра. ОРУ.	безопасный, здоровый образ жизни.	оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.		усилию при преодолении учебных трудностей.		
18	Пионербол. Учебная игра.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила игры в пионербол.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Использование не представленной 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.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику владения клюшкой.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.		
20	Элементы игры флорбол. Ведение мяча по прямой.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ведения мяча по прямой.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра.	Использование не представленной 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	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ведения мяча с обводкой препятствий.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая	Формирование установки на безопасный,	Использовать по назначению спортивное оборудование.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при		

	с обводкой препятствий.			работа: игра.	здоровый образ жизни.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.		преодолении учебных трудностей.		
22	Элементы игры флорбол. Прием и передача мяча.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику приема и передачи мяча.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.		
23	Элементы игры флорбол. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила игры.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Использование представленной 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 обобщения и систематизации знаний 1 ч.	Уметь ходить по ориентирам, бегать, прыгать, выполнять упражнения с различными предметами, выполнять ОРУ. Знать ТБ на уроках физической культуры.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач.	Умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.	Укрепление здоровья, улучшение осанки; содействие гармоничному физическому развитию.		

			Владеть теоретическим и знаниями о физической культуре. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.								
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--