

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
срок реализации-4 года
(вариант 1) 1-4 классы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Пояснительная записка

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.

2. Общая характеристика учебного предмета

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

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

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

4. Личностные и предметные результаты освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

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

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

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

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

Достаточный уровень:

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

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

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

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.

Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
1	Уметь вступать в контакт с учителем и учениками. Уметь сотрудничать с учителем и другими членами	1	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать

	коллектива. Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.		и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов Знать и соблюдать правила поведения на уроках.
2	Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.	2	Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.
3	Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.	3	Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.
4	Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.	4	Выполнять контроль своих действий м действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.

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

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

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

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

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

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

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

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

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

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

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Формируемые БУД на уроке физической культуры с нумерацией для дальнейшего сокращенного представления.

Личностные	№	Коммуникативные	№	Регулятивные	№	Познавательные	№
1.Развивать готовность к сотрудничеству	Л1.	1.Вступать в контакт с учителем и учениками.	К1.	1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Р1.	1.Формировать умения строиться по росту.	П1.
2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.	Л2.	2.Приветствовать учителя и одноклассников.	К2.	2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.	Р2.	2.Развивать умения различать и выполнять простые команды.	П2.
3. Развивать желание помогать другим.	Л3.	3.Работать в коллективе.	К3.	3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.	Р3.	3.Осваивать способы развития физических качеств.	П3.

4.Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.	Л4.	4.Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	К4.	4.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.	Р4.	4.Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.	П4.
5.Стремление к физическому совершенству.	Л5.	5.Уметь работать в группе.	К5.	5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.	Р5.	5.Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.	П5.
6.Стремление к развитию своих физических возможностей.	Л6.	6.Уметь работать в парах при выполнении упражнений.	К6.	6.Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.	Р6.	6. Описывать технику выполнения упражнений.	П6.
7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса.	Л7.	7.Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.	К7.	7.Активно работать на уроке.	Р7.	7.Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.	П7.
8.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Л8.	8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.	К8.	8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.	Р8.	8.Планировать спортивные занятия в течение дня.	П8.
9. Формировать чувство ответственности за свои поступки.	Л9.	9.Слушать и понимать инструкцию учителя.	К9.	9.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.	Р9.	9.Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики.	П9.

10. Учиться контролировать свои эмоции.	Л10.	10.Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.	К10.	10.Соблюдать дистанцию при беге.	Р10.	10.Планировать режим занятий и отдыха.	П10.
11. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.	Л11.	11.Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.	К11.	11.Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.	Р11.	11.Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).	П11.
12. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов.	Л12.	12.Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога.	К12.	12.Соотносить результат своего действия с заданным образцом.	Р12.	12.Уметь выбирать для себя способ закаливания.	П12.
13. Формировать выносливость, терпение, выдержку.	Л13.	13.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией.	К13.	13.Адекватно реагировать на оценку учителя.	Р13.	13.Уметь определять состояние своего здоровья.	П13.
14. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений.	Л14.	14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.	К14.	14.Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.	Р14.	14.Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр.	П14.
15. Развивать	Л15.	15.Соотносить свои	К15.	15.Уметь разрешать	Р15.	15.Осваивать	П15.

стремление к преодолению собственных слабостей.		обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.		нестандартные ситуации при помощи диалога.		правильную технику физических упражнений.	
16. Развивать стремление преодолевать себя, становиться совершеннее.	Л16.	16. Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций.	К16.	16. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.	Р16.	16. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря.	П16.
17. Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты,	Л17.	17. Вести диалог.	К17.	17. Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.	Р17.	17. Понимать команды учителя.	П17.
18. Стремиться к постоянному физическому развитию.	Л18.					18. Понимать значение специальных сигналов во время урока.	П18.
19. Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье.	Л19.					19. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале.	П19.
20. Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки.	Л20.					20. Классифицировать виды спортивных игр по наглядным картинкам и описанию.	П20.

21.Осознавать себя членом школьного коллектива.	Л21.					21.Уметь отличать предметы по их признакам.	П21.
22.Развивать способности к осмыслению своего социального окружения.	Л22.					22.Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.	П22.
23.Формировать готовность взаимодействия с окружающими.	Л23.						
24.Готовить себя к безопасному поведению в социуме.	Л24.						
25.Формировать целостный взгляд на мир, осознавать его природное и социальное единство.	Л25.						

5. Основное содержание

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий:

опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

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

Основное содержание 1 класса

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ НА УРОКАХ.

Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.

Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики

Легкая атлетика (Ходьба) Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

(Бег) Перебежки группами и по одному 15-20 м.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».

Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».

(Прыжки) Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.

Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».

Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.

Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.

Обучение прыжку в длину с места.

Метание

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.

Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.

Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».

Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».

Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».

Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.

Гимнастика Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Построение в шеренгу. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Упражнения без предметов

Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища

Выполнение упражнений для мышц шеи.

Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.

Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».

Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».

Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.

Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».

Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе.

Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.

Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».

Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.

Упражнения с предметами

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.

Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».

Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».

Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание

Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см.

Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо». Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Передвижение на лыжах

Подвижные игры

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».

Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.

Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».

ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.

ОРУ. Игра «Наблюдатель».

Коррекционная игра «Запомни порядок».

Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».

Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».

Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».

Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».

Основное содержание 2 класса

Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности).

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых.

Легкая атлетика Ходьба Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. 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. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя.

Бег Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение бегу с простейшими препятствиями.

Чередование ходьбы и бега. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Бег с препятствиями.

Прыжки Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. Прыжки с небольшого разбега в длину с шага .

Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.

Прыжки в длину и в высоту с шага.

Гимнастика Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц.

ОРУ. Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота. Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.

Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.

Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Отработка движений на вдох и на выдох.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.

Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корректирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног.

Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.

Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.

Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.

Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.

Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках.

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Обучение кувырку вперед по наклонным матам.

Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.

Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.

Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см.

Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».

Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.

Повторение упражнений на лазание.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Попеременно-двухшажный ход

Передвижение на лыжах до 500 м

Подвижные игры Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу». Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.

ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Игра «Запомни порядок». «Удочка»

Игра «Пустое место». «Наблюдатель»

Эстафеты.

Подвижная игра «Снежный ком»

Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»

Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»

Метание Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».

Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.

Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.

Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».

Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.

Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.

Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.

Игры с элементами бега и прыжков.

Основное содержание 3 класса

Знания о физической культуре Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Физическое развитие. Осанка.

Физические качества.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Легкая атлетика Ходьба Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.

Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег 3*5 метров.

Повторение челночного бега.

Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.

Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Повторение игр с бегом и прыжками.

Эстафеты с элементами бега и прыжков.

Прыжки Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».

Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.

Гимнастика

Строевые упражнения Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.

Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Способы закаливания. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.

Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».

Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.

Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.

Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.

Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.

Поочередное поднятие ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой..

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием

Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Переноска грузов и передача предметов

Упражнения с предметами Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.

Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч.

Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.

Элементы акробатических упражнений Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине.

Лазание и перелазание Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.

Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.

Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.

Повторение упражнений на лазание. Утренняя гимнастика.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лыжах до 500 м

Подвижные игры Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Игра «Запомни порядок», «Удочка». Коррекционная игра «Что изменилось».

Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем».

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..

Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Разучивание игры «Наблюдатель».

Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».

Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».

Игры с лазанием «Выше ноги от земли»

Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».

Эстафеты

Метание Броски и ловля волейбольных мячей.

Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

Основное содержание 4 класса

Знания о физической культуре Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Легкая атлетика

Ходьба Ходьба с различными положениями и движениями рук.

Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами.

Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами.

Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок.

Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег Обучение медленному бегу до 3 минут.

Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.

Выполнение бега на скорость до 40 м.

Высокий старт. Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег. Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.

Прыжки Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».

Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».

Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».

Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.

Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.

Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.

Метание Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.

Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров).

Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.

Гимнастика. Теория Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте.

Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.

Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два

Обучение ходьбе «Змейкой».

Общеразвивающие упражнения без предметов

Выполнение упражнений с асимметричным движением рук. Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук.

Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).

Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении.

Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжатие кистями рук эспандера.

Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.

Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корректирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами.

Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед.

Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

Элементы акробатических упражнений Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.

Повторение техники кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Перелазание через коня. Вис на рейке на руках.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лыжах до 500 м

Спуски, повороты, торможения.

Подвижные игры Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».

ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».

Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».

Игра «Запомни порядок», «Удочка».

Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».

Повторение игры «Салки». ОРУ.

Игра «Охотники и утки», «Выбивной».

ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».

ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».

Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.

Комплекс УГ.

Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.

Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.

ОРУ. Учебная игра через сетку.

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».

Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».

Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Формируемые БУД
1	Знания о физической культуре	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ НА УРОКАХ.	Личностные: Л1, Л21. Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2
2		Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.	Личностные: Л1, Л21 Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2
3		Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	Личностные: Л1, Л21. Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3
4		Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики	Коммуникативные: К1, К2
5	Легкая атлетика Ходьба	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Личностные: Л1, Л21 Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1, Р2, Р3 Коммуникативные: К1, К2, К3
6		Понятие о начале ходьбы и бега.	Личностные: Л1, Л21, Л2 Познавательные: П2, П4, П1 Регулятивные: Р2, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К4
7		Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Личностные: Л2, Л3 Познавательные: П2, П4, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К1, К2, К9

8		Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К7
9		Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К7
10		Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5 Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
11	Бег	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5 Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
12		Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5 Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
13		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5 Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
14		Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5
15		Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5
16	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо,	Личностные:Л2,Л3,Л4

		влево.	Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5
17		Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5
18		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
19		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
20		Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
21		Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
22		Обучение прыжку в длину с места.	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
23	Гимнастика	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
24		Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4

			Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
25		ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
26		Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:к2,К4,К5
27		Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	
28		Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:к2,К4,К5
29		Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
30	Упражнения без предметов	Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
31		Выполнение упражнений для мышц шеи.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
32		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднятие ног поочередно и вместе.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
33		Укрепление мышц спины и шеи. Поднятие туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18

		худышка».	Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
34		Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4
35		Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4
36		Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4
37		Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4
38		Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4
39		Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4
40		Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4
41		Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4

		сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него.	Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4,К3
42		Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение.	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
43		Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднятие ног.	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
44		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
45		Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
46		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
47	Упражнения с предметами.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
48		Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднятие гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
49		Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднятие рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9

		ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».	Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
50		Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
51		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собиание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
52		Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра « Мяч соседу».	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
53		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
54		Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
55	Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
56		Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
57	Лазание и перелазание	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6

			Коммуникативные: К17,К4,К5
58		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
59		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
60		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
61		Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
62		Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
63		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
64		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К
65		Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9

66	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
67		Одежда и обувь лыжника.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
68		Подготовка к занятиям на лыжах.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
69		Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
70		Передвижение на лыжах	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
71	Подвижные игры 1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
72		ОРУ. Игра «Кошки и мышки».Игра «Снайпер», «Метко в цель».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
73		Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
74		Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ.	Личностные:Л3,Л8,Л9

		Коррекционная игра «Запомни порядок», «У дочка».	Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
75		ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
76		ОРУ. Игра «Наблюдатель».	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
77		Коррекционная игра «Запомни порядок».	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
78		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
79		Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
80		Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К7
81		Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П2,П4,П7
82		Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».	Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К7
83	Игры с элементами	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь»	Личностные:Л1,Л9 Познавательные:П2,П15,П17

	общеразвивающих упражнений		Регулятивные:Р2,Р7,Р4 Коммуникативные:К3,К5,К9
84		Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». ОРУ.	Личностные:Л1,Л9 Познавательные:П2,П15,П17 Регулятивные:Р2,Р7,Р4 Коммуникативные:К3,К5,К9
85		Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».	Личностные:Л1,Л9 Познавательные:П2,П15,П17 Регулятивные:Р2,Р7,Р4 Коммуникативные:К3,К5,К9
86	Легкая атлетика Ходьба	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
87		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
88		Повторение ходьбы по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ.	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
89	Метание	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	Личностные:Л1,Л10,Л9 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р8,Р2,Р5 Коммуникативные:К4,К9
90		Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
91		Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4

			Коммуникативные: К5, К7, К8
92		Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».	Личностные: Л3, Л8, Л9 Познавательные: П3, П7, П14 Регулятивные: Р8, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К8
93		Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
94		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
95		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
96		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	Личностные: Л3, Л4 Познавательные: П4, П7 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
97		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К6, К5, К8
98		Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель».	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К6, К5, К8
99		Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К6, К5, К8

2 КЛАСС

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Формируемые БУД
1	Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
2		Значение физических упражнений для здоровья человека.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3

3		Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П2 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
4		Физическая нагрузка и отдых.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
5	Легкая атлетика Ходьба	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П1 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
6		Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
7		Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.	Личностные:Л21, Л3,Л4. Познавательные:П4,П2,П3 Регулятивные:Р6,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
8		Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
9		Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
10		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
11		Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Игра «Говорящий	Личностные:Л21, Л1,Л2.

		мяч».	Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
12	Бег	Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Светофор».	Личностные:Л12, Л1,Л2. Познавательные:П4,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
13		Обучение бегу с простейшими препятствиями.	Личностные:Л12, Л1,Л2. Познавательные:П4,П5,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
14		Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П5,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
15		Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Игра «Уголки».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П5 Регулятивные:Р1,Р6,Р7 Коммуникативные:К4,К9,К10
16		Бег с препятствиями. Игра «Гуси-лебеди».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
17	Прыжки	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
18		Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
19		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15,П7

			Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
20		Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
21		Прыжки с небольшого разбега в длину с шага . Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
22		Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
23		Прыжки в длину и в высоту с шага. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
24	Гимнастика	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!».	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12
25		Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12
26		Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12
27		Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15

			Коммуникативные:К17,К5,К12
28		Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота Игра «Летает -не летает».	Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11 Коммуникативные:К17,К5,К12
29		Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11 Коммуникативные:К17,К5,К12
30		Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К5,К12
31		Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
32		Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево.	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
33		Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
34		Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями.	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
35		Отработка движений на вдох и на выдох.	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12

36		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
37		Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища.Комплекс ОРУ.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
38		Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
39		Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
40		Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корректирующих упражнений.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног.	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13
43		Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13
44		Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической	Личностные:Л20, Л3,Л22.

		палке.	Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13
45		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
46		Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя.	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
47		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
48		Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
49		Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
50		Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
51		Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
52		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15

			Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
53		Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
54		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
55		Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
56		Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
57		Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11
58		Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11
59		Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка».	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11
60		Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14

			Коммуникативные:К7,К10,К11
61		Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
62		Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
63		Повторение упражнений на лазание. Игра « Запомни порядок».	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
64	Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
65		Одежда и обувь лыжника.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
66		Подготовка к занятиям на лыжах.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
67		Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
68		Передвижение на лыжах	Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П7,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 Коммуникативные:К17,К15,К16

69		Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П7,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 Коммуникативные:К17,К15,К16
70		Попеременно-двухшажный ход	Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П17,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 Коммуникативные:К17,К15
71		Передвижение на лажах до 500 м	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
72	Подвижные игры	Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П17,П3,П7 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
73		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу).	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
74		Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
75		Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
76		ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
77		ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Личностные:Л15, Л8,Л11.

			Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
78		Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
79		Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
80		ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
81		Игра «Запомни порядок». «Удочка»	Личностные:Л15, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
82		Игра «Пустое место». «Наблюдатель»	Личностные:Л15, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
83		Эстафеты.	Личностные:Л15, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
84		Подвижная игра «Снежный ком»	Личностные:Л15, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
85		Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»	Личностные:Л15, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18

			Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
86		Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
87	Легкая атлетика ходьба	Эстафеты с элементами беговых упражнений.	Личностные:Л19, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
88		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.	Личностные:Л19, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
89		Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
90	Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча.	Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
91		Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».	Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
92		Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».	Личностные:Л9, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
93		Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы».	Личностные:Л9, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14

			Коммуникативные:К9,К5,К15
94		Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
95		Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.Произвольное метание малых мячей в игре.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
96		Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
97		Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
98		Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	Личностные:Л11, Л10. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	Личностные:Л11, Л7. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,10,К15
101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.	Личностные:Л8, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К11

102		Игры с элементами бега и прыжков.	Личностные:Л8, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К10,К11
-----	--	-----------------------------------	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Формируемые БУД
1	Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
2		Физическое развитие. Осанка.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:П1,П2,П10 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
3		Физические качества.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:П1,П2,П10 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
4		Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
5	Легкая атлетика Ходьба	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
6		Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3

			Коммуникативные:К1,К4,К3
7		Ходьба с сохранением правильной осанки.	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
8		Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
9		Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
10		Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
11		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
12		Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара..	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П4,П6,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
13	Бег	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	Личностные:Л8, Л10. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р6,,Р8 Коммуникативные:К7,К9,К15
14		Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:.,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3

15		Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
16		Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	Личностные:Л8, Л5. Познавательные:П15,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3
17	Прыжки(Прыжки в длину и высоту с шага. Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
18		Прыжки с небольшого разбега в длину.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
19		Прыжки с прямого разбега в длину.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
20		Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
21		Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
22		Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
23	Гимнастика	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.	Личностные:Л8, Л13.

	Строевые упражнения		Познавательные: П18, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
24		Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Личностные: Л8, Л13. Познавательные: П18, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
25		Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку.	Личностные: Л8, Л13. Познавательные: П12, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
26		ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	Личностные: Л4, Л15. Познавательные: П15, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К7, К4, К3
27		Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.	Личностные: Л8, Л13. Познавательные: П15, П2, П19 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К13, К14, К15
28		Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра	Личностные: Л8, Л13. Познавательные: П15, П17, П18 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К13, К14, К15
29	Общеразвивающие упражнения без предметов	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.	Личностные: Л8, Л13. Познавательные: П15, П17, П18 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К13, К14, К15
30		Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.	Личностные: Л14, Л15. Познавательные: П15, П17, П18 Регулятивные: Р14, Р5, Р13 Коммуникативные: К13, К14, К15
31		Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.	Личностные: Л14, Л15. Познавательные: П15, П17, П18

			Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К16,К17
32		Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,,П7,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
33		Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,,П7,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
34		Поочередное поднятие ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,,П7,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
35		Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,,П13,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
36		Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой..	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,,П13,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
37		Упражнения на расслабление мышц.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,,П13,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
38		Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
39		Упражнения для формирования правильной осанки.	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11

			Коммуникативные:К13,К14,К15
40		Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные:Л15, Л11. Познавательные:,,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14,К15
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».	Личностные:Л15, Л11. Познавательные:,,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14,К15
43		Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног.	Личностные:Л15, Л11. Познавательные:,,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14,К15
44		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Личностные:Л15, Л11. Познавательные:,,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14,К15
45		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14
46		Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14
47		Переноска грузов и передача предметов	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14

48	Упражнения с предметами	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14
49		Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
50		Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
51		Выполнение ОРУ с обручами.Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
52		Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
53		Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11 Коммуникативные:К8,К10,К11
54		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11 Коммуникативные:К8,К10,К11
55		Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11 Коммуникативные:К8,К10,К11
56	.	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх,	Личностные:Л10, Л11.

		за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.	Познавательные: П14, П7, П15 Регулятивные: Р7, Р8, Р11 Коммуникативные: К8, К10, К11
57	Элементы акробатических упражнений	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.	Личностные: Л7, Л3. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р5, Р8, Р9 Коммуникативные: К7, К15, К14
58	Лазание и перелазание	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	Личностные: Л7, Л3. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р5, Р8, Р9 Коммуникативные: К7, К15, К14
59		Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.	Личностные: Л7, Л2. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р5, Р8, Р9 Коммуникативные: К7, К15, К14
60		Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.	Личностные: Л7, Л2. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р5, Р8, Р9 Коммуникативные: К7, К15, К14
61		Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р11, Р13, Р9 Коммуникативные: К5, К9, К10
62		Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р11, Р13, Р9 Коммуникативные: К5, К9, К10
63		Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.	Личностные: Л20, Л21. Познавательные: П9, П11, П15 Регулятивные: Р11, Р13, Р9 Коммуникативные: К5, К9, К10
64	Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15

			Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
65		Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
66		Подготовка к занятиям на лыжах.	Личностные:Л20, Л19,Л21 Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
67		Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	Личностные:Л11, Л12. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р14,Р16 Коммуникативные:К7,К13,К16
68		Передвижение на лыжах	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
69		Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
70		Виды подъемов и спусков	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
71		Передвижение на лыжах до 500 м	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
72	Подвижные игры	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16

			Коммуникативные:К17,К8,К11
73		Правила игр. Игра « Салки маршем».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
74		Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
75		Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
76		ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П20,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
77		ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
78		Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
79		Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П20,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
80		ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П20,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11

81		Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12 Коммуникативные:К9,К8,К16
82		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».	Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12 Коммуникативные:К9,К8,К16
83		Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».	Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12 Коммуникативные:К9,К8,К16
84		Игры с лазанием «Выше ноги от земли»	Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12 Коммуникативные:К9,К8,К16
85		Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
86		Эстафеты	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
87	Легкая атлетика. Ходьба	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
88		Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
89		Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в	Личностные:Л11, Л19.

		доме. Польза и опасность.	Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р11, Р13, Р9 Коммуникативные: К5, К9, К10
90	Метание	Броски и ловля волейбольных мячей.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р11, Р13, Р9 Коммуникативные: К5, К9, К10
91		Метание колец на шести.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р11, Р13, Р8 Коммуникативные: К5, К15, К17
92		Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р11, Р13, Р8 Коммуникативные: К5, К15, К17
93		Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р11, Р13, Р8 Коммуникативные: К5, К15, К17
94		Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р11, Р13, Р8 Коммуникативные: К5, К15, К17
95	Бег	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р10, Р13, Р8 Коммуникативные: К3, К15, К17
96		Повторение челночного бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15 Регулятивные: Р10, Р13, Р8 Коммуникативные: К3, К15, К17
97		Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.	Личностные: Л11, Л19. Познавательные: П4, П11, П15

			Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
98		Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». Правила поведения в местах массового скопления людей.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17
102		Эстафеты с элементами бега и прыжков.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Формируемые БУД
1	Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3

2		Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
3		Понятие о предварительной и исполнительной командах. Игра «Совушка».	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
4		Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
5		Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	Личностные:Л1, Л2. Познавательные:П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3
6	Легкая атлетика Ходьба	ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
7		Ходьба с различными положениями и движениями рук.. Игра «Совушка».	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
8		Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
9		Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	Личностные:Л1, Л5. Познавательные:П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3
10		Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ.	Личностные:Л5, Л5, Л12

			Познавательные: П7, П9, П11 Регулятивные: Р5, Р12, 14 Коммуникативные: К7, К9, К3
11		Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	Личностные: Л5, Л5, Л12 Познавательные: П7, П9, П11 Регулятивные: Р5, Р12, 14 Коммуникативные: К7, К9, К3
12		Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Игра «Салки».	Личностные: Л5, Л6, Л12 Познавательные: П7, П9, П11 Регулятивные: Р5, Р12, 14 Коммуникативные: К7, К9, К3
13	Бег	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	Личностные: Л5, Л14, Л12 Познавательные: П7, П9, П11 Регулятивные: Р5, Р12, 14 Коммуникативные: К7, К9, К3
14		Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».	Личностные: Л5, Л16, Л14 Познавательные: П7, П9, П11 Регулятивные: Р5, Р12, Р16 Коммуникативные: К15, К9, К10
15		Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	Личностные: Л5, Л16, Л14 Познавательные: П7, П9, П11 Регулятивные: Р5, Р12, Р16 Коммуникативные: К15, К9, К10
16		Высокий старт. Повторный бег на скорость. Игра «У медведя во бору».	Личностные: Л8, Л19, Л14 Познавательные: П8, П9, П19 Регулятивные: Р10, Р14, Р17 Коммуникативные: К15, К9, К10
17		Низкий старт.	Личностные: Л8, Л19, Л14 Познавательные: П8, П9, П19 Регулятивные: Р10, Р14, Р17 Коммуникативные: К15, К9, К10
18		Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	Личностные: Л8, Л19, Л14 Познавательные: П8, П9, П19

			Регулятивные:Р10,Р14,Р17 Коммуникативные:К15,К9,К10
19		Челночный бег.	Личностные:Л8, Л19, Л14 Познавательные:.,П8,П9,П19 Регулятивные:Р10,Р14,Р17 Коммуникативные:К15,К9,К10
20	Прыжки	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
21		Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
22		Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
23		Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
24		Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
25		Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	Личностные:Л8, Л13. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
26	Гимнастика Теория	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	Личностные:Л4, Л15. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13

			Коммуникативные:К7,К4,К3
27		Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	Личностные:Л4, Л15. Познавательные:.,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3
28		Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
29		ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
30		Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
31		Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
32	Общеразвивающие упражнения без предметов	Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
33		Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:.,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3
34		Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:.,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15

35		Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
36		Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	Личностные:Л3, Л11. Познавательные:П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
37		Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.	Личностные:Л21, Л11. Познавательные:П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7
38		Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	Личностные:Л21, Л11,Л19 Познавательные:П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7
39		Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжатие кистями рук эспандера.	Личностные:Л21, Л11. Познавательные:П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7
40		Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л21, Л11. Познавательные:П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7
41		Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.	Личностные:Л21, Л11. Познавательные:П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7
42		Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.	Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4

43		Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4
44		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4
45		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».	Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4
46		Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.	Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4
47		Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
48		Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
49		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15
50	Упражнения с предметами	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	Личностные:Л13, Л11. Познавательные:П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14
51		Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	Личностные:Л13, Л11.

		Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.	Познавательные: П11, П7, П16 Регулятивные: Р16, Р12, Р17 Коммуникативные: К17, К14
52		Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».	Личностные: Л13, Л11. Познавательные: П11, П7, П16 Регулятивные: Р16, Р12, Р17 Коммуникативные: К17, К14
53		Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.	Личностные: Л10, Л11. Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
54		Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные: Л10, Л11. Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
55		Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его.	Личностные: Л10, Л11. Познавательные: П4, П6, П16 Регулятивные: Р5, Р9, Р15 Коммуникативные: К9, К10, К11
56		Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16 Регулятивные: Р13, Р14, Р16 Коммуникативные: К15, К12, К8
57		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16 Регулятивные: Р13, Р14, Р16 Коммуникативные: К15, К12, К8
58		Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом.	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16 Регулятивные: Р13, Р14, Р16 Коммуникативные: К15, К12, К8
59		Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.	Личностные: Л3, Л11, Л14 Познавательные: П15, П6, П16

			Регулятивные:Р13,Р14,Р16 Коммуникативные:К15,К12,К8
60	Элементы акробатических упражнений	Обучение кувыркам назад. « Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	Личностные:Л3, Л11,Л14 Познавательные:П15,П6,П16 Регулятивные:Р13,Р14,Р16 Коммуникативные:К15,К12,К8
61		Повторение техники кувырков вперед и назад.	Личностные:Л7, Л3. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14
62	Лазание и перелазание	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	Личностные:Л7, Л3. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14
63		Перелазание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л7, Л3. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14
64	Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10
65		Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
66		Подготовка к занятиям на лыжах.	Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
67		Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	Личностные:Л16, Л11. Познавательные:П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15

			Коммуникативные:К9,К10,К11
68		Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	Личностные:Л16, Л11. Познавательные:П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
689		Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	Личностные:Л16, Л11. Познавательные:П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
70		Виды подъемов и спусков	Личностные:Л16, Л11. Познавательные:П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11
71		Передвижение на лажах до 500 м	Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11 Коммуникативные:К5,К7,К15
72		Спуски, повороты, торможения.	Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11 Коммуникативные:К5,К7,К15
73	Легкая атлетика	Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.	Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11 Коммуникативные:К5,К7,К15
74		Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.	Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11 Коммуникативные:К5,К7,К15
75			Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11

76			Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
77	Подвижные игры	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
78		ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
79		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
80		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
81		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
82		Повторение игры «Салки». ОРУ.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
83		Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
84		ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в	Личностные:Л8, Л15.

		местах скопления людей.	Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
85		ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
86		Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
87		Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
88		ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
89		Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
90		ОРУ. Учебная игра через сетку.	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
91		Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11
92		Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19

			Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
93		Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
94	Легкая атлетика	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
95		Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
96		Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 11111Коммуникативные:К4,К14,К12
97		Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
98	Метание	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
99		Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12
100		Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8

			Коммуникативные:К4,К14,К12
101		Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	Личностные:Л8, Л20,Л11 Познавательные:П14,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12,К15
102		Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8,Р13 Коммуникативные:К4,К14,К12,К15

7. Материально-техническое обеспечение

- это общие характеристики инфраструктуры организации, включая параметры информационно-образовательной среды.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

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

***спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки, тренажёры, велосипеды и т.д.