

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Красноуфимская школа, реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы»**

РАССМОТРЕНА
и рекомендована к утверждению
на заседании Методического совета
от 21.08.2024г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом ГБОУ СО
«Красноуфимская школа»
от «30» августа 2024 г. №114/1-од

Рабочая программа
Предметная область Физическая культура
учебный предмет «Адаптивная Физическая культура»
для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
1 - 4 классов

Составитель: В.С. Якимов, учитель ВКК

г. Красноуфимск

2024г.

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	2
Нормативно - правовая база	4
Принцип распределения часов в рабочей программе	5
Общая характеристика обучающихся с умственной отсталостью и.....	7
специфика овладения материалом	7
Общие потребности:.....	9
Специфические образовательные потребности:.....	9
Место и роль учебного предмета в учебном плане	10
Информация о количестве часов, на которое рассчитана учебная программа.....	11
Формы организации образовательного процесса:	13
Методы и приёмы:	14
Формы текущего контроля:.....	14
Критерии и нормы оценивания обучающихся	15
Основная группа	15
Подготовительная группа.....	15
Специальная группа.....	16
Учебно-методический комплект, используемый для достижения поставленной цели.....	16
II. Содержание учебного предмета 1-4 класс	16
Знания о физической культуре.....	17
Гимнастика.....	17
Легкая атлетика.....	17
Практический материал:.....	18
Лыжная подготовка	19
Игры	19
Практический материал.....	19
III. Планируемые результаты освоения учебного предмета	19
Образовательные ресурсы и онлайн платформы.....	23
IV. Материально техническое обеспечение образовательной деятельности.....	24
V. Приложение	25
Развернутое календарно – тематическое планирование.....	25
1 класс.....	25
2 класс.....	52
3 класс.....	82
4 класс.....	111
Контрольно-измерительный материал 1-4 класс.....	140

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является частью адаптированной основной общеобразовательной программы (1 вариант) ГБОУ СО «Краснофимская школа». (*Приложение № 13*).

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1-4-ых классов составлена в соответствии с основными положениями ФГОС УО (ИН).

Данная программа по физической культуре для обучающихся I этапа обучения обеспечивает преемственность обучения и разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физической культуре.

Рабочая программа по физической культуре создана с учётом ФАООП:

- программы учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, элективных курсов, спецкурсов, практикумов, факультативов;
- программы духовно-нравственного развития;
- требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- программы развития базовых учебных действий.

Программа реализует следующие основные функции:

- информационно-методическую;
- организационно-планирующую;
- контролирующую.

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам учебно-воспитательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии образования, воспитания и развития школьников средствами учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает определение количественных и качественных характеристик учебного материала и уровня подготовки обучающихся на конец обучения.

Контролирующая функция заключается в том, что программа, задавая требования к содержанию предмета, коммуникативным умениям, к уровню обученности школьников может служить основой для сравнения полученных в ходе контроля результатов.

Цель рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по учебному предмету.

Основные задачи рабочей программы:

- определить порядок изучения предмета, с учетом целей и задач, поставленных в основной образовательной программе образовательного учреждения;
- конкретизировать содержание, объем и планируемые образовательные результаты по предмету;
- представить практическую реализацию основной

общеобразовательной программы при изучении конкретного предмета.

Нормативно - правовая база

Нормативно-правовыми основаниями разработки программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1- 4 класса являются документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (в соответствии с действующим законодательством).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22 марта 2021г. №115.

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19 декабря 2014г №1599.

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 19 декабря 2014г №1598.

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом министерства просвещения Российской Федерации 24.11.2022г №1026.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)

- Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 15.07.2013г. № 78 – 03 (в соответствии с действующим законодательством).

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант), Утверждена приказом ГКОУ СО «Красноуфимская школа» 75-од от 22 мая 2017г.

- Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Красноуфимская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» (Приказ Министерства образования и молодежной политики № 20-од от 10.01.2020г.) иные локальные акты образовательного учреждения.

Данная программа является адаптированной для образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), составлена с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

В основу разработки программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

При обучении используются следующие принципы:

- принцип коррекционно-развивающего обучения;
- принцип доступности;
- принцип систематичности;
- принцип последовательности;
- принцип наглядности;
- принцип дифференцированного подхода;
- принцип индивидуального подхода.

В обучении ведущим является принцип коррекционной направленности, поэтому особое внимание обращено на коррекцию всей личности в целом и имеющихся у отдельных обучающихся специфических нарушений.

Принцип распределения часов в рабочей программе

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является **базовой**.

Основное содержание обучения в Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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.

1 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов по ФАООП	Количество часов по рабочей программе	Внесённые изменения в программу
1	Гимнастика	Не определено	34	Изменений нет
2	Лёгкая атлетика	Не определено	31	Изменений нет
3	Лыжная подготовка	Не определено	21	Раздел «Лыжная и конькобежная подготовка» заменен разделом «Лыжная подготовка». Обоснование - отсутствуют условия для проведения уроков по конькобежной подготовке.
4	Игры	Не определено	23	Изменений нет
Итого			99	Обоснование-учебный план

2 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов по ФАООП	Количество часов по рабочей программе	Внесённые изменения в программу
1	Гимнастика	Не определено	25	Изменений нет
2	Лёгкая атлетика	Не определено	37	Изменений нет
3	Лыжная подготовка	Не определено	17	Раздел «Лыжная и конькобежная подготовка» заменен разделом «Лыжная подготовка». Обоснование - отсутствуют условия для проведения уроков по конькобежной подготовке.
4	Игры	Не определено	23	Изменений нет
Итого			102	Обоснование-учебный план

3 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов по ФАООП	Количество часов по рабочей программе	Внесённые изменения в программу
1	Гимнастика	Не определено	25	Изменений нет
2	Лёгкая атлетика	Не определено	37	Изменений нет
3	Лыжная подготовка	Не определено	17	Раздел «Лыжная и конькобежная подготовка» заменен разделом «Лыжная подготовка». Обоснование - отсутствуют условия для проведения уроков по конькобежной подготовке.
4	Игры	Не определено	23	Изменений нет
Итого			102	Обоснование-учебный план

4 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов по ФАООП	Количество часов по рабочей программе	Внесённые изменения в программу
1	Гимнастика	Не определено	25	Изменений нет
2	Лёгкая атлетика	Не определено	37	Изменений нет
3	Лыжная подготовка	Не определено	17	Раздел «Лыжная и конькобежная подготовка» заменен разделом «Лыжная подготовка». Обоснование - отсутствуют условия для проведения уроков по конькобежной подготовке.
4	Игры	Не определено	23	Изменений нет
Итого			102	Обоснование-учебный план

Общая характеристика обучающихся с умственной отсталостью и специфика овладения материалом

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы

Умственно-отсталые обучающиеся – одна из наиболее многочисленных категорий школьников, отклоняющихся в своём развитии от нормы.

Физическая культура для обучающихся с умственной отсталостью — это одно

из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптация в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния обучающихся, поэтому для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории обучающихся. Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых обучающихся является расстройство координации движений. Страдает согласованность, точности темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. И простые, и сложные движения вызывают у обучающихся затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом — зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем — соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом — точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. У данной категории обучающихся выявляются нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; равновесия. Такие специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции, и вызывает затруднения при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации), а сенситивные периоды наступают позднее на 2–3 года в сравнении с «обучающими нормой». Большинство лиц с ограниченными возможностями имеют самые разнообразные нарушения осанки. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформации стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника.

Характерной особенностью обучающихся с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию, психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития, разнообразными нарушениями со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Психологические особенности умственно отсталых школьников проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в

целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие не посильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство.

Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку обучающиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий.

Общие потребности:

- непрерывность коррекционно-развивающего процесса,

Специфические образовательные потребности:

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, обучающихся с умственной отсталостью;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

Место и роль учебного предмета в учебном плане

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 обучающихся 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 обучающегося 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.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- 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.

Информация о количестве часов, на которое рассчитана учебная программа.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в рамках предметной области «Физкультура» обязательной части учебного плана.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» по учебному плану в 1-4-ых классах отводится 3 часа в неделю.

1 класс - 33 учебных недели, 99 часов в год

2 - 4 класс- 34 учебных недели, 102 часа в год.

Итого на весь курс обучения с 1-4 класс отводится 405 часов.

1 класс

№ п/п	Раздел	Количество		Виды и формы контроля
		Всего часов по разделу	Контрольные практические работы и т.д.	
1.	Гимнастика	34	1	Контрольный норматив №2 - Наклон вперед из положения стоя.
2.	Лёгкая атлетика	31	2	Стартовый контроль «Уровень физической подготовленности в начале года Промежуточный контроль «Сдача нормативов по лёгкой атлетике»
3.	Лыжная подготовка	21	1	Контрольный норматив № 1 – Передвижение 500 м

4.	Игры	13	1	Контрольный норматив №3 – уровень физической подготовленности в конце года
Итого		99	5	

1 класс

№ п/п	Раздел	Количество		Виды и формы контроля
		Всего часов по разделу	Контрольные практические работы и т.д.	
1.	Гимнастика	25	1	Контрольный норматив №2 - Наклон вперед из положения стоя.
2.	Лёгкая атлетика	37	2	Входной контроль «Уровень физической подготовленности в начале года» Промежуточный контроль «Сдача нормативов по лёгкой атлетике»
3.	Лыжная подготовка	17	1	Контрольный норматив № 1 – Передвижение 500 м
4.	Игры	23	1	Контрольный норматив №3 – уровень физической подготовленности в конце года
Итого		102	5	

3 класс

№ п/п	Раздел	Количество		Виды и формы контроля
		Всего часов по разделу	Контрольные практические работы и т.д.	
1.	Гимнастика	25	1	Контрольный норматив №2 - Наклон вперед из положения стоя.
2.	Лёгкая атлетика	37	2	Входной контроль «Уровень физической подготовленности в начале года» Промежуточный контроль «Сдача нормативов по лёгкой атлетике»

3.	Лыжная подготовка	17	1	Контрольный норматив № 1 –Передвижение 1000 м
4.	Игры	23	1	Контрольный норматив №3 – уровень физической подготовленности в конце года
Итого		102	5	

4 класс

№ п/п	Раздел	Количество		Виды и формы контроля
		Всего часов по разделу	Контрольные практические работы и т.д.	
1.	Гимнастика	25	1	Контрольный норматив №2 - Наклон вперед из положения стоя.
2.	Лёгкая атлетика	37	2	Стартовый контроль «Уровень физической подготовленности в начале года» Промежуточный контроль «Сдача нормативов по лёгкойатлетике»
3.	Лыжная подготовка	17	1	Контрольный норматив № 1 –Передвижение 1500 м
4.	Игры	23	1	Контрольный норматив №3 – уровень физической подготовленности в конце года
Итого		102	5	

Формы организации образовательного процесса:

- очная;
- дистанционная (удаленная);
- очно-дистанционная (удаленная).

Основной формой организации процесса обучения при очной форме обучения по адаптивной физической культуре является урок. На каждом уроке обучающимся сообщаются теоретические, практические сведения, проводятся индивидуальные и индивидуально-групповые задания, самостоятельные занятия по заданию и под контролем учителя.

Ведущей формой работы учителя с обучающимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального

подхода.

Методы и приёмы:

- Практические (выполнение двигательных действий).
- Наглядные (показ учителем и обучающимся упражнений).
- Словесные (инструкции, анализ выполнения упражнений).

Педагогические технологии, средства обучения, используемые в работе для достижения требуемых результатов обучения:

- традиционное обучение;
- активное сотрудничество;
- здоровьесберегающие технологии;
- компьютерные технологии;
- лично-ориентированные;
- игровые технологии.

Текущий контроль знаний, обучающихся осуществляется на основе анализа их продуктивной деятельности на каждом уроке.

Формы текущего контроля:

- сдача контрольных нормативов;
- выполнение упражнений (правильность выполнения);
- соблюдение техники безопасности;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация обязательна для всех обучающихся образовательного учреждения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год в сроки, установленные календарным учебным графиком соответствующей образовательной программы.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется педагогическим работником, реализующим соответствующую часть образовательной программы.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольных нормативов:

- Бег 30м;
- прыжок в длину с места;
- бросок набивного мяча;
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500м.

Программой определены приблизительно нормы физической подготовленности среднего обучающегося.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровень, нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий «3»	Средни й «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средни й «4»	Высокий «5»
1	Бег 30м						
2	Бросок набивного мяча (вес 1 кг)	2,3 и ниже	2,3 -3,0	3,3 и выше	1,8 и ниже	1,9 – 2,1	2,5 и выше
3	Прыжок в длину с места	75 и ниже; 90 и ниже	90- 110/ 105-125	120 и выше/ 135 и выше	60 и ниже/ 75 и ниже	75-95/ 90-110	105 и выше; 130 и выше
4	Наклон вперёд из п. стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Смешанное передвижение 500м.	Без учёта времени					

В качестве результатов промежуточной аттестации по адаптивной физической культуре по решению педагогического совета, могут быть зачтены:

- Внеучебные образовательные достижения. Зачет производится в форме учета личностных достижений или портфолио.
- Текущие достижения. Зачет производится в форме учета высоких оценок планируемых результатов по итогам тематического контроля.

Критерии и нормы оценивания обучающихся

Основная группа

Отметка «5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

Отметка «4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

Отметка «3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материалу, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

Отметка «2» на уроках адаптивной физической культуры не ставится.

Подготовительная группа

Отметка «5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно

выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

Отметка «4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

Отметка «3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

Отметка «2» на уроках адаптивной физической культуры не ставится.

Специальная группа

Обучающиеся оцениваются исходя из индивидуальных особенностей обучающихся.

Учебно-методический комплект, используемый для достижения поставленной цели

В Федеральном перечне учебников, рекомендуемом Министерством образования и науки к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, нет учебно- методического комплекта к предмету «Адаптивная физическая культура».

Учебно-методический комплект педагог выбирает самостоятельно с учетом авторской программы, тематического планирования, специфики предмета, имеющегося материально- технического обеспечения.

II. Содержание учебного предмета 1-4 класс

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1

кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

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 двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

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

III. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» I этапа обучения (1-4 класс)

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выдвигает требования к формированию личностных результатов необходимых для введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру и овладение ими социокультурным опытом, базовых учебных действий, которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и предметных результатов связанных с овладением обучающимися содержанием предметов программы и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их

Личностные

- Овладел социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
- Овладел навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
- Имеет представления о морали и праве.
- Принял и освоил социальную роль обучающегося, приобрёл мотивацию к учебной деятельности, имеет социально значимые мотивы учебной деятельности.
- Имеет сформированные навыки личной гигиены.
- Имеет установку на безопасный, здоровый образ жизни.
- Демонстрирует сформированность трудовых навыков, умений и действий, связанных с домашним трудом.
- Имеет мотивацию к работе на результат.
- Имеет навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Проявляет эмоционально- нравственную отзывчивость, способность к эмпатии.

Предметный

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; 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 педагогического работника;
- 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия

Личностные

- Осознает себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.
- Способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем.
- Принимает соответствующие возрасту ценности и социальные роли.
- Положительно относится к окружающей действительности.
- Проявляет самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.
- Понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном

обществе.

- Показывает готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные

- Вступает в контакт и работает ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращается за помощью и принимает помощь;
- слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относится, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми;
- договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные

- Входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентируется в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользуется учебной мебелью;
- адекватно использует ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работает с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организует рабочее место;
- передвигается по школе, находит свой класс, другие необходимые помещения;
- принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе;
- активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников;
- соотносит свои действия и их с заданным образцом;
- принимает оценку деятельности, оценивает ее с учетом предложенных критериев, корректирует свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные

- Выделяет существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливает видородовые отношения предметов;
- делает простейшие обобщения, сравнивает, классифицирует на

наглядном материале;

- пользуется знаками, символами, предметами-заместителями;
- работает с информацией (понимает изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Перечень методической литературы, образовательных ресурсов, онлайн платформ и материально технического обеспечения

Учебно-методическое обеспечение

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл. В 1 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. – Сб. 1. – 224 с.

Образовательные ресурсы и онлайн платформы

Интернет-ресурсы:

<http://www.uchportal.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://www.proshkolu.ru>

Федеральный портал "Российское образование"

<http://www.edu.ru> Российский общеобразовательный

портал <http://www.school.edu.ru>

<https://resh.edu.ru/>.

Российский портал открытого образования

<http://www.openet.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» <http://festival.1september.ru>

Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>

Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

http://екбинтернат12.пф/distantsionnoe_obuchenie/interaktivnye_uroki/

IV. Материально техническое обеспечение образовательной деятельности

Гимнастические скамейки	Коврик массажный с камнями
Детский спортивный комплекс	Коврик резиновый
Баскетбольная стойка	Массажный мяч
Тренажер «Беговая дорожка»	Мяч баскетбольный
Велотренажер	Мяч волейбольный
Мат гимнастический	Мяч футбольный
Стол теннисный	Мяч гимнастический
Лыжи «Fisher LS»	Набор для игры бочче
Лыжи	Теннисные ракетки
Лыжные палки	Обручи
Ботинки лыжные	Скакалка
Куртки утепленные	Сетка волейбольная
Комбинезон утепленный	Эспандер
Гантели	Диск здоровья
Дартс	Массажер для стоп
Игра баскетбольная	Корзина
Клюшки хоккейные	Вибромассажер
Коврик гимнастический	

V. Приложение
Развернутое календарно – тематическое планирование
1 класс

Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;

– уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

№ Дата	Раздел, тема	Планируемые результаты			Коррекционная направленность урока	Учебно – методическое сопровождение
		Личностные	Предметные	Базовые учебные действия: личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные		
1 четверть (24 часа)						
1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Понятия «основная стойка», «смирно», «вольно».	Положительное отношение к занятиям физкультурой	Знать правила ТБ на уроках физкультуры	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Обручи
2	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка».	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь выполнять организующие строевые команды и приемы, разминку, бег с высокого старта и бег на скорость.	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
3	Бег 30м. Высокий старт. Разучивание игры «Салки с домом».	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь выполнять организующие строевые команды и приемы, разминку, бег с высокого старта и бег на скорость.	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Секундомер

4	Стартовый контроль «Уровень физической подготовленности в начале года	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь выполнять бег с высокого старта и бег на скорость.	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
5	Челночный бег. 3*10м.	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать правила техники «челночного бега», уметь бегать с изменением направления движения, знают технику выполнения поворотов в «челночном беге»	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
6	Прыжки вверх и в длину с места. Игры «Удочка».	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения; прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Линейка, скакалки
7	Совершенствование выполнения строевых упражнений	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ	Знать роль и значение физкультуры в жизни человека. Уметь выполнять	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения	Линейка

			жизни	строевые упражнения	ситуациях	физических упражнений	
8	Прыжки в длину с места.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Знать значение двигательной активности в жизнедеятельности организма. Умеют выполнять упражнения под заданный темп и ритм	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Линейка
9	Метание малого мяча на дальность.	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать технику правильного метание малого мяча на дальность	Ориентироваться в пространстве	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Мячи, Рулетка
10	Метание. Эстафеты с мячом.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать и соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Мячи
11	Подвижные игры «Самолеты», «Запрещенное движение».	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Уметь организовывать и проводить подвижные игры, выполнять игровые упражнения из	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Мячи, обручи

				подвижных игр разной функциональной направленности.		упражнений	
12	Подвижная игра «У кого мяч»	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в достижении поставленных целей	Уметь организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Скакалка
13	Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики».	1	Доводить начатое дело до конца	Уметь самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега при выполнении игровых упражнений	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Скакалка
14	Русской народной игра «Горелки»	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Знать временные отрезки, правильно выполнять игровые упражнения.	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Мел
15	Метание предмета в цель	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично	Знать правила поведения в спортивном зале,	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция эмоционально-личностной сферы на	Мячи

			развивающемся и меняющемся мире	соблюдать ТБ, выполнять легкоатлетические упражнения в метании мяча в цель		основе выполнения физических упражнений	
16	Перестроение в две шеренги. Подъем туловища из положения, лежа на спине.	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь выполнять построения, расчет и перестроение, выполнять организующие строевые команды и приемы, правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени	Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Обручи
17	Обучение упражнениям в паре. Подъем туловища за 30 сек.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища за определенный отрезок времени, организовывать и проводить подвижные игры	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты, палки.
18	Упражнения с	1	Понимание	Знать правила	Ориентирование на	Коррекция	Гимнастическая

	гимнастической палкой.		необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	выполнения упражнений с предметами при выполнении упражнений с гимнастической палкой	понимание причин своих успехов или неудач	эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	палка
19	Разучивание прыжков на двух ногах разными способами	1	Доводить начатое дело до конца	Знать технику выполнения прыжков на двух ногах разными способами	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Скакалки
20	Прыжки на одной ноге. Разучивание игры «День и ночь»	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь прыгать на двух ногах в разных условиях, прыгать на одной ноге сохраняя равновесие	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Мячи
21	ОРУ с обручем. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1	Овладение этическими нормами поведения	Уметь выполнять упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования ТБ	Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Обручи
22	Пролезание в обруч	1	Овладение	Уметь выполнять	Адекватно	Коррекция	Обручи

	разными способами.		навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать правила безопасности	оценивать собственное поведение и поведение окружающих	зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	
23	Броски набивного мяча из-за головы.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь выполнять бросок набивного мяча из – за головы	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
24	Прыжки на двух и одной ноге через препятствие.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ногое сохраняя равновесие	Осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Кубики, гимнастические палки
2 четверть (24 часа)							
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Упражнение «вис на гимнастической стенке».	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать ТБ на уроках гимнастики, выполнять упражнения на гимнастической стенке	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка
26	Техника выполнения перекатов.	1	Осознание необходимости	Знать акробатические элементы, что такое	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных	Мячи

			укрепления и сохранения физического здоровья	группировка, как технически грамотно выполнить перекуаты в группировке: назад, в сторону.		представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	
27	Техника выполнения кувырка вперед. Разучивание игры «Мышеловка»	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать акробатические элементы упражнения (кувырок вперед)	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
28	Упражнение «стойка на лопатках». Совершенствование кувырка вперед.	1	Понимание значения физического развития для человека	Уметь выполнять акробатические элементы	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
29	Техника выполнения упражнения «мост». Разучивание игры «Кот и мышь»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Уметь развивать гибкость тела выполнять акробатические элементы	Ориентироваться в пространстве	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
30	Ходьба на носках по гимнастической скамейке.	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать ОРУ Уметь выполняя ходьбу по гимнастической скамейке на носках	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка, маты

31	Лазания по наклонной скамейке.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости и координации, выполнять игровые упражнения по команде учителя,	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка, маты
32	Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка».	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Уметь выполнять упражнения для развития силы	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка, маты
33	Выполнение акробатических упражнений. Разучивание игры «Волк во вру»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать акробатические элементы	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Маты
34	Техника выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке.	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Знать технику выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка, маты
35	Кувырок вперед. Разучивание игры	1	Приобретение положительных качеств личности:	Знать технику выполнения кувырка	Договариваться и изменять свое поведение с учетом	Коррекция эмоционально-	Маты

	«Хитрая лиса».		упорство в достижении поставленных целей	вперёд. Уметь совершенствование кувырка вперед.	поведения других участников спорной ситуации	личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	
36	Упражнения акробатики мост, переката назад в группировке и кувырка назад.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь выполнять акробатические элементы	Ориентироваться в пространстве	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Маты
37	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь технически грамотно выполнять упражнения в равновесии	Ориентироваться в пространстве	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка, маты
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Знать организационные приемы лазанья по гимнастической стенке.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка, маты
39	Кувырок вперед и	1	Приобретение	Уметь выполнять	Активно участвовать	Коррекция	Маты

	назад.		положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	кувырок вперед и назад; соблюдать правила поведения	в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	
40	Вращение обруча. Разучивание ползанье «по-пластунски».	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать технику ползанье «по-пластунски». Уметь выполнять вращения обруча, прикладные, ползать «по пластунски»	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Обручи
41	Перелезть через препятствие. Игра «Бездомный заяц»	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь перелезть через препятствия	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Обручи, гимнастическая скамейка
42	Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо».	1	Доводить начатое дело до конца	Знать ОРУ. Уметь выполнять упражнения «лодочка», «кольцо».	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических	Мячи, скакалки

					правилах поведения	упражнений	
43	Разучивание упражнения «полу шпагат».	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать технику выполнения упражнения «полу шпагат». Умеют выполнять «полу шпагат».	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Маты
44	Акробатические упражнения и соединение их в комбинацию.	1	Овладение этическими нормами поведения	Уметь соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне	Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Маты
45	Выполнение акробатических упражнений.	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Уметь выполнять упражнения акробатические упражнения, соблюдать правила безопасности.	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Маты, мячи
46	Выполнение гимнастической комбинации.	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность	Уметь соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую	Понимать причины своих успехов или неудач	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения	Маты, скакалки

			принимать самостоятельные решения	комбинацию на среднем уровне		физических упражнений	
47	ОРУ при разминке	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Уметь самостоятельно организовывать и проводить разминку	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Конусы, мячи, обручи
48	Эстафеты с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1	Приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение находить выход из спорных ситуаций	Уметь выполнять командные действия в эстафете	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Конусы, гимнастическая скамейка
3 четверть (27 часов)							
49	Правила безопасности в лыжной подготовке. Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки. Уметь подготавливать спортивный инвентарь для занятий на лыжах.	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
50	Ступающий шаг на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику выполнения ступающего шага Уметь двигаться на лыжах в колонне,	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения	Лыжи

				соблюдая дистанцию		физических упражнений	
51	Техника поворота на лыжах переступанием. Движение на лыжах ступающим шагом в колонне.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать правила поворотов переступанием на месте. Уметь выполнять поворот переступанием вокруг пяток лыж, повороты вправо и влево	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
52	Скользкий шаг.	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать технику движения скользящего шага. Уметь двигаться на лыжах скользящим шагом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
53	Спуск на лыжах без палок, движении на лыжах без палок.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать способы передвижения на лыжах без палок. Уметь спускаться с небольшого возвышения на лыжах в средней стойке	Ориентироваться в пространстве	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Лыжи

54	Подъем на лыжах разными способами на склоне. Спуск на лыжах без палок в средней стойке.	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать правила преодоления небольших склонов, Уметь правильно подъем на лыжах разными способами, спуск с небольшой горки	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
55	Торможение на лыжах. Передвижения скользящим шагом без палок.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Знать технику торможения на лыжах Уметь передвигаться скользящим шагом	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
56	Скользящий шаг на лыжах с помощью палок.	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать технику выполнения скользящего шага на лыжах с помощью палок. Уметь двигаться на лыжах с палками	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Лыжи, лыжные палки
57	Подъем на лыжах и спуск с палками.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику подъёма на лыжах и спуска с палками .Уметь правильно выполнять подъем на	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция ориентировки в пространстве основе выполнения физических	Лыжи, лыжные палки

				лыжах с палками ступающим шагом, принимать положение с палками во время спуска со склона		упражнений	
58	Движение на лыжах «змейкой». Подъем ступающим шагом с палками.	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Знать технику движение на лыжах «змейкой». Уметь выполнять передвижения на лыжах с помощью палок разными способами	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи, лыжные палки
59	Прохождение на лыжах 500м в медленном темпе.	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в достижении цели	Уметь правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах длительное время; выполнять упражнения по лыжной подготовке	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Лыжи, лыжные палки
60	Контрольный норматив № 1 – Передвижение 500 м	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, приемы переноса и надевания лыж	Ориентироваться в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве основе выполнения физических упражнений	Лыжи, лыжные палки

			упорства в достижении поставленных целей				
61	Ступающий шаг на лыжах и движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь правильно выполнять ступающий шаг на лыжах; двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию	Ориентироваться в пространстве	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи, лыжные палки
62	Правила безопасности во время спортивных игр. Упражнения с большим мячом.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Знать правила ТБ безопасности при проведении спортивных игр. Уметь выполнять броски и ловлю большого мяча.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Мячи
63	Выполнение упражнений с большим мячом.	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь выполнять броски и ловлю большого мяча разными способами.	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Мячи
64	Броски и ловля малого мяча. Разучивание игры	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками,	Знать технику выполнения броска и ловли малого мяча.	Соотносить свои действия и их результаты с заданными	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения	Мячи

	«Вышибалы»		проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать правила подвижных игр. Уметь бросать и ловить малый мяч, играть в игру «Вышибалы»	образцами	физических упражнений	
65	Выполнения бросков и ловлю малого мяча.	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь выполнять бросок и ловить малый мяч одной рукой; уметь контролировать силу и высоту броска, попадать в цель	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Мячи
66	ОРУ с малым мячом. Броски и ловля одной рукой.	1	Доводить начатое дело до конца	Знать технику броска и ловли мяча одной рукой; уметь контролировать силу и высоту броска, попадать в цель	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Мячи
67	Броски и ловля мяча в паре.	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать правила взаимодействия с партнером при выполнении бросков и ловле малого мяча в паре	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Мячи
68	Броски и ловля мяча	1	Овладение	Знать технику броска	Беречь школьное	Коррекция	Мячи

	в парах разными способами.		этическими нормами поведения	и ловли мяча одной рукой; уметь контролировать силу и высоту броска	имущество	пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	
69	Упражнения с большим мячом у стены.	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Знать ОРУ с мячом. Уметь контролировать силу броска при выполнении броска и ловли мяча о стену	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Большие мячи
70	Ведение мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга»	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения	Знать технику ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча на месте	Понимать причины своих успехов или неудач	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Мячи
71	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами.	Стремится быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Мячи

72	Разучивание игры «Мяч соседу»	1	Приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение находить выход из спорных ситуаций	Знать технику броска мяча в кольцо. Уметь выполнять бросок мяча в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольное кольцо, мячи
73	Разучивание игры «Салки с мячом»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь выполнять бросок мяча в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска	Слушать и слышать учителя.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольное кольцо, мячи
74	Разучивание игры «Гонки мячей в колонне»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь выполнять бросок мяча в кольцо после ведения, передачу мяча в парах после ведения	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольные мячи
75	Эстафета «Веселые старты».	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать командные действия в эстафетах	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция ориентировки в пространстве основе выполнения физических упражнений	Обручи, мячи, скакалки
4 четверть (24 часа)							

76	Разучивание игры «Кто дальше бросит»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать правила ТБ при работе с мячом. Уметь выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
77	Разучивание игры «Угадай кто бросил»	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь выполнять броски мяча через сетку разными способами и ловить высоко летящий мяч	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
78	Броски набивного мяча.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь выполнять броски набивного мяча из-за головы; соблюдать правила взаимодействия с партнером с целью предупреждения травматизма	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Набивные мячи
79	Промежуточный контроль «Сдача нормативов по лёгкой атлетике»	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать строевые команды и приемы, разминки, бег с высокого старта и бег на скорость.	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических	Набивные мячи

						упражнений	
80	Разучивание игры «Яблоко»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику броска и ловли мяча. Уметь выполнять броски и ловлю мяча	Ориентироваться в пространстве	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
81	Передачи мяча в парах	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать технику передачи и ловли мяча. Уметь выполнять передачу и ловлю мяча,	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
82	Прыжки в длину с места.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Знать технику прыжка в длину с места. Уметь объяснять технику прыжка в длину с места	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Рулетка
83	Техника прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места.	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать технику прыжка в длину с разбега. Уметь технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Рулетка, маты
84	Прыжок в длину с	1	Принятие и освоение социальной роли	Знать технику прыжка	Слушать и понимать инструкцию к	Коррекция общей и	Рулетка, барьер

	места. Прыжки через низкие барьеры.		обучающегося	в длину с места. Уметь выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега	учебному заданию в разных видах деятельности	мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	
85	Эстафета «Прыжки через лавки»	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Уметь технически правильно выполнять прыжки в игре	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Скамейки
86	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками		Приобретение положительных качеств личности: упорство в достижении цели.	Знать строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические палки, секундомер
87	Строевые упражнения. Отжимание от пола.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знает технику выполнения отжимания от пола. Уметь выполнять строевые упражнения;	Выполнять простую инструкцию	Коррекция общей моторики на основе выполнения физических упражнений	Скамейки, секундомер
88	Контрольный	1	Проявление	Уметь выполнять	Соотносить свои	Коррекция	Мел, рулетка

	норматив №2 - Наклон вперед из положения стоя.		эмоционально-нравственной отзывчивости	наклон вперед из положения стоя.	действия с образцом	зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	
89	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь поднимать туловище из положения, лежа на спине.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
90	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь выполнять прыжки со скакалкой, соблюдая правила безопасности	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Скакалки
91	Прыжки со скакалкой: один и в тройках.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Уметь выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Скакалки

			поставленных целей				
92	Совершенствование техники низкого старта. Понятие «стартовое ускорение».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать понятие «стартовое ускорение» Уметь выполнять упражнения для развития скоростных качеств.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажок
93	Контрольный норматив №3 – уровень физической подготовленности в конце года	1	Доводить начатое дело до конца	Знать технику бега длинной и короткой на дистанции	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения	Коррекция общей моторики на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажок
94	Бег 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажок, скамейки
95	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать правильную постановку руки при метании мяча в цель и на дальность. Уметь грамотно	Беречь школьное имущество	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических	Теннисные мячи

				использовать технику метания мяча.		упражнений	
96	Метание малого мяча на дальность.	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Уметь грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на дальность	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Теннисные мячи
97	Круговая тренировка Техника челночного бега.	1	Осознаёт себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Уметь выполнять челночный бег.	Понимать причины своих успехов или неудач	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, конусы
98	Бега на 30м с низкого старта. Упражнения полосы препятствий.	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Уметь выполнять бег, равномерно распределяя свои силы во время бега	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, конусы
99	Эстафета «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1	Приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение находить выход из спорных ситуаций	Уметь выполнять задания эстафет с бегом, прыжками, метанием	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Теннисные мячи, скакалки
Итого							99

2 класс

Планируемые результаты

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;

- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

№ Дата	Раздел, тема	Количество часов.	Планируемые результаты			Коррекционная направленность урока	Учебно – методическое сопровождение
			Личностные	Предметные	Базовые учебные действия: личностные коммуникативные регулятивные предметные		
1 четверть (24 часа)							
1	Правила поведения в спортивном зале. Понятия «основная стойка», «равняйся» «смирно», «вольно».	1	Положительное отношение к занятиям физкультурой	Знать правила предупреждения травматизма.	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Линейка, обручи
2	Строевые упражнения. Обучение понятию «высокий старт».	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать технику «высокого» старта. Уметь выполнять команды на построение и перестроение, комплекс утренней гимнастики	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
3	Бег с низкого старта на дистанцию 60 м	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения	Знать организующие строевые команды и приемы, разминку, бег с низкого старта и бег	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения	Секундомер, флажки

			физического здоровья	на скорость.	ситуациях	физических упражнений	
4	Стартовый контроль «Уровень физической подготовленности в начале года	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь выполнять строевые команды и приемы, разминку, бег с высокого старта и бег на скорость.	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
5	Прыжки вверх и в длину с места.	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать технику прыжков в высоту с места. Уметь выполнять легкоатлетические упражнения; прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	Ориентироваться в пространстве	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Линейка, скакалки
6	Прыжки вверх и в длину с места.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Уметь выполнять прыжки вверх и в длину с места.	Соблюдать правила поведения на уроке	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Линейка
7	Прыжок в длину с места.	1	Приобретение установки на	Знать технику выполнения прыжка в	Положительно относиться к	Коррекция опорно-двигательного	Линейка

			безопасный, здоровый образ жизни	длину с места. Уметь выполнять прыжки в длину с места	окружающей действительности	аппарата на основе выполнения физических упражнений	
8	Метание малого мяча на дальность.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Мячи, рулетка
9	Эстафета «За мячом противника»	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать правила спортивных соревнований. Уметь соблюдать правила взаимодействия с игроками команды	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Мячи
10	Бег с изменением частоты шагов	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику бега с изменением частоты шагов Уметь организовывать и проводить подвижные игры.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
11	Бег на выносливость. Контроль пульса.	1	Приобретение адекватных представлений о	Знать, что такое физические качества человека.	Договариваться и изменять свое поведение с учетом	Коррекция эмоционально-личностной сферы	Секундомер, мячи

			своих возможностях	Уметь контролировать пульс.	поведения других участников спорной ситуации	на основе выполнения физических упражнений	
12	Бег на 100 м с высокого старта.	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в достижении поставленных целей	Уметь самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.	Ориентироваться в пространстве	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
13	Броски мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать технику броска мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Уметь выполнять броски и ловлю мяча.	Ориентироваться в пространстве	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
14	Перестроение в две шеренги, колонны. Подъем туловища из положения, лежа на спине	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Знать правила поведения в спортивном зале, соблюдая ТБ. Уметь выполнять подъем туловища из положения, лежа на спине	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка, маты

15	Упражнения в паре. Подъем туловища за 1 мин.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Линейка, гимнастические маты
16	Упражнения с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать правила взаимодействия при выполнении упражнений в паре, комплекс ОРУ с гимнастической палкой	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка, палки
17	Прыжки на одной и двух ногах разными способами. Прыжок в длину с разбега на мат.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать технику прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять прыжки на одной и двух ногах разными способами.	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Линейка
18	ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч.	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического	Знать комплекс ОРУ с обручем. Уметь выполнять прыжки из обруча в обруч.	Беречь школьное имущество	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических	Линейка, обручи

			здоровья			упражнений	
19	Пролезание в обруч разными способами. Отжимание от пола.	1	Доводить начатое дело до конца	Знать технику пролезания в обруч разными способами. Уметь пролезать в обруч разными способами.	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Обручи
20	Упражнения на гимнастических скамейках. Ползание по гимнастической скамейке	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать требования ТБ, комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Уметь ползать по гимнастической скамейке	Действовать по образцу	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки
21	ОРУ на гимнастической скамейке. Приседания	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Выполнять ОРУ упражнения на гимнастической скамейке.	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки
22	Парные упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Уметь прыгать в высоту способом	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических	Гимнастические скамейки

				«перешагивание».		упражнений	
23	Прыжки в высоту. Эстафеты с мешочком с песком.	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения	Уметь прыгать в высоту.	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки, мешочки с песком
24	Эстафета «Веселые старты»	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Знать правила проведения спортивных соревнований.	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки, обручи, скакалки
2 четверть (24 часа)							
25	Правила поведения на уроках гимнастики. Вис углом на гимнастической стенке	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать ТБ на уроках гимнастики. Знать технику выполнения вися углом на гимнастической стенке	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка, скамейка
26	Элементы акробатики. Техника перекатов	1	Осознание необходимости укрепления и	Знать технику выполнения перекатов.	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и	Гимнастические маты

			сохранения физического здоровья	Уметь выполнять акробатические элементы.		ориентации на основе выполнения физических упражнений	
27	Техника кувырка вперед.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать технику выполнения кувырок вперед. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед)	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
28	Стойка на лопатках; кувырок вперед.	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать технику выполнения стойки на лопатках. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед)	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
29	Упражнение «мост». Упражнения акробатики в разных сочетаниях.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знают элементы акробатики и соединяя их в различных сочетаниях. Уметь выполнять	Ориентироваться в пространстве	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты

				акробатическое упражнение (мост)			
30	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Уметь ходить по гимнастической скамейке различными способами.	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Знать технику лазания по наклонной гимнастической скамейке. Уметь лазить по наклонной гимнастической скамейке.	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка
32	Упражнение «цапля», «ласточка».	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Уметь выполнять акробатические упражнения «цапля», «ласточка».	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка, маты
33	Акробатические упражнения: «цапля», «ласточка», кувырка	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Уметь выполнять акробатические упражнения «цапля»,	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в	Коррекция общей и мелкой моторики на основе	Гимнастическая скамейка

	вперед.			«ласточка», кувырок вперед.	разных видах деятельности	выполнения физических упражнений	
34	Наклон вперед стоя и сидя на полу, Эстафета «Веревочка под ногами»	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Знать технику выполнения наклона вперед стоя и сидя на полу правила. Уметь выполнять акробатические упражнения	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
35	Правила безопасности в подвижных играх.	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в достижении поставленных целей	Знать ТБ при проведении подвижных игр.	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
36	Правила страховки. Перекат назад в группировке и кувырке назад	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать технику выполнения страховки Уметь выполнять акробатические упражнения	Ориентироваться в пространстве школы, класса, спортивного зала	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты, мячи
37	Ходьба на узкой рейке гимнастической	1	Проявление эмоционально-	Знать технику ходьбы на узкой рейке	Ориентироваться в пространстве школы,	Коррекция опорно-двигательного	Гимнастическая скамейка

	скамейки		нравственной отзывчивости	гимнастической скамейки. Уметь выполнять акробатические упражнения.	класса, спортивного зала	аппарата на основе выполнения физических упражнений	
38	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Кувырок назад.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь выполнять ходьбу по гимнастической рейке	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка
39	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать технику лазания и перелазания по гимнастической стенке. Уметь выполнять акробатические упражнения.	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка
40	Перемещения по гимнастической стенке. Кувырок вперед и назад.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Уметь выполнять акробатические упражнения.	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка

			поставленных целей				
41	Вращение обруча. Ползание «по-пластунски».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь выполнять вращение обруча, ползание «по-пластунски»	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Обручи
42	Кувырок в сторону.	1	Доводить начатое до конца	Знать технику выполнения кувырка в сторону. Уметь выполнять акробатические упражнения.	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Обручи, гимнастические скамейки
43	Выполнение упражнений гимнастики: «лодочка», «корзиночка», «кольцо»	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь выполнять акробатические упражнения «лодочка», «корзиночка», «кольцо».	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
44	Гимнастическая комбинация.	1	Овладение этическими нормами поведения	Уметь соединять акробатические упражнения и выполняют гимнастическую	Выполнять действия по образцу	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения	Гимнастические маты

				комбинацию.		физических упражнений	
45	Закрепление гимнастической комбинации.	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Уметь соединять акробатические упражнения и выполняют гимнастическую комбинацию.	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
46	Акробатические упражнения.	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения	Уметь выполнять акробатические упражнения, соблюдая правила безопасности.	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты, мячи
47	ОРУ с предметом. Эстафеты с предметами.	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Знать комплекс упражнений с предметами.	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Мячи, скакалки, обручи
48	Эстафеты с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1	Приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,	Знать правила проведения спортивных соревнований.	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Конусы, гимнастические палки, маты

			умение находить выход из спорных ситуаций			упражнений	
3 четверть (30часов)							
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки. Уметь ходить на лыжах.	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
50	Ходьба на лыжах разными способами.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь планировать лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья, правильно выполнять ступающий шаг на лыжах; двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
51	Прохождение дистанции на лыжах. Поворот на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать технику поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
52	Передвижение скользящим шагом	1	Понимание значения	Уметь двигаться на лыжах скользящим	Договариваться и изменять свое	Коррекция пространственных	Лыжи

	по дистанции до 1000м.		физического развития для человека	шагом соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма на уроке	поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	
53	Подъемы на лыжах различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику подъёма на лыжах различными способами. Уметь осуществлять спуск в основной стойке и торможение палками	Ориентироваться в пространстве	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
54	Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке.	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать правила преодоления небольших склонов, встречающиеся на дистанции. Уметь выполнять правильный подъем на лыжах разными способами.	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
55	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении	Знать технику попеременного двухшажного хода без палок и с палками Уметь выполнять	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических	Лыжи

			поставленных целей	передвижение по дистанции скользящим шагом		упражнений	
56	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом Уметь двигаться на лыжах с палками.	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
57	Повороты приставными шагами. Подъем и спуск в основной стойке, торможения падением.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику выполнения поворотов приставными шагами. Уметь совершать подъем и спуск в основной стойке, торможения падением.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция ориентировки в пространстве основе выполнения физических упражнений	Лыжи
58	Повороты на месте и в движении переступанием и приставным шагом.	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Уметь выполнять повороты на месте и в движении переступанием и приставным шагом	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
59	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Приобретение положительных качеств личности:	Уметь правильно называть лыжный инвентарь;	Договариваться и изменять свое поведение с учетом	Коррекция эмоционально-личностной сферы	Лыжи

	по дистанции до 1000 м.		упорство в достижении поставленных целей	передвигаются на лыжах способом передвижения попеременным двухшажным ходом	поведения других участников спорной ситуации	на основе выполнения физических упражнений	
60	Торможение «плугом». передвижение на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь выполнять торможение «плугом»	Ориентироваться в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
61	Передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 1500м.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Знать технику передвижение на лыжах «змейкой». Уметь контролировать пульс.	Ориентироваться в пространстве	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
62	Поворот, подъем, спуск, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь выполнять повороты, подъемы, спуск, торможение разными способами. Уметь контролировать пульс, своё самочувствие.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи

63	Прохождение на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь передвигаться на лыжах в быстром темпе. Уметь контролировать пульс, своё самочувствие.	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
64	Контрольный норматив № 1 – Передвижение 1500 м	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь передвигаться на лыжах разными способами. Уметь контролировать пульс, своё самочувствие.	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Лыжи, лыжные палки
65	Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча.	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать ОРУ с большим мячом. Уметь бросать и ловить мяч.	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Большие мячи
66	Упражнения с большим мячом. Передачи и ловля мяча в парах.	1	Доводить начатое дело до конца	Знать технику броска и ловли мяча одной рукой. Уметь контролировать силу и высоту броска	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения	Большие мячи

					правилах поведения	физических упражнений	
67	Броски и ловля малого мяча. Разучивание игры «Гонки мячей по кругу»	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать технику выполнения бросков и ловли мяча в парах. Уметь контролировать силу и высоту броска	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Малые мячи
68	Бросок мяча одной рукой в цель.	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать технику выполнения броска мяча одной рукой в цель	Осознаёт себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Малые мячи
69	Упражнения с большим мячом у стены. Ведение мяча на месте.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать ОРУ с большим мячом. Знать технику ведения мяча на месте.	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Большие мячи
70	Разучивание игры «Цветные флажки»	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать правила игры «Цветные флажки»	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Мячи

						упражнений	
71	Разучивание игры «Золотой мяч»	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать правила игры «Золотой мяч»	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Мячи, конусы
72	Разучивание игры «Горячая картошка»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать правила игры «Горячая картошка»	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольное кольцо, мячи
73	Разучивание игры «Пограничный мяч»	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать правила игры «Пограничный мяч»	Слушать и слышать учителя.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольное кольцо, мячи
74	Разучивание игры «Угловой мяч»	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении	Знать правила игры «Угловой мяч»	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольные мячи

			поставленных целей				
75	Разучивание игры «Старт за мячом»	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Уметь самостоятельно организовывать и проводить разминку.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция ориентировки в пространстве основе выполнения физических упражнений	Баскетбольное кольцо, мячи
76	Разучивание игры «Борьба за мяч»		Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать правила игры «Борьба за мяч»	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Набивные мячи
77	Разучивание игры «Пройди защиту»	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Уметь выполнять броски набивного мяча разными способами.	Ориентироваться в пространстве школы, класса, спортивного зала	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Набивные мячи
4 четверть (24 часа)							
78	Эстафеты с мячом «Веселые старты»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь выполнять ОРУ. Уметь играть, соблюдая правила игр.	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических	Набивные мячи, баскетбольные мячи, конусы

						упражнений	
79	Разучивание игры «Пятнашки»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Выполняют игры с мячом. Знают правила игры	Слушать и слышать учителя.	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
80	Промежуточный контроль «Сдача нормативов по лёгкой атлетике»	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику бега Уметь выполнять ОРУ, контролировать своё самочувствие	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
81	Контрольный норматив №2 - Наклон вперед из положения стоя.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Мел, рулетка
82	Разучивание игры «Лови мяч».	1	Понимание значения физического развития для человека	Уметь выполнять ловлю мяча в игре	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
83	Разучивание игры «Удочка»	1	Принятие и освоение социальной роли	Знать правила игры «Удочка».	Ориентироваться в пространстве	Коррекция общей и мелкой моторики	Волейбольная сетка, мячи

			обучающегося			на основе выполнения физических упражнений	
84	Разучивание игры «Воробьи»	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать правила игры «Воробьи»	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
85	Разучивание игры «Караси и щука»	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Знать правила игры «Караси и щука»	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Мячи
86	Разучивание игры «Ловишки»	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать правила игры «Ловишки»	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические мячи
87	Разучивание игры «Кружева»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать правила игры «Кружева»	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения	Гимнастические мячи

						физических упражнений	
88	ТБ по легкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Рулетка, гимнастические скамейки
89	Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в достижении поставленных целей	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь прыгать в длину с разбега	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Рулетка
90	Эстафета «Бег в мешках»	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать правила проведения спортивных соревнований	Ориентироваться в пространстве	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Рулетка, легкоатлетический барьер
91	Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1	Проявление эмоционально-нравственной	Знать правила проведения спортивных	Ориентироваться в пространстве	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе	Гимнастические палки, секундомер

			отзывчивости	соревнований		выполнения физических упражнений	
92	Отжимания от пола.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь отжиматься от пола	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Скамейки, секундомер
93	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Скамейки
94	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Малые мячи

95	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание».	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Скакалки
96	Прыжки со скакалкой: один и в тройках	1	Доводить начатое дело до конца	Уметь прыгать со скакалкой одному и в тройках	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Скакалки
97	Техники низкого старта. Бег на 30 м.	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать технику «низкого» старта. Уметь бегать с «низкого» старта.	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажки
98	Челночный бег.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать технику челночного бега.	Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажки
99	Эстафета с	1	Приобретение	Уметь преодолевать	Сравнивать	Коррекция	Секундомер,

	преодолением полосы препятствий.		мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	полосу препятствий	различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	флажки, скамейки
100	Контрольный норматив №3 – уровень физической подготовленности в конце года	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения	Знать разные комплексы ОРУ.	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Теннисные мячи
101	Бега на длительное время	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Уметь распределять дыхание при длительном беге.	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Скакалки, обручи
102	Бег 500м без учета времени.	1	Приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение находить выход из спорных	Уметь распределять дыхание при длительном беге.	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, конусы

			ситуаций					
							Итого	102

3 класс

Планируемые результаты

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

№ Д	Раздел, тема	К о л	Планируемые результаты	Коррекционная	Учебно –
-----	--------------	-------	------------------------	---------------	----------

						направленность урока	методическое сопровождение
			Личностные	Предметные	Базовые учебные действия: личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные		
1 четверть(24 часа)							
1	Правила поведения в спортивном зале. Понятия «основная стойка», «равняйся» «смирно», «вольно».	1	Положительное отношение к занятиям физкультурой	Знать поведения в спортивном зале Уметь выполнять строевые команды	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Линейка, обручи
2	Строевые упражнения. Обучение понятию «высокий старт».	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать строевые упражнения. Уметь выполнять строевые упражнения	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
3	Бег с низкого старта на дистанцию 60м	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику бега с низкого старта Уметь бегать с низкого старта	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических	Секундомер, флажки

						упражнений	
4	Стартовый контроль «Уровень физической подготовленности в начале года	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать комплекс ОРУ.	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
5	Прыжки вверх и в длину с места.	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать технику прыжка в длину с места. Уметь прыгать в длину с места	Ориентироваться в пространстве	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Линейка, скакалки
6	Прыжки вверх и в длину с места.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику прыжка в длину с места. Уметь прыгать в длину с места	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Линейка
7	Прыжок в длину с места.	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать технику прыжка в длину с места. Уметь прыгать в длину с места	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Линейка
8	Метание малого	1	Приобретение	Знать технику	Вступать в контакт и	Коррекция	Мячи, рулетка

	мяча на дальность.		положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	метания малого мяча на дальность. Уметь метать малый мяч на дальность	работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	
9	Эстафета «За мячом противника»	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать правила взаимодействия в команде.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Мячи
10	Бег с изменением частоты шагов	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику бега с изменением частоты шагов. Уметь бегать с изменением частоты шагов.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
11	Бег на выносливость. Контроль пульса.	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Уметь самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега. Уметь контролировать пульс	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, мячи
12	Бег на 100 м с высокого старта.	1	Приобретение положительных	Уметь самостоятельно	Ориентироваться в пространстве	Коррекция общей и мелкой моторики	Секундомер

			качеств личности: упорство в достижении поставленных целей	подбирать ритм и темп своего бега.		на основе выполнения физических упражнений	
13	Броски мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать технику броска и ловли мяча двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу.	Ориентироваться в пространстве	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
14	Перестроение в две шеренги, колонны. Подъем туловища из положения, лежа на спине	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Знать технику перестроения в две шеренги, колонны. Уметь поднимать туловище из положения, лежа на спине	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка, маты
15	Упражнения в паре. Подъем туловища за 1 мин.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Линейка, гимнастические маты
16	Упражнения с	1	Приобретение	Знать правила	Соотносить свои	Коррекция общей и	Гимнастическая

	гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.		положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	взаимодействия при выполнении упражнений в паре. Уметь выполняя упражнения с гимнастической палкой	действия и их результаты с заданными образцами	мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	стенка, палки
17	Прыжки на одной и двух ногах разными способами. Прыжок в длину с разбега на мат.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать технику прыжка в длину с разбега на мат. Уметь прыгать на одной и двух ногах разными способами.	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Линейка
18	ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч.	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать ОРУ с мячом. Уметь прыгать из обруча в обруч.	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Линейка, обручи
19	Пролезание в обруч разными способами. Отжимание от пола.	1	Доводить начатое дело до конца	Знать разные способы перелезания в обруч. Уметь отжиматься	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения	Обручи

				от пола.		физических упражнений	
20	Упражнения на гимнастических скамейках. Ползание по гимнастической скамейке	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать требования ТБ при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Уметь ползать по гимнастической скамейке	Осознаёт себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки
21	ОРУ на гимнастической скамейке. Приседания	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Уметь приседать.	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки
22	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки
23	Прыжки в высоту. Эстафеты с мешочком с песком.	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную	Уметь прыгать в высоту.	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция пространственных представлений и ориентации на	Гимнастические скамейки, мешочки с песком

			мобильность, способность принимать самостоятельные решения			основе выполнения физических упражнений	
24	Эстафета «Веселые старты»	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Знать ТБ при участии в командных соревнованиях	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки, обручи, скакалки
2 четверть (24 часа)							
25	Правила поведения на уроках гимнастики. Вис углом на гимнастической стенке	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять вис углом на гимнастической стенке	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка, скамейка
26	Элементы акробатики. Техника перекатов	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику перекатов. Уметь выполнять акробатические элементы	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты

27	Техника кувырка вперед.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать технику кувырка вперед. Уметь выполнять кувырок вперед.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
28	Стойка на лопатках; кувырок вперед.	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать технику выполнения стойки на лопатках. Уметь выполнять кувырок вперед.	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
29	Упражнение «мост». Упражнения акробатики в разных сочетаниях.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику выполнения акробатического упражнения «мост». Уметь выполнять акробатического упражнения в разных сочетаниях	Ориентироваться в пространстве	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
30	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке различными способами.	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка

31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Знать технику лазания по наклонной гимнастической скамейке. Уметь лазить по наклонной гимнастической скамейке	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка
32	Упражнение «цапля», «ласточка».	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать технику выполнения акробатических упражнений «цапля», «ласточка».	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка, маты
33	Акробатические упражнения: «цапля», «ласточка», кувырка вперед.	1	Принятие освоение социальной роли обучающегося	Уметь выполнять акробатические упражнения «цапля», «ласточка», кувырка вперед.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка
34	Наклон, вперед стоя и сидя на полу. Эстафета «Веровочка под ногами»	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Знать технику наклона вперед стоя и сидя на полу.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических	Гимнастические маты

						упражнений	
35	Правила безопасности в подвижных играх.	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в достижении поставленных целей	Знать правила ТБ при проведении подвижных игр	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
36	Правила страховки. Перекат назад в группировке и кувырок назад	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать правила страховки. Уметь выполнять перекат назад в группировке и кувырок назад.	Ориентироваться в пространстве	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты, мячи
37	Ходьба на узкой рейке гимнастической скамейки	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь технически грамотно выполнять упражнения на равновесие	Ориентироваться в пространстве	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка
38	Упражнения на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырок назад.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и	Уметь ходить по гимнастической рейке, гимнастической скамейке.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических	Гимнастическая скамейка

			меняющемся мире	Уметь выполнять кувырок назад.	плану и работать в общем темпе	упражнений	
39	Лазанье по гимнастической стенке.	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь лазить по гимнастической стенке.	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка
40	Перемещения по гимнастической стенке. Кувырок вперед и назад.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности и, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь перемещаться по гимнастической стенке. Уметь выполнять кувырок вперед и назад.	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка
41	Вращение обруча. Ползанье «попластунски».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику вращения обруча. Уметь вращать обруч. Уметь ползать попластунски.	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Обручи
42	Кувырок в сторону.	1	Понимать личную ответственность за свои поступки на	Знать технику выполнения кувырка в сторону. Уметь	Доводить начатое дело до конца	Коррекция эмоционально-волевой сферы на	Обручи, гимнастические скамейки

			основе представлений об этических нормах и правилах поведения	выполнять кувырок в сторону.		основе выполнения физических упражнений	
43	Выполнение акробатических упражнений: «лодочка», «корзиночка», «кольцо»	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь выполнять акробатические упражнения «лодочка», «корзиночка», «кольцо»	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
44	Гимнастическая комбинация.	1	Овладение этическими нормами поведения	Уметь соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую комбинацию	Выполняет действия по образцу	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
45	Закрепление гимнастической комбинации.	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Уметь соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую комбинацию	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
46	Безопасное выполнение акробатических упражнений.	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную	Уметь соединять акробатические упражнения и выполнять	Отвечать на вопросы, задавать вопросы по содержанию урока	Коррекция пространственных представлений и ориентации на	Гимнастические маты, мячи

			мобильность, способность принимать самостоятельные решения	гимнастическую комбинацию		основе выполнения физических упражнений	
47	ОРУ с предметом. Эстафеты с предметами.	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Знать комплекс ОРУ с предметами.	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Мячи, скакалки, обручи
48	Эстафеты с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1	Приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение находить выход из спорных ситуаций	Уметь соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую комбинацию	Действовать по плану и алгоритму	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Конусы, гимнастические палки, маты
3 четверть (30 часов)							
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, организационные приемы переноса и надевания лыж	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
50	Ходьба на лыжах разными способами.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения	Знать технику ходьбы на лыжах разными способами	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и	Лыжи

			физического здоровья			ориентации на основе выполнения физических упражнений	
51	Прохождение дистанции на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать технику поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	Оказывать посильную помощь	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
52	Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1000м.	1	Понимание значения физического развития для человека	Уметь двигаться на лыжах скользящим шагом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке	Принимать помощь	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
53	Подъемы на лыжах различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать, какие бывают способы передвижения на лыжах. Уметь спускаться с небольшого возвышения на лыжах в средней стойке.	Ориентироваться в пространстве школы, класса, школьного двора	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
54	Подъем на	1	Приобретение	Знать правила	Соотносить свои	Коррекция общей и	Лыжи

	небольшое возвышение и спуск в основной стойке.		установки на безопасный, здоровый образ жизни	преодоления небольших склонов, встречающиеся на дистанции. Уметь выполнять правильный подъем на лыжах разными способами и осуществлять спуск в основной стойке	действия с заданным образцом	мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	
55	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Знать технику попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Уметь передвигаться по дистанции скользящим шагом	Действовать по алгоритму	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
56	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Уметь двигаться попеременным двухшажным ходом	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
57	Повороты на лыжах приставными	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику выполнения	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в	Коррекция ориентировки в	Лыжи

	шагами.			поворота на лыжах приставными шагами.	разных видах деятельности	пространстве основе выполнения физических упражнений	
58	Повороты на месте и в движении переступанием и приставным шагом.	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Уметь выполнять повороты на месте и в движении переступанием и приставным шагом.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
59	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м.	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в достижении поставленных целей	Уметь правильно называть лыжный инвентарь. Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
60	Торможение «плугом». передвижение на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности и, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать технику торможения «плугом». Уметь тормозить «плугом».	Ориентироваться в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве основе выполнения физических упражнений	Лыжи
61	Передвижение на	1	Проявление	Уметь правильно	Ориентироваться в	Коррекция опорно-	Лыжи

	лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м.		эмоционально-нравственной отзывчивости	выполнять ступающий шаг на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой»	пространстве	двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	
62	Повороты, подъем, спуск, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь выполнять поворот, подъем, спуск, торможение	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
63	Прохождение на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь распределять дыхание, контролировать пульс.	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
64	Контрольный норматив № 1 – Передвижение 1500 м	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Уметь распределять дыхание, контролировать пульс.	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Лыжи, лыжные палки

			поставленных целей				
65	Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча.	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать ОРУ с большим мячом. Уметь бросать и ловить мяч.	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Большие мячи
66	Упражнения с большим мячом. Передачи и ловля мяча в парах.	1	Понимать личную ответственность за свои поступки	Уметь бросать и ловить мяч	Доводить начатое дело до конца	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Большие мячи
67	Броски и ловля малого мяча. Разучивание игры «Бросок в цель»	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать правила подвижной игры «Бросок в цель». Уметь бросать и ловить мяч.	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Малые мячи
68	Броски и ловля малого мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать технику броска одной рукой в цель. Уметь бросать мяч одной рукой в цель.	Осознаёт себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических	Малые мячи

						упражнений	
69	Разучивание игры «Самолеты»	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Знать правила игры «Самолеты». Уметь играть в подвижные игры	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Большие мячи
70	Разучивание игры «Хитрая лиса»	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения	Знать правила игры «Хитрая лиса». Уметь играть в подвижные игры	Уметь отвечать на вопросы и задавать вопросы по содержанию урока	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Мячи
71	Разучивание игры «День ночь»	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Знать правила игры «День ночь». Уметь играть в подвижные игры	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Мячи, конусы
72	Разучивание игры «У медведя во бору»	1	Приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение	Знать правила игры «У медведя во бору». Уметь играть в подвижные игры	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических	Баскетбольное кольцо, мячи

			находить выход из спорных ситуаций			упражнений	
73	Разучивание игры «Нос, пол, потолок».	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать правила игры «Нос, пол, потолок». Уметь играть в подвижные игры	Слушать и слышать учителя.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольное кольцо, мячи
74	Разучивание игры «Рыбаки и рыбки»	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать правила игры «Рыбаки и рыбки». Уметь играть в подвижные игры	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольные мячи
75	Разучивание игры «Выше ноги от земли»	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать правила игры «Выше ноги от земли». Уметь играть в подвижные игры	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция ориентировки в пространстве основе выполнения физических упражнений	Баскетбольное кольцо, мячи
76	Броски набивного мяча		Понимание значения физического развития для человека	Уметь бросать мяч разными способами	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция общей и мелкой моторики основе выполнения физических упражнений	Набивные мячи

77	Броски набивного мяча разными способами.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Уметь бросать набивной мяч разными способами.	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Набивные мячи
78	Выполнение ОРУ. Эстафеты с мячом «Веселые старты»	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать комплекс ОРУ. Уметь играть, соблюдая правила.	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Набивные мячи, баскетбольные мячи, конусы
4 четверть (24 часа)							
79	Разучивание игры «Номера»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать правила игры «Номера». Уметь играть в подвижные игры	Слушать и слышать учителя.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
80	Промежуточный контроль «Сдача нормативов по лёгкой атлетике»	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь распределять дыхание, контролировать пульс.	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи

81	Контрольный норматив №2 - Наклон вперед из положения стоя.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Мел, рулетка
82	Разучивание игры «Собачки»	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать правила игры «Собачки». Уметь играть в подвижные игры	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
83	Разучивание игры «Кто выше»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать правила игры «Кто выше». Уметь играть в подвижные игры	Ориентироваться в пространстве	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
84	Разучивание игры «Веретено»	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать правила игры «Веретено». Уметь играть в подвижные игры	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
85	Разучивание игры «Кот и мыши»	1	Приобретение положительных	Знать правила игры «Кот и мыши».	Положительно относиться к	Коррекция опорно-двигательного	Мячи

			качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь играть в подвижные игры	окружающей действительности	аппарата на основе выполнения физических упражнений	
86	Разучивание игры «Делай как я»	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать правила игры «Делай как я» Уметь играть в подвижные игры	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель- класс)	Коррекция эмоционально- волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические мячи
87	Разучивание игры «Угадай кто»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать правила игры «Угадай кто» Уметь играть в подвижные игры	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические мячи
88	ТБ по легкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Знать ТБ по лёгкой атлетике. Уметь прыгать в длину с места.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Рулетка, гимнастические скамейки
89	Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь прыгать в	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других	Коррекция пространственных представлений и ориентации на	Рулетка

			достижении поставленных целей	длину с разбега.	участников спорной ситуации	основе выполнения физических упражнений	
90	Эстафета «Прохождение болота»	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь выполнять упражнения под заданный темп и ритм.	Ориентироваться в пространстве	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Рулетка, легкоатлетический барьер
91	Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Знать правила ТБ	Ориентироваться в пространстве	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические палки, секундомер
92	Отжимания от пола.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Знать технику отжимания от пола. Уметь отжиматься от пола.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Скамейки, секундомер
93	Поднимание	1	Приобретение	Уметь поднимать	Активно участвовать	Коррекция общей	Скамейки

	туловища из положения, лежа на спине		положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	туловище из положения, лёжа на спине.	в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	моторики на основе выполнения физических упражнений	
94	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь поднимать туловище из положения, лёжа на спине за определённый отрезок времени.	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Малые мячи
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание».	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Скакалки
96	Прыжков со скакалкой: один и в тройках.	1	Доводить начатое дело до конца	Уметь прыгать со скакалкой одному и в тройке.	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения	Скакалки

					этических нормах и правилах поведения	физических упражнений	
97	Техники низкого старта. Бег на 30 м.	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать технику низкого старта. Уметь начинать бег с низкого старта	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажки
98	Техники «челночного» бега.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать технику «челночного» бега.	Осознаёт себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажки
99	Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Знать ТБ при преодолении полосы препятствий	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажки, скамейки
100	Контрольный норматив №3 – уровень физической подготовленности в конце года	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность,	Уметь распределять дыхание при беге, контролировать пульс	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Теннисные мячи

101	Бега на длительное время	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Уметь распределять дыхание при беге, контролировать пульс	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Скакалки, обручи
102	Бег 1000м без учета времени.	1	Приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение находить выход из спорных ситуаций	Уметь распределять дыхание при беге, контролировать пульс	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, конусы
Итого							102

4 класс

Планируемые результаты

Личностные:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

– выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

– подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

– оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

– знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

– знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

№ Дата	Раздел, тема	Количество часов.	Планируемые результаты			Коррекционная направленность урока	Учебно – методическое сопровождение
			Личностные	Предметные	Базовые учебные действия: личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные		
1 четверть (24 часа)							
1	Правила поведения в спортивном зале. Понятия «основная стойка», «равняйсь» «смирно», «вольно».	1	Положительное отношение к занятиям физкультурой	Знать поведения в спортивном зале Уметь выполнять строевые команды	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Линейка, обручи
2	Строевые упражнения. Обучение понятию «высокий старт».	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать строевые упражнения. Уметь выполнять строевые упражнения	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
3	Бег с низкого старта на дистанцию 60м	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику бега с низкого старта Уметь бегать с низкого старта	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических	Секундомер, флажки

						упражнений	
4	Стартовый контроль «Уровень физической подготовленности в начале года	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать комплекс ОРУ.	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
5	Прыжки вверх и в длину с места.	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать технику прыжка в длину с места. Уметь прыгать в длину с места	Ориентироваться в пространстве	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Линейка, скакалки
6	Прыжки вверх и в длину с места.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику прыжка в длину с места. Уметь прыгать в длину с места	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Линейка
7	Прыжок в длину с места.	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать технику прыжка в длину с места. Уметь прыгать в длину с места	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Линейка
8	Метание малого	1	Приобретение	Знать технику	Вступать в контакт и	Коррекция	Мячи, рулетка

	мяча на дальность.		положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	метания малого мяча на дальность. Уметь метать малый мяч на дальность	работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	
9	Эстафета «За мячом противника»	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать правила взаимодействия в команде.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Мячи
10	Бег с изменением частоты шагов	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику бега с изменением частоты шагов. Уметь бегать с изменением частоты шагов.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
11	Бег на выносливость. Контроль пульса.	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Уметь самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега. Уметь контролировать пульс	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, мячи
12	Бег на 100 м с высокого старта.	1	Приобретение положительных качеств личности:	Уметь самостоятельно	Ориентироваться в пространстве школы, класса, спортивного	Коррекция общей и мелкой моторики	Секундомер

			упорство в достижении поставленных целей	подбирать ритм и темп своего бега.	зала	на основе выполнения физических упражнений	
13	Броски мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать технику броска и ловли мяча двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу.	Ориентироваться в пространстве школы, класса, спортивного зала	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Секундомер
14	Перестроение в две шеренги, колонны. Подъем туловища из положения, лежа на спине	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Знать технику перестроения в две шеренги, колонны. Уметь поднимать туловище из положения, лежа на спине	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка, маты
15	Упражнения в паре. Подъем туловища за 1 мин.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Линейка, гимнастические маты

16	Упражнения с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать правила взаимодействия при выполнении упражнений в паре. Уметь выполняя упражнения с гимнастической палкой	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка, палки
17	Прыжки на одной и двух ногах разными способами. Прыжок в длину с разбега на мат.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности и, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать технику прыжка в длину с разбега на мат. Уметь прыгать на одной и двух ногах разными способами.	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Линейка
18	ОРУ с обручем. Прыжки из обруча в обруч.	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать ОРУ с мячом. Уметь прыгать из обруча в обруч.	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Линейка, обручи
19	Пролезание в обруч разными способами. Отжимание от пола.	1	Доводить начатое дело до конца	Знать разные способы пролезания в обруч.	Проявлять самостоятельность в выполнении	Коррекция зрительной памяти на основе	Обручи

				Уметь отжиматься от пола.	учебных заданий	выполнения физических упражнений	
20	Упражнения на гимнастических скамейках. Ползание по гимнастической скамейке, приседанию	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать требования ТБ при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Уметь ползать по гимнастической скамейке	Осознаёт себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки
21	ОРУ на гимнастической скамейке. Приседания	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Уметь присесть.	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки
22	Парные упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки
23	Прыжки в высоту. эстафеты с мешочком с песком.	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих	Уметь прыгать в высоту.	Стремление быть более успешным в учебной	Коррекция пространственных представлений и	Гимнастические скамейки, мешочки с

			социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения		деятельности	ориентации на основе выполнения физических упражнений	песком
24	Эстафета «Веселые старты»	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Знать ТБ при участии в командных соревнованиях	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические скамейки, обручи, скакалки
2 четверть (24 часа)							
25	Правила поведения на уроках гимнастики. Вис углом на гимнастической стенке	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять вис углом на гимнастической стенке	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка, скамейка
26	Элементы акробатики. Техника перекатов	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику перекатов. Уметь выполнять акробатические элементы	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
27	Техника кувырка	1	Приобретение	Знать технику	Сотрудничать со	Коррекция	Гимнастические

	вперед.		адекватных представлений о собственных возможностях	кувырка вперёд. Уметь выполнять кувырок вперёд.	взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	маты
28	Стойка на лопатках; кувырок вперед.	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать технику выполнения стойки на лопатках. Уметь выполнять кувырок вперёд.	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
29	Упражнение «мост». Упражнения акробатики в разных сочетаниях.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать технику выполнения акробатического упражнения «мост». Уметь выполнять акробатического упражнения в разных сочетаниях	Ориентироваться в пространстве	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
30	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке различными способами.	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка
31	Лазание по	1	Приобретение	Знать технику	Положительно	Коррекция опорно-	Гимнастическая

	наклонной гимнастической скамейке.		положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	лазания по наклонной гимнастической скамейке. Уметь лазить по наклонной гимнастической скамейке	относиться к окружающей действительности	двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	скамейка
32	Упражнение «цапля», «ласточка».	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать технику выполнения акробатических упражнений «цапля», «ласточка».	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка, маты
33	Акробатические упражнения: «цапля», «ласточка», кувырка вперед.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Уметь выполнять акробатические упражнения «цапля», «ласточка», кувырка вперед.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка
34	Наклон вперед стоя и сидя на полу, Эстафета «Веревочка под ногами»	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Знать технику наклона вперед стоя и сидя на полу.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты

35	Правила безопасности в подвижных играх.	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в достижении поставленных целей	Знать правила ТБ при проведении подвижных игр	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
36	Правила страховки. Перекат назад в группировке и кувырок назад	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности и трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Знать правила страховки. Уметь выполнять перекат назад в группировке и кувырок назад.	Ориентироваться в пространстве	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты, мячи
37	Ходьба на узкой рейке гимнастической скамейки	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь технически грамотно выполнять упражнения на равновесие	Ориентироваться в пространстве	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка
38	Акробатические упражнения на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырок назад.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь ходить по гимнастической рейке, гимнастической скамейке. Уметь выполнять	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая скамейка

				кувырок назад.	общем темпе		
39	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь лазить по гимнастической стенке.	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка
40	Перемещения по гимнастической стенке. Кувырок вперед и назад.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности и трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь перемещаться по гимнастической стенке. Уметь выполнять кувырок вперед и назад.	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Гимнастическая стенка
41	Вращение обруча. Ползание «по-пластунски».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику вращения обруча. Уметь вращать обруч. Уметь ползать по-пластунски.	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Обручи
42	Кувырок в сторону.	1	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений	Знать технику выполнения кувырка в сторону. Уметь	Доводить начатое дело до конца	Коррекция эмоционально-личностной сферы	Обручи, гимнастические скамейки

			об этических нормах и правилах поведения	выполнять кувырок в сторону.		на основе выполнения физических упражнений	
43	Акробатические упражнения: «лодочка», «корзиночка», «кольцо»	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь выполнять акробатические упражнения «лодочка», «корзиночка», «кольцо»	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
44	Гимнастическая комбинация.	1	Овладение этическими нормами поведения	Уметь соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую комбинацию	Осознаёт себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
45	Закрепление гимнастической комбинации.	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Уметь соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую комбинацию	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические маты
46	Правила безопасного выполнения акробатических	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих	Уметь соединять акробатические упражнения и	Ориентирование на понимание причин своих успехов или	Коррекция пространственных представлений и	Гимнастические маты, мячи

	упражнений.		социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения	выполнять гимнастическую комбинацию	неуспехов	ориентации на основе выполнения физических упражнений	
47	ОРУ с предметом. Эстафеты с предметами.	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Знать комплекс ОРУ с предметами.	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Мячи, скакалки, обручи
48	Эстафеты с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую комбинацию	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Конусы, гимнастические палки, маты
3 четверть (30 часов)							
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, организационные приемы переноса и надевания лыж	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
50	Ходьба на лыжах разными способами.	1	Осознание необходимости укрепления и	Знать технику ходьбы на лыжах	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных	Лыжи

			сохранения физического здоровья	разными способами		представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	
51	Прохождение дистанции на лыжах. Поворот на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать технику поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
52	Передвижение скользящим шагом по дистанции до 2000м.	1	Понимание значения физического развития для человека	Уметь двигаться на лыжах скользящим шагом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
53	Подъемы на лыжах различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать, какие бывают способы передвижения на лыжах. Уметь спускаться с небольшого возвышения на лыжах в средней стойке.	Ориентироваться в пространстве школьного двора	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Лыжи

54	Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке.	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать правила преодоления небольших склонов, встречающиеся на дистанции. Уметь выполнять правильный подъем на лыжах разными способами и спускаться в основной стойке	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
55	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Знать технику попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Уметь передвигаться по дистанции скользящим шагом	Положительно относиться к окружающей действительности	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
56	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Уметь двигаться попеременным двухшажным ходом	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
57	Повороты	1	Принятие и освоение социальной роли	Знать технику	Слушать и понимать инструкцию к	Коррекция	Лыжи

	приставными шагами. Подъем и спуск в основной стойке, торможение падением.		обучающегося	выполнения поворота на лыжах приставными шагами.	учебному заданию в разных видах деятельности	ориентировки в пространстве основе выполнения физических упражнений	
58	Повороты на месте и в движении переступанием и приставным шагом.	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Уметь выполнять повороты на месте и в движении переступанием и приставным шагом.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
59	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции до 2000 м.	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в достижении поставленных целей	Уметь правильно называть лыжный инвентарь. Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
60	Торможение «плугом». передвижение на лыжах по дистанции до 2500м. в медленном темпе	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Знать технику торможения «плугом». Уметь тормозить «плугом».	Ориентироваться в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве основе выполнения физических упражнений	Лыжи

			поставленных целей				
61	Передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 2500м.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь правильно выполнять ступающий шаг на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой»	Ориентироваться в пространстве	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
62	Поворот, подъем, спуск, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь выполнять поворот, подъем, спуск, торможение	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
63	Прохождение на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь распределять дыхание, контролировать пульс.	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Лыжи
64	Контрольный норматив № 1 – Передвижение 1500	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	Уметь распределять дыхание, контролировать пульс.	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Лыжи, лыжные палки

			и, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей			упражнений	
65	Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча.	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать ОРУ с большим мячом. Уметь бросать и ловить мяч.	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Большие мячи
66	Упражнения с большим мячом. Передачи и ловля мяча в парах.	1	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения	Уметь бросать и ловить мяч	Доводить начатое дело до конца	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Большие мячи
67	Броски и ловля малого мяча. Разучивание игры «Отскок»	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать правила подвижной игры «Отскок». Уметь бросать и ловить мяч.	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Малые мячи
68	Бросок и ловля мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать технику броска одной рукой в цель. Уметь бросать мяч одной рукой в цель.	Соблюдать ритуалы школьной жизни	Коррекция пространственных представлений и ориентации на	Малые мячи

						основе выполнения физических упражнений	
69	Разучивание игры «Машина»	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Знать правила игры «Машина». Уметь играть в подвижные игры	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Большие мячи
70	Разучивание игры «Передай другому»	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения	Знать правила игры «Передай другому». Уметь играть в подвижные игры	Задавать вопросы отвечать на вопросы.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Мячи
71	Разучивание игры «По порядку»	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Знать правила игры «По порядку». Уметь играть в подвижные игры	Стремится быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Мячи, конусы
72	Разучивание игры «Грибник»	1	Приобретение навыков сотрудничества со	Знать правила игры «Грибник». Уметь играть в	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция зрительной памяти на основе	Баскетбольное кольцо, мячи

			взрослыми и сверстниками, умение находить выход из спорных ситуаций	подвижные игры		выполнения физических упражнений	
73	Разучивание игры «Кот и лиса».	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать правила игры «Кот и лиса». Уметь играть в подвижные игры	Слушать и слышать учителя.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольное кольцо, мячи
74	Разучивание игры «Цепи кованые»	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать правила игры «Цепи кованые». Уметь играть в подвижные игры	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольные мячи
75	Разучивание игры «Фигуры»	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать правила игры «Фигуры». Уметь играть в подвижные игры	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция ориентировки в пространстве на основе выполнения физических упражнений	Баскетбольное кольцо, мячи
76	Броски набивного мяча разными способами.		Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь бросать мяч разными способами	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических	Набивные мячи

					ситуации	упражнений	
77	Бросок набивного мяча разными способами.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь бросать набивной мяч разными способами.	Слушать и слышать учителя.	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Набивные мячи
78	Выполнение ОРУ. Эстафеты с мячом «Веселые старты»	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать комплекс ОРУ. Уметь играть, соблюдая правила.	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Набивные мячи, баскетбольные мячи, конусы
4 четверть (24 часа)							
79	Разучивание игры «Пузырь»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знать правила игры «Пузырь». Уметь играть в подвижные игры	Слушать и слышать учителя.	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
80	Промежуточный контроль «Сдача нормативов по лёгкой атлетике»	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Уметь распределять дыхание, контролировать пульс.	Соблюдать ритуалы урока.	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических	Волейбольная сетка, мячи

						упражнений	
81	Контрольный норматив №2 - Наклон вперед из положения стоя.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Мел, рулетка
82	Разучивание игры «Зайцы и волк»	1	Понимание значения физического развития для человека	Знать правила игры «Зайцы и волк». Уметь играть в подвижные игры	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
83	Разучивание игры «Прокати в ворота»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать правила игры «Прокати в ворота». Уметь играть в подвижные игры	Ориентироваться в пространстве	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
84	Разучивание игры «Поезд»	1	Приобретение установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать правила игры «Поезд». Уметь играть в подвижные игры	Соблюдать правила поведения на уроке физкультуры в спортивном зале.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения физических упражнений	Волейбольная сетка, мячи
85	Разучивание игры «Мышеловка»	1	Приобретение положительных	Знать правила игры «Мышеловка».	Положительно относиться к	Коррекция опорно-двигательного	Мячи

			качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь играть в подвижные игры	окружающей действительности	аппарата на основе выполнения физических упражнений	
86	Разучивание игры «Третий лишний»	1	Активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют упорство в достижении поставленных целей	Знать правила игры «Третий лишний» Уметь играть в подвижные игры	Вступать в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель- класс)	Коррекция эмоционально- личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические мячи
87	Разучивание игры «Домики»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Знать правила игры «Домики» Уметь играть в подвижные игры	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	Коррекция пространственной ориентировки на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические мячи
88	ТБ по легкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1	Приобретение адекватных представлений о своих возможностях	Знать ТБ по лёгкой атлетике. Уметь прыгать в длину с места.	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Рулетка, гимнастические скамейки
89	Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Приобретение положительных качеств личности: упорство в	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других	Коррекция пространственных представлений и	Рулетка

			достижении поставленных целей	Уметь прыгать в длину с разбега.	участников спорной ситуации	ориентации на основе выполнения физических упражнений	
90	Эстафета «Самый ловкий»	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь выполнять упражнения под заданный темп и ритм.	Ориентироваться в пространстве школы, класса, спортивного зала	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Рулетка, легкоатлетический барьер
91	Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Знать правила ТБ	Ориентироваться в пространстве школы, класса, спортивного зала	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Гимнастические палки, секундомер
92	Отжимания от пола.	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Знать технику отжимания от пола. Уметь отжиматься от пола.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Коррекция наглядно-образного мышления на основе выполнения физических упражнений	Скамейки, секундомер

93	Выполнение упражнений на пресс: поднимание туловища из положения, лежа на спине	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь поднимать туловище из положения, лёжа на спине.	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция общей моторики на основе выполнения физических упражнений	Скамейки
94	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности и, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Уметь поднимать туловище из положения, лёжа на спине за определённый отрезок времени.	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Малые мячи
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание».	Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Скакалки
96	Прыжки со скакалкой: один и в тройках	1	Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений	Уметь прыгать со скакалкой одному и в тройке.	Доводить начатое дело до конца	Коррекция общей и мелкой моторики на основе выполнения	Скакалки

			об этических нормах и правилах поведения			физических упражнений	
97	Техники низкого старта. Бег на 60 м.	1	Проявление положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Знать технику низкого старта. Уметь начинать бег с низкого старта	Проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий	Коррекция опорно-двигательного аппарата на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажки
98	Техника челночного бега.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать технику «челночного» бега.	Осознаёт себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями	Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажки
99	Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1	Приобретение мотивации к работе на результат. Бережно обращаться с инвентарем	Знать ТБ при преодолении полосы препятствий	Сравнивать различные точки зрения, считаться с мнением другого человека	Коррекция эмоционально-личностной сферы на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, флажки, скамейки
100	Контрольный норматив №3 – уровень физической подготовленности в конце года	1	Приобретение качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность,	Уметь распределять дыхание при беге, контролировать пульс	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических	Теннисные мячи

			способность принимать самостоятельные решения			упражнений	
101	Бега на длительное время	1	Приобретение положительных качеств личности: честности, ответственности	Уметь распределять дыхание при беге, контролировать пульс	Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция пространственных представлений и ориентации на основе выполнения физических упражнений	Скакалки, обручи
102	Бег 2000м без учета времени.	1	Приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение находить выход из спорных ситуаций	Уметь распределять дыхание при беге, контролировать пульс	Адекватная мотивация к учебной деятельности	Коррекция зрительной памяти на основе выполнения физических упражнений	Секундомер, конусы
Итого							102

Контрольно-измерительный материал 1-4 класс

Цель: Проверка предметных результатов по предмету

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольных нормативов:

- Бег 30м;
- прыжок в длину с места;
- бросок набивного мяча;
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500м.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровень, нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	Бег 30м						
2	Бросок набивного мяча (вес 1 кг)	2,3 и ниже	2,3 -3,0	3,3 и выше	1,8 и ниже	1,9 – 2,1	2,5 и выше
3	Прыжок в длину с места	75 и ниже; 90 и ниже	90- 110/ 105-125	120 и выше/ 135 и выше	60 и ниже/ 75 и ниже	75-95/ 90-110	105 и выше; 130 и выше
4	Наклон вперёд из п. стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Смешанное передвижение 500м.	Без учёта времени					

Программой определены приблизительно нормы физической подготовленности среднего обучающегося.

В качестве результатов промежуточной аттестации по учебному предмету физическая культура по решению педагогического совета, могут быть зачтены:

- Внеучебные образовательные достижения. Зачет производится в форме учета личностных достижений или портфолио.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923286

Владелец Янченко Оксана Александровна

Действителен с 30.01.2024 по 29.01.2025