

Казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Солнечная школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»



РАСМОТРЕНА  
Заседание МС  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УР  
  
Е.В. Литвинова  
от «30» августа 2022г



УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
  
Е.Г. Модестова  
Приказ № 535 от «31» августа 2022г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 1а класса**

**2022-2023 учебный год**

*Составитель Потылицина Е.В., учитель  
первой категории*

Сургутский район  
с.п. Солнечный

Рабочая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1А класса, 1 вариант обучения.

Срок реализации программы 2022-2023 год. Учебная недельная нагрузка - 3 часа.

Период обучения	Количество часов
1 четверть	25
2 четверть	23
3 четверть	27
4 четверть	24
<b>За год</b>	<b>99 часов</b>

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Предметные результаты

#### Минимальный уровень

*Обучающиеся должны знать:*

- основные правила поведения на уроках физической культуры;
- основные строевые команды;
- проговаривание счета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, с помощью учителя;
- правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием, требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях помощью учителя.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять строевые команды;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции, образцу;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- бегать в различных темпах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.

#### Достаточный уровень

*Обучающиеся должны знать:*

- способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

*Обучающиеся должны уметь:*

- практически осваивать элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без;
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнять строевые команды, вести подсчет 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;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Личностные результаты

- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представления об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

### Базовые учебные действия

- Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- Обращаться за помощью и принимать помощь;
- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;
- Сотрудничать с взрослыми и сверстниками;
- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцам;
- Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- Делать простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале.

### 2. Содержание учебного предмета

№ раздела (темы), подраздела.	Название и содержание раздела (темы).	Количество часов				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	За год
1.	<b>Знания о физической культуре.</b> Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	1	1	1	4
2.	<b>Гимнастика.</b> <i>Теоретические сведения.</i> Одежда и обувь обучающихся. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. <i>Практический материал.</i> Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с предметами. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.	7	4	2	4	17
3.	<b>Легкая атлетика.</b> <i>Теоретические сведения.</i> Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. <i>Практический материал.</i> Ходьба с различным положением рук и другие виды ходьбы. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Специальные беговые упражнения и другие виды бега. Прыжки на одной ноге, на месте, с продвижением вперед, в стороны и другие виды прыжков. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками и другие виды метания.	14	7	11	10	42
4.	<b>Плавание</b> <i>Теоретические сведения.</i> Элементарные	-	7	5	-	12

	<p>сведения техники безопасности на уроках плавания. Подготовка к занятиям по плаванию. Требования к внешнему виду и гигиеническим принадлежностям на уроках плавания.</p> <p><i>Практический материал.</i> Выполнение элементарных упражнений в воде. Упражнения на дыхания. Выполнение движений в воде руками и ногами, на спине и на животе.</p>					
5.	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p><i>Теоретические сведения.</i> Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p><i>Практический материал.</i> Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.</p>	-	-	7	-	7
6.	<p><b>Игры</b></p> <p><i>Теоретические сведения.</i> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</p> <p><i>Практический материал.</i> Подвижные игры; коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>	1	4	1	7	13
7.	<b>Учет двигательной активности</b>	2	-	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>25 часов</b>	<b>23 часа</b>	<b>27 часов</b>	<b>24 часа</b>	<b>99 часов</b>

### 3. Календарно-тематическое планирование уроков (99 часов).

№ урока		Дата		Тема урока	Тип урока	Количество часов	Виды учебной деятельности	Примечания
год	четверть	план	факт					
<b>I четверть (25 часов)</b>								
1.	1.	02.09.22		<b>Знания о физической культуре.</b> Для чего нужна физическая культура.	Вводный урок	1	Приветствие с использованием строевых приемов: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!" (по образцу, сопряжённого воздействия). Беседа с применением наглядного материала: «Гигиенические требования (одежда)», «Правила техники безопасности в спортивном, тренажёрном зале», «Ориентирование в спортивном зале», Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра для развития способности ориентироваться в пространстве. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
2.	2.	06.09.22		<b>Гимнастика.</b> Строевые приемы.	Сообщение новых знаний	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение строевых приемов совместно с учителем: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", приветствие. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Ходьба, бег в заданном направлении совместно с учителем. ОРУ без предметов по образцу и сопряжённого воздействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
3.	3.	07.09.22		Понятие «Право».	Комбинированный	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!" (по образцу), приветствие. Ходьба, бег в заданном направлении совместно с учителем. ОРУ без предметов по образцу и сопряжённого воздействия. Отработка навыка, понятие «Право» с помощью специально подобранных упражнений и заданий. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память.	

							Взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.
4.	4.	09.09.22		Понятие «Лево».	Комбинированный	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!" (по образцу), приветствие. Ходьба, бег в заданном направлении совместно с учителем. ОРУ без предметов по образцу и сопряжённого воздействия. Отрабатывание навыка, понятие «Лево» с помощью специально подобранных упражнений и заданий. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.
5.	5.	13.09.22		Понятие шеренга.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!" (с частичной помощью учителя), приветствие. Выполнение действий по образцу, повороты на месте «Направо, Налево». Ходьба, бег совместно с учителем. ОРУ без предметов по образцу и сопряжённого воздействия. Отрабатывание навыка в построение в шеренгу с помощью строевых приемов, подобранных упражнений. Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.
6.	6.	14.09.22		Понятие колонна.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!" (с частичной помощью учителя), приветствие. Выполнение действий по образцу, повороты на месте «Направо, Налево». Ходьба, бег совместно с учителем. ОРУ без предметов по образцу и сопряжённого воздействия. Отрабатывание навыка в построение в колонну с помощью строевых приемов, подобранных упражнений. Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие

							спортивной одежды и школьной формы.	
7.	7.	16.09.22		Перестроение из шеренги в колонну.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие, повороты на месте «Направо, Налево». Выполнение: передвижений в ходьбе, беге совместно с учителем; ОРУ без предметов по образцу и сопряжённого воздействия. Отработка навыка в перестроение из шеренги в колонну с помощью строевых приемов, совместно с учителем. Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
8.	8.	20.09.22		Перестроение из шеренги в круг.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие, повороты на месте «Направо, Налево». Выполнение: передвижений в ходьбе, беге совместно с учителем; ОРУ без предметов по образцу и сопряжённого воздействия. Отработка навыка в перестроение из шеренги в круг с помощью строевых приемов, совместно с учителем. Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
9.	9.	21.09.22		<b>Учет двигательной активности.</b> Учет двигательной активности.	Урок контроля знаний	2	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; передвижения ходьба, бег совместно с учителем; ОРУ без предметов по образцу. Сдача нормативов. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
10.	10.	23.09.22						
11.	11.	27.09.22		<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба в разных направлениях.	Урок изучения нового	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; ОРУ без предметов (по образцу); задания и упражнения, направленные на изучение ходьбы в разных направлениях (прямая, диагональ, круг, змейка) с помощью ориентиров (совместно с учителем). Коррекционные игры и задания	

							направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
12.	12.	28.09.22		Ходьба в разных направлениях.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; ОРУ без предметов (по образцу); задания, направленные на отработывания навыка в ходьбе: прямо, диагонали, змейкой с помощью ориентиров (совместно с учителем). Коррекционные игры направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
13.	13.	30.09.22		Ходьба со сменой исходного положения рук.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну. Отрабатывание навыка в ходьбе со сменой исходного положения рук (руки вверх; руки в сторону; руки за голову в замок; руки на пояс; руки в низ; руки вперед; руки за спину; руки к плечам); бег; ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
14.	14.	04.10.22		Ходьба со сменой исходного положения ног.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну. Отрабатывание навыка в ходьбе со сменой исходного положения ног (на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; полуприседе; на согнутых ногах); ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие	

							спортивной одежды и школьной формы.	
15.	15.	05.10.22		Ходьба со сменой исходного положения рук и ног.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну. Отработка навыка в ходьбе со сменой исходного положения рук и ног - на носках, руки вверх; на пятках, руки в стороны; на внешней стороне стопы, руки на пояс; на внутренней стороне стопы, руки на пояс; полуприседе, руки в стороны; на согнутых ногах, руки в стороны; с подниманием колен, руки в стороны; с подниманием прямых ног, руки на пояс; захлестыванием голени, руки за спину; ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
16.	16.	07.10.22		Основные виды ходьбы.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну. Отработка навыка в ходьбе по прямой (шеренга) - широким шагом, правым, левым боком, приставным шагом, скрестным шагом; ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
17.	17.	11.10.22		Основные виды ходьбы.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну. Отработка навыка в ходьбе по кругу - широким шагом, правым, левым боком, приставным шагом; ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
18.	18.	12.10.22		Ходьба через препятствия.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов по инструкции (по образцу) учителя: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие;	

							перестроение из шеренги в колонну; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег; ОРУ с гимнастической палкой. Отработка навыка в ходьбе через препятствия с использованием спортивного инвентаря, модулей, предметов. Задания направлены на формирование жизненно важных умений и навыков. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Моделирование ситуации. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы. Хронометрия.	
19.	19.	14.10.22		Бег в медленном темпе.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево», «Кругом»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба со сменой исходного положения рук и ног. Отработка навыка в беге (медленный темп); заданий на развитие выносливости; ОРУ на гимнастическом коврике. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
20.	20.	18.10.22		Бег в среднем темпе.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево», «Кругом»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба со сменой исходного положения рук и ног. Отработка навыка в беге (средний темп); заданий на развитие выносливости; ОРУ на гимнастическом коврике. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
21.	21.	19.10.22		Бег в быстром темпе.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево», «Кругом»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба со сменой исходного положения рук и ног. Отработка навыка в беге (быстрый темп); заданий на развитие скоростных способностей; ОРУ на гимнастическом коврике. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Отработка навыка самообслуживания в	

							последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.
22.	22.	21.10.22		Чередование ходьбы и бега.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег в медленном темпе; ОРУ без предметов. Отрабатывание навыка в чередование ходьбы и бега с помощью сигнала. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.
23.	23.	25.10.22		<b>Игры.</b> Игры с элементами упражнений.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; малоподвижные и подвижные игры, направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде. Моделирование ситуации. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.
24.	24.	26.10.22		<b>Легкая атлетика.</b> Специально беговые упражнения.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег в медленном темпе; ОРУ с скакалкой. Отрабатывание навыка с заданиями в ходьбе, беге (высокое поднимание бедра, прямых ног, захлестывание голени, боком приставными шагами, выпады, спиной вперед). Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.
25.	25.	28.10.22		Перебежки по одному, группами.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно!», приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»;

							перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег в медленном темпе; ОРУ с скакалкой. Отрабатывание навыка бега в заданном направлении по одному, группами с применением ориентиров. Коррекционная игра для развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Моделирование ситуации. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
<b>II четверть (23 часа)</b>								
26.	1.	08.11.22		<b>Знание о физической культуре.</b> Решим дня первоклассника.	Урок изучения нового	1	Приветствие. Проверка готовности к уроку (спортивная одежда). Просмотр видеоролика «Решим дня первоклассника». Беседа с применением наглядного материала: «Решим дня первоклассника». Выполнение: утренней гимнастики (комплекс упражнений с предметами и без, комплекс упражнений под музыкальное сопровождение); задания с применением гаджетов (поиск информации). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
27.	2.	09.11.22		<b>Гимнастика.</b> Размыкание, смыкание приставными шагами.	Урок изучения нового	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа. отработка навыка в размыкание, смыкание приставными шагами (соблюдая дистанцию); ОРУ без предметов. Коррекционная игра для развития способности ориентироваться в пространстве. Формирование способности вести совместные действия с партнером.	
28.	3.	11.11.22		Основные исходные положения.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по кругу); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов с отработкой навыка в умении действовать по инструкции, применяя терминологию (основная стока, узкая, средняя стойка, широкая стойка). Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и	

							принятыми нормами социального взаимодействия.	
29.	4.	15.11.22		<b>Игры.</b> Игры с элементами упражнений.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; малоподвижные и подвижные игры, направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
30.	5.	16.11.22		<b>Легкая атлетика.</b> Хват, захват спортивного инвентаря.	Урок изучения нового	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по кругу); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; отработка навыка в хвате, захвате спортивного инвентаря различной формы, размера, массы. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестической способности. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Моделирование ситуации.	
31.	6.	18.11.22		Прием и передача спортивного инвентаря в колонне.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по кругу); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; отработка навыка в приеме и передаче спортивного инвентаря (разной формы, размера, массы) в колонне. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестической способности. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
32.	7.	22.11.22		Прием и передача спортивного инвентаря в кругу.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу (приветствие). Выполнение действий по инструкции (по образцу) учителя: перестроение из шеренги в колонну; ходьба по кругу со сменой исходного положения рук и ног; ходьба (медленная, быстрая) по кругу, по прямой; бег (медленный, средний, быстрый) по кругу, по прямой; ОРУ со скакалкой. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестической способности. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Формирование способности вести совместные действия с партнером.	
33.	8.	23.11.22		<b>Игры.</b> Игры эстафеты.	Закрепле	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов:	

					ния получен ных знаний		«Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; игры – эстафеты, направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Формирование способности вести совместные действия с партнером.	
34.	9.	25.11.22		<b>Плавание.</b> Сообщение теоретических сведений.	Урок изучения нового	1	Приветствие. Проверка готовности к уроку (спортивная одежда). Экскурсия в бассейн. Проговаривание правил поведения на уроках физической культуры в бассейне. Беседа на тему «Правила личной гигиены». Просматривание видеоролика «Поход в бассейн». Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Индивидуальный подход.	
35.	10.	29.11.22		Подготовительные упражнения на воде.	Комбинированный	2	Приветствие. Проговаривание правил поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков в самообслуживании (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений по освоению с водой совместно с учителем: обливание себя водой; умывание; приседание; перемещение по чаше бассейна держась за поручни. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
36.	11.	30.11.22						
37.	12.	02.12.22		<b>Легкая атлетика.</b> Прокатывание теннисного мяча.	Комбинированный	2	Построение в шеренгу. Выполнение строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ с мячом. Отработка навыка в прокатывании мяча по прямой, диагонали, змейкой. Моделирование ситуации. Игра на развитие мелкой моторики рук и точности движений (бочка). Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
38.	13.	06.12.22						
39.	14.	07.12.22		<b>Плавание.</b> Передвижение по чаше бассейна.	Комбинированный	1	Приветствие. Проговаривание правил поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков в самообслуживании (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение действий по инструкции (по образцу) учителя: ходьба в прямом направлении; ходьба по диагонали; ходьба приставным шагом по кругу; ходьба с увеличением скорости; бег в прямом направлении;	

							прыжками на месте; прыжками с продвижением вперед. Коррекционная игра для развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
40.	15.	09.12.22		<b>Легкая атлетика.</b> Прокатывание мяча по прямой в цель.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ с мячом; отработка навыка в прокатывании мяча по прямой с ближнего, среднего, дальнего расстояния с исходного положения стоя, сидя. Игра на развитие мелкой моторики рук и точности движений (бочка). Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
41.	16.	13.12.22		Прокатывание мяча по диагонали в цель.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ с мячом; отработка навыка в прокатывании мяча по диагонали с ближнего, среднего, дальнего расстояния с исходного положения стоя, сидя. Игра на развитие мелкой моторики рук и точности движений (бочка). Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
42.	17.	14.12.22		<b>Плавание.</b> Лежание на воде.	Комбинированный	1	Приветствие. Проговаривание правил поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков в самообслуживании (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение: упражнений по освоению с водой (обливание себя водой, умывание, приседание, перемещение по чаше бассейна держась за поручни; ОРУ без предметов; лежание на воде и вставание на ноги (совместно с учителем). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
43.	18.	16.12.22		<b>Гимнастика.</b> Корректирующие упражнения на гимнастическом коврике (развитие гибкости).	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; выполнение корректирующих упражнений на	

							гимнастическом коврик для развития гибкости всего мышечного корсета. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
44.	19.	20.12.22		Специальные упражнения на развитие силы.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; выполнение специально подобранных упражнений с предметами и без на развитие силы. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
45.	20.	21.12.22		<b>Плавание.</b> Лежание на воде.	Комбинированный	1	Приветствие. Проговаривание правил поведения в бассейне. Отрабатывание гигиенических навыков в самообслуживание (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, погружение в чашу бассейна. Выполнение: упражнений по освоению с водой (обливание себя водой, умывание, приседание, перемещение по чаше бассейна держась за поручни; ОРУ без предметов; лежание на воде с кругом с упором рук о бортик; лежание на груди (круг); лежание на воде и вставание на ноги. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
46.	21.	23.12.22		Лежание на воде с гребковыми движениями рук.	Комбинированный	1	Приветствие. Проговаривание правил поведения в бассейне. Отрабатывание гигиенических навыков в самообслуживание (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, погружение в чашу бассейна. Выполнение: упражнений по освоению с водой (обливание себя водой, умывание, приседание, перемещение по чаше бассейна держась за поручни; ОРУ без предметов; лежание на воде с кругом с упором рук о бортик; лежание на груди (круг); лежание на воде и вставание на ноги; лежание на воде с применением гребковых движений руками. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
47.	22.	27.12.22		<b>Игры.</b> Подвижные игры с спортивным инвентарем.	Комбинированный	2	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо», «Налево», «Кругом»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; малоподвижные и подвижные игры с	
48.	23.	28.12.22						

							спортивным инвентарем направленные на восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
<b>III четверть (28 часов)</b>								
49.	1.	10.01.23		<b>Знание о физической культуре. Закаливание.</b>	Урок изучения нового	1	Приветствие. Применение электронной платформы (РЭШ); просматривание видеоролика «Закаливание»; ведением диалога; выполнение заданий. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
50.	2.	11.01.23		<b>Легкая атлетика. Виды бросков.</b>	Урок изучения нового	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ в паре; выполнение бросков и ловле мяча от груди, из-за головы, снизу. Коррекционная игра для развития точности движений. Моделирование ситуации. Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
51.	3.	13.01.23		Броски мяча от груди.		1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ в паре; отработка навыка в броске и ловле мяча от груди в паре, в стену с разного расстояния. Коррекционная игра для развития точности движений. Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
52.	4.	17.01.23		Броски мяча из-за головы.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ в паре; отработка навыка в броске и ловле мяча из-за головы в паре, в стену с разного расстояния. Коррекционная игра для развития точности движений. Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
53.	5.	18.01.23		Броски мяча из-за головы с отскоком от пола.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ в паре; отработка навыка в броске и ловле мяча из-за головы с отскоком от пола в паре с разного расстояния. Коррекционная игра для развития точности движений.	

							Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
54.	6.	20.01.23		Броски мяча снизу.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ в паре; отработка навыка в броске и ловле мяча снизу (в паре, в стену) с разного расстояния. Коррекционная игра для развития точности движений. Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
55.	7.	24.01.23		Перебрасывание мяча через сетку.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ в паре; Выполнение бросков мяча из-за головы, снизу (стараясь перебросить через сетку). Коррекционная игра для развития точности движений. Моделирование ситуации. Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
56.	8.	25.01.23		<b>Плавание.</b> Дыхательные упражнения.	Комбинированный	1	Приветствие. Проговаривание правил поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков в самообслуживании (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, погружение в чашу бассейна. Выполнение заданий и упражнений на воде: перемещение по чаше бассейна держась за поручни и без; ОРУ без предметов; дыхательные упражнения: дуть на воду, (как на горячий чай); пускание пузырей; долгие выдохи под водой; задержка дыхания под водой на время; попеременные вдохи, выдохи при гребковых упражнениях. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
57.	9.	27.01.23		<b>Легкая атлетика.</b> Броски мяча в цель.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ в паре; отработка навыка в броске и ловле мяча в цель (применяя ранее изученные виды бросков). Коррекционная игра для развития точности движений. Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
58.	10.	31.01.23		<b>Игры.</b> Подвижные игры с мячом.	Закрепления полученных	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ без	

					знаний		предметов под музыкальное сопровождение. Коррекционные игры на развитие точности движений. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
59.	11.	01.02.23		<b>Плавание.</b> Погружение в воду с головой.	Комбинированный	1	Приветствие. Проговаривание правил поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков в самообслуживание (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, погружение в чашу бассейна. Выполнение заданий и упражнений (по инструкции, образцу, сопряжённого воздействия): перемещение по чаше бассейна держась за поручни и без; ОРУ без предметов; приседание; приседание с задержкой дыхания на 3 секунды; лежание на воде и вставание на ноги; лежание на воде опустивши голову на 3 секунды и вставание на ноги. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
60.	12.	03.02.23		<b>Легкая атлетика.</b> Отбивание мяча от пола двумя руками.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ с мячом; отработка навыка в отбивание мяча от пола двумя руками. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.	
61.	13.	07.02.23		Подбрасывание мяча вверх.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ с мячом; отработка навыка в подбрасывание и ловле мяча с разной высоты. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.	
62.	14.	08.02.23		<b>Плавание.</b> Открывание глаз в воде.	Комбинированный	1	Приветствие. Проговаривание правил поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков в самообслуживание (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение двигательных действий и упражнений по инструкции (образцу) учителя: ходьба в прямом направлении; ходьба по кругу приставным шагом; ходьба с увеличением скорости; бег в прямом направлении; прыжками на месте; ОРУ без предметов. Выполнение	

							задания сопряжённого воздействия (учитель – ученик): опускание головы в воду и открывание глаз. Владение навыками коммуникации и принятыми нормам и социального взаимодействия.	
63.	15.	10.02.23		<b>Легкая атлетика.</b> Отбивание мяча от пола (правой рукой).	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ с мячом; отработка навыка в ударе мяча об пол правой рукой (на месте и с продвижением вперед). Коррекционная игра для развития точности движений. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
64.	16.	21.02.23		Отбивание мяча от пола (левой рукой).	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ с мячом; отработка навыка в ударе мяча об пол левой рукой (на месте и с продвижением вперед). Коррекционная игра для развития точности движений. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
65.	17.	22.02.23		<b>Плавание.</b> Подныривание за предметами.	Комбинированный	1	Приветствие. Проговаривание правил поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков в самообслуживании (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение двигательных действий и упражнений по инструкции (образцу) учителя: ходьба в прямом направлении; ходьба по кругу приставным шагом; ходьба с увеличением скорости; бег в прямом направлении; прыжками на месте; ОРУ без предметов; подныривание на каждый шаг; подныривание под разграничительную дорожку (круг, доску); доставание со дна бассейна предметы. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
66.	18.	28.02.23		<b>Гимнастика.</b> Упражнения в равновесии.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо», «Налево», «Кругом»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координации с помощью упражнений: ходьба по гимнастическим скамейкам с разным исходным положением рук и ног; ходьба по	

							веревочки (канат, скакалка) прямо, змейкой с разным исходным положением рук и ног; прыжки на батуте. Моделирование ситуации. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
67.	19.	01.03.23		<b>Плавание.</b> Игры на воде.	Закрепление полученных знаний	1	Приветствие. Проговаривание правил поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков в самообслуживании (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение двигательных действий и упражнений: ходьба в прямом направлении; ходьба по кругу приставным шагом; ходьба с увеличением скорости; бег в прямом направлении; прыжками на месте и продвижением вперед; ОРУ без предметов. Коррекционные игры и задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.
68.	20.	03.03.23		<b>Лыжная подготовка.</b> Сообщение теоретических сведений.	Урок изучения нового	1	Построение в шеренгу (приветствие). Экскурсия в инвентарную. Проговаривание правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Знакомство с лыжным инвентарем и одеждой для занятий на лыжах. Подбирание лыж, палок, ботинок. Моделирование ситуации. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
69.	21.	07.03.23		Одевание лыжного снаряжения.	Комбинированный	1	Отработка навыка самообслуживания в одевании верхней одежды (последовательность). Приветствие. Построение в колонну. Подбирание палок, ботинок, лыж. Перенос лыжного инвентаря. Одевание лыжного снаряжения. Моделирование ситуации. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
70.	22.	10.03.23		Имитационные движения руками.	Комбинированный	1	Отработка навыка самообслуживания в одевании верхней одежды (последовательность). Построение в шеренгу (приветствие). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжных палок. Выполнение упражнений по образцу и сопряженного воздействия: ОРУ без предметов; имитационные упражнения с палками на месте и с продвижением вперед. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
71.	23.	14.03.23		Попеременное втыкание лыжных палок.	Комбинированный	1	Отработка навыка самообслуживания в одевании верхней одежды (последовательность). Построение в шеренгу (приветствие). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжных палок. Выполнение упражнений по образцу и сопряженного воздействия: ОРУ без предметов.

							Отрабатывание навыка в попеременном втыкание лыжных палок в снег. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
72.	24.	15.03.23		Стояние на параллельно лежащих лыжах.	Комбинированный	1	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Приветствие. Построение в колонну. Подбирание палок, ботинок, лыж. Перенос лыжного инвентаря. Одевание лыжного снаряжения. Отрабатывание навыка в стояние на параллельно лежащих лыжах (стояние на правой, левой ноге, шаги на месте). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
73.	25.	17.03.23		Имитационные движения ногами на месте.	Комбинированный	1	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Построение в шеренгу (приветствие). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжных палок. Выполнение упражнений по образцу и сопряжённого воздействия: ОРУ без предметов; попеременные движения ногами на месте с опорой на лыжные палки. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
74.	26.	21.03.23		Толчковые движения палками на месте.	Комбинированный	1	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Приветствие. Построение в колонну. Подбирание палок, ботинок, лыж. Перенос лыжного инвентаря. Одевание лыжного снаряжения. Отрабатывание навыка в толчковых движениях на месте палками (ноги вместе, с опорой на одну ногу). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
75.	27.	22.03.23		<b>Гимнастика.</b> Ходьба по гимнастической скамейки.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо», «Налево», «Кругом»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов. Развитие координации движений с помощью упражнений: ходьба по гимнастические скамейки с разным исходным положением рук и ног; ходьба по веревочки (канат, скакалка) прямо, змейкой с разным исходным положением рук и ног; прыжки на батуте. Моделирование ситуации. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
<b>IV четверть (23 часа)</b>								
76.	1.	04.04.23		<b>Знание о физической культуре.</b> Дыхание – основа жизни.	Урок изучен	1	Просматривание видефрагмента «Как мы дышим». Рассказ с ведением диалога: «Дыхание человека». Изготовление	

							атрибута для дыхания. Взаимодействие со сверстниками при работе в паре, группе.	
77.	2.	05.04.23		<b>Гимнастика.</b> Ползание по гимнастической скамейки.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо», «Налево», «Кругом»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов. Отработка навыка в ползание по гимнастические скамейки (на четвереньках, на животе подтягиваясь двумя руками (поочередно правой и левой рукой). Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
78.	3.	07.04.23		Ползание по наклонные скамейки.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо», «Налево», «Кругом»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов. Отработка навыка в ползание по наклонные скамейки (на четвереньках, на животе подтягиваясь двумя руками (поочередно правой и левой рукой). Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
79.	4.	11.04.23		Лазание на гимнастическую стенку.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо», «Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов. Отработка навыка в лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом. Развитие силовых способностей плечевого пояса с помощью упражнений (вис, упор, отжимание от стены). Коррекционная игра для развития тактильно-кинестической способности. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
80.	5.	12.04.23		Лазание на гимнастическую стенку.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо», «Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без	

							предметов. Отработка навыка в лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом и с пропуском секций. Развитие силовых способностей плечевого пояса с помощью упражнений (вис, упор, отжимание от стены). Коррекционная игра для развития тактильно-кинестической способности. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
81.	6.	14.04.23		<b>Игры.</b> Игры с элементами упражнений.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; малоподвижные и подвижные игры, направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде. Моделирование ситуации.	
82.	7.	18.04.23		<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча.	Урок изучения нового	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ с мячом: обучение двигательному действию с сопряжённым воздействием (захват мяча, движение руки и туловища, замах, метание мяча). Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Хронометрия.	
83.	8.	19.04.23		Метание мяча с ближнего расстояния.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ с мячом. Отработка навыка в ловле и метание мяча с ближнего расстояния (захват мяча, отведение руки, группировка туловища, замах, метание, ловля мяча). Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
84.	9.	21.04.23		Метание мяча на	Комбин	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов:	

				дальность.	ированный		«Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ с мячом. Отработка навыка в ловле и метание мяча на дальность (захват мяча, отведение руки, группировка туловища, замах, метание, ловля мяча). Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
85.	10.	25.04.23		Метание мяча в цель.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ с мячом. Отработка навыка в ловле и метание мяча в горизонтальную цель разного расстояния (ближняя, средняя, дальняя линия). Моделирование ситуации. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
86.	11.	26.04.23		<b>Игры.</b> Подвижные игры с мячом.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног; бег с изменением темпа; ОРУ без предметов под музыкальное сопровождение. Коррекционные игры на развитие точности движений. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
87.	12.	28.04.23		<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки на двух ногах.	Урок изучения нового	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ в паре; упражнений с прыжками: прыжки на двух ногах на месте, вперед, назад, вправо, влево; выпрыгивание в верх с глубокого приседа. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
88.	13.	02.05.23		Подпрыгивание вверх.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!",	

					ый		приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьбы в заданном направлении; ходьбы со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бега с изменением темпа; ОРУ в паре; упражнений с прыжками: прыжки на двух ногах в верх; прыжки на двух ногах в верх с поворотом; перепрыгивание из обруча в обруч с наги на ногу; напрыгивание на гимнастическую скамейку; прыжки с ноги на ногу. Коррекционная игра для развития способности, вести совместные действия с партнером. Моделирование ситуации.	
89.	14.	03.05.23		Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Комбинированный	2	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ в паре. Отрабатывание навыка в прыжках с высоты с мягким приземлением (спрыгивание с гимнастической скамейки, спрыгивание с батута (с помощью учителя)). Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
90.	15.	05.05.23						
91.	16.	10.05.23		<b>Игры.</b> Подвижные игры с прыжками.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов. Коррекционные игры, упражнения для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
92.	17.	12.05.23		<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с места.	Комбинированный	2	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; подводящих упражнений (прыжки на скакалки, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед, многоскоки, выпрыгивание вверх из полного приседа). Отрабатывание навыка в прыжке в длину с места (принятие И.п., присед	
93.	18.	16.05.23						

							руки отвести назад, разгибание ног (толчок), полет, выбрасывание ног вперед, приземление на обе ноги). Коррекционная игра и упражнения на развития способности, вести совместные действия с партнером.
94.	19.	17.05.23		<b>Игры.</b> Подвижные игры с прыжками.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Моделирование ситуации.
95.	20.	19.05.23		<b>Учет двигательной активности.</b> Учет двигательной активности.	Урок контроля знаний	2	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов. Сдача контрольных нормативов. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
96.	21.	23.05.23					
97.	22.	24.05.23		<b>Игры.</b> Игры с элементами упражнений.	Комбинированный	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; малоподвижные и подвижные игры, направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде. Моделирование ситуации.
98.	23.	26.05.23		Подвижные игры с бегом.	Комбинированный	2	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», "Вольно!", приветствие; повороты на месте «Направо, Налево»; перестроение из шеренги в колонну; ходьба в заданном направлении; ходьба со сменой исходного положения рук и ног (по прямой); бег с изменением темпа; ОРУ без предметов; Коррекционные игры, задания, упражнения, направленные на активизацию речевой деятельности. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
99.	24.	30.05.23					