

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



РАССМОТРЕНА
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 6а класса**

2022-2023 учебный год

*Составитель
Землянский И.С., учитель высшей категории*

Сургутский район
с.п. Солнечный

Рабочая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся 6 А класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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

I четверть	25 ч.
II четверть	23 ч.
III четверть	30 ч.
IV четверть	24 ч.
Итого за год	102

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты:

Минимальный уровень.

Обучающиеся должны знать:

- сдачу рапорта.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и выполнять правильно команды;
- выполнять преодоление нескольких препятствий с включением лазания;
- метать мяч в цель с места и на дальность с 3-4 шагов;
- броски и ловля мяча.

Достаточный уровень.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по 1 в колонну по 2, по 3;
- правила эстафеты;
- какое влияние оказывает знание по волейболу на трудовую подготовку;
- правила игр.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и выполнять правильно команды;
- выполнять преодоление нескольких препятствий с включением лазания;
- выполнять кувырок назад, вперёд, «Мостик» из положения лёжа на спине;
- сохранять равновесие в выполнении упражнений на гимнастической скамейке;
- выполнять прыжок в упор присев на «козла», соскок с поворотом;
- различать ходьбу обычную от спортивной;
- правильно передавать эстафетную палочку;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега «способом согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать мяч в цель с места и на дальность с 3-4 шагов;
- передвигаться попеременным двух - шажным ходом;
- выполнять все виды подач, прямой наподдающий удар и блокировать удары;
- производить штрафные броски в корзину;
- выполнять передачу мяча из – за головы в движении;
- выполнять ведение мяча и ведение с обводкой.

Личностные результаты.

- 1.Формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- 2.Формирование навыков коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
3. Формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

4. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Базовые учебные действия.

Коммуникативные учебные действия.	Регулятивные учебные действия.	Познавательные учебные действия.
<p>1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс). 2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. 3. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. 4. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. 5. доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. 6. договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.</p>	<p>1. Входить и выходить из учебного помещения со звонком. 2. Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения). 3. Пользоваться учебной мебелью. 4. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.). 5. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. 6. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. 7. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. 8. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>	<p>1. Знать технику безопасности. 2. Знать, какое влияние оказывает физическая культура на трудовую деятельность. 3. Соблюдать правила игры. 4. Соблюдать технику выполнения прыжка, бега, метания.</p>

2. Содержание учебного предмета.

№ раздела (темы), подраздела	Название и содержание раздела (темы)	Кол-во часов	Виды (формы) и количество практических занятий	
			Учёт двигательной активности.	Хронометрия деятельности обучающихся.
1.	Лёгкая атлетика. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.	19	2	
2.	Игры. Волейбол. Подвижные игры.	6		
Итого за I четверть		25		
3.	Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и на снарядах.	12		1
4.	Плавание. Упражнения в бассейне.	3		
5.	Игры. Баскетбол: ведение, броски в корзину, учебные игры.	8		
Итого за II четверть		23		
6.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы и упоры. Переноска груза и передача предметов.	8		1

	Лазанье и перелазанье. Равновесие. Опорный прыжок.			
7.	Плавание. Упражнения в бассейне.	3		
8.	Игры. Подвижные игры с бегом и прыжками. Эстафеты.	7		
9.	Лыжная подготовка. Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможение «плугом». Игры на лыжах.	12		
Итого за III четверть		30		
10.	Лёгкая атлетика. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.	16	2	
11.	Игры. Баскетбол.	8		
Итого за IV четверть		24		
Итого за год:		102	4	

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	За год
	Количество часов				
Гимнастика.		12 ч.	8 ч.		20 ч.
Лёгкая атлетика.	19 ч.			16 ч.	35 ч.
Лыжная подготовка.			12 ч.		12 ч.
Игры.	6 ч.	8 ч.	7 ч.	8 ч.	29 ч.
Плавание.		3 ч.	3 ч.		6 ч.
Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).	Отдельные уроки не планируются				
<i>Всего часов</i>	25 ч.	23 ч.	30 ч.	24 ч.	102 ч.

3. Календарно-тематическое планирование уроков

№ урока	Дата проведения урока			Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Примечание
	год	четверть	план					
I ЧЕТВЕРТЬ								
1	1	02.09		Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением направления по сигналу. Ходьба скрестным шагом.	Вводный.	1 ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры, презентация в программе «Power Point». Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Соблюдать технику выполнения ходьбы.	
2	2	06.09		Ходьба с выполнением ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий.	Комбинированный	1 ч.	Отработка навыка координации. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Соблюдать технику выполнения ходьбы.	
3	3	07.09		Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.	Комбинированный	1 ч.	Отработка строевых и коррекционных упражнений. Игры народов севера. Игра «Быстрая лягушка». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Соблюдать технику выполнения ходьбы.	
4	4	09.09		Игры. Правила обязанности игроков. Техника игры в волейбол.	Комбинированный	1 ч.	Игры с элементами обще-развивающих упражнений. Игра в команде. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	

5	5	13.09		Лёгкая атлетика. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут.	Комбинированный	1 ч.	Отработка навыка строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Соблюдать технику выполнения бега.	
6	6	14.09		Бег на 60 м с низкого старта.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Соблюдать технику выполнения бега. Индивидуальная работа с обучающимися.	
7	7	16.09		Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50 м с передачей эстафетной палочки.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Игры народов севера. Игра «Извилистая тропа». Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Соблюдать технику выполнения бега.	
8	8	20.09		Игры. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперёд.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игры с бегом и прыжками. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
9	9	21.09		Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40 см).	Комбинированный	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народные игры. Игра «Звери и птицы». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Соблюдать технику выполнения бега.	
10	10	23.09		Беговые упражнения.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Выполнение действий по инструкции учителя. Повороты к ориентирам. Соблюдать технику выполнения бега.	
11	11	27.09		Игры. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после	Комбинированный	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие	

				перемещения вперёд.			моторики. Вступать в контакт и работать в коллективе. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
12	12	28.09		Лёгкая атлетика. Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Компетентностно ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
13	13	30.09		Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Компетентностно ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
14	14	04.10		Игры. Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения вперёд в стороны.	Комбинированный	1 ч.	Игры с прыжками в высоту и длину. Компетентностно ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
15	15	05.10		Лёгкая атлетика. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народные игры. Игра «Кто быстрее». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Соблюдать технику выполнения бега.	
16	16	07.10		Эстафетный бег (100 м) по кругу.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации в эстафетном беге. Соблюдать технику выполнения бега.	
17	17	11.10		Игры. Игра в шахматы.	Комбинированный	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и	

							принятыми нормами социального взаимодействия. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
18	18	12.10		Лёгкая атлетика. Бег с ускорением на отрезках 30 м, бег на 30 м (3 – 6 раз).	Комбинированный	1 ч.	Построение в шеренгу. Движение в колонне. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Соблюдать технику выполнения бега.	
19	19	14.10		Бег на 60 м – 2 раза за урок.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Народные игры. Игра «Ловкий охотник». Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Соблюдать технику выполнения бега.	
20	20	18.10		Игры. Игра в шахматы.	Комбинированный	1 ч.	Инструктаж. Игра парами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
21	21	19.10		Лёгкая атлетика. Кроссовый бег 300 – 500 м.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при кроссовом беге. Соблюдать технику выполнения бега.	
22	22	21.10		Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперёд.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжков. Соблюдать технику выполнения прыжка.	
23	23	25.10		Прыжки на каждый 3 –й, 5 – й шаг в ходьбе и беге.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение	

							упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка. Соблюдать технику выполнения прыжка.
24	24	26.10		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Комбинированный	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народные игры. Игра «Медведь и ягоды». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (перепрыгиваем препятствие). Соблюдать технику выполнения прыжка.
25	25	28.10		Метание малого мяча в вертикальную цель.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Соблюдать технику выполнения метания.
II ЧЕТВЕРТЬ							
26	1	08.11		Гимнастика. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении.	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Народные игры. Игра «Муравейник». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам.
27	2	09.11		Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Индивидуальная работа с обучающимися.
28	3	11.11		Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение перестроения из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам.
29	4	15.11		Игры. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж. Командная игра баскетбол. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Вступать в контакт и работать

							в коллективе.
30	5	16.11		Гимнастика. Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка правильной осанки. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Индивидуальная работа с обучающимися.
31	6	18.11		Упражнения в расслаблении мышц.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся расслабляться после выполнения физических нагрузок).
32	7	22.11		Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение основных положений и движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Индивидуальная работа с обучающимися.
33	8	23.11		Игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Вступать в контакт и работать в коллективе.
34	9	25.11		Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками. Хронометрия.	Комбинированный.	1 ч.	Народные игры. Игра «Охотничье многоборье». Хронометрия деятельности обучающихся. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам.
35	10	29.11		Упражнения с большими обручами.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие выносливости.
36	11	30.11		Игры. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	Комбинированный.	1 ч.	Работа в паре. Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Вступать в контакт и работать в коллективе. Индивидуальная работа с

							обучающимися.	
37	12	02.12		Гимнастика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с набивными мячами.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка коррекционных упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам.	
38	13	06.12		Плавание. Вход в воду.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Моделирование жизненной ситуации (учимся плавать). Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации в воде.	
39	14	07.12		Игры. Командная игра «Все по местам».	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации в подвижных играх. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
40	15	09.12		Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка строевых и коррекционных упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на гимнастической скамье. Индивидуальная работа с обучающимися.	
41	16	13.12		Плавание. Ходьба в воде.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка координации движений. Моделирование жизненной ситуации (учимся плавать). Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации в воде. Индивидуальная работа с обучающимися.	
42	17	14.12		Гимнастика. Два последовательных кувырка вперёд. Шпагат с упором руками о пол.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении кувырков.	
43	18	16.12		Стойка на лопатках перекатом назад из упора	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя.	

				присев. Комбинация из гимнастических упражнений.			Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении гимнастических комбинаций.	
44	19	20.12		Плавание. Бег в воде.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации в воде.	
45	20	21.12		Игры. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
46	21	23.12		Эстафеты.	Комбинированный	1 ч.	Работа в команде. Использование информационного терминала для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
47	22	27.12		Подвижные игры.	Комбинированный	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам.	
48	23	28.12		Подвижные игры.	Урок закрепления полученных знаний.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
III ЧЕТВЕРТЬ								
49	1	10.01		Плавание. Погружение в воду по шее.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся плавать). Выполнение упражнений на развитие	

							пространственной ориентации в воде. Индивидуальная работа с обучающимися.	
50	2	11.01		Гимнастика. Передача набивного мяча различными способами и из различных исходных положений.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам.	
51	3	13.01		Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	Комбинированный.	1 ч.	Моделирование жизненной ситуации (учимся лазать по вертикальной лестнице). Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на вертикальной лестнице.	
52	4	17.01		Плавание. Упражнения на воде.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся плавать). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации.	
53	5	18.01		Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.	Комбинированный.	1 ч.	Моделирование жизненной ситуации (учимся лазать по вертикальной лестнице). Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам.	
54	6	20.01		Мальчики передвижение в вися на руках на гимнастической стенке. Для девочек смешанные висы.	Комбинированный.	1 ч.	Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Индивидуальная работа с обучающимися.	
55	7	24.01		Плавание. Скольжение по поверхности на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыков координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся плавать). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации в воде.	

56	8	25.01		Игры. Подвижные игры с бегом и прыжками. Эстафеты.	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
57	9	27.01		Гимнастика. Упражнения на равновесие на скамье.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся держать равновесие). Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам.	
58	10	31.01		Упражнения на равновесие на бревне.	Комбинированный.	1 ч.	Моделирование жизненной ситуации (учимся держать равновесие). Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам.	
59	11	01.02		Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).	Комбинированный.	1 ч.	Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Индивидуальная работа с обучающимися.	
60	12	03.02		Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Хронометрия.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыков координации движений. Хронометрия деятельности обучающихся. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся перепрыгивать препятствия).	
61	13	07.02		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся передвигаться на лыжах).	
62	14	08.02		Передвижение на скорость на расстояние до 100 м.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Индивидуальная работа с	

							обучающимися.	
63	15	10.02		Игры. Эстафеты на снегоступах.	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на улице. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
64	16	14.02		Лыжная подготовка. Подъём по склону прямо ступающим шагом.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся передвигаться на лыжах). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на улице.	
65	17	15.02		Спуск с пологих склонов.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка правильного падения. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся передвигаться на лыжах). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на улице. Индивидуальная работа с обучающимися.	
66	18	17.02		Игры. Эстафеты на снегоступах.	Комбинированный.	1 ч.	Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на улице. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
67	19	21.02		Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на улице. Индивидуальная работа с обучающимися.	
68	20	22.02		Подъём «лесенкой» по пологому склону.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Игры народов севера. Игра «Льдинки, ветер и мороз». Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся передвигаться на лыжах). Индивидуальная работа с обучающимися.	

69	21	28.02		Игры. Эстафеты на снегоступах.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на улице. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
70	22	01.03		Лыжная подготовка. Торможение «плугом».	Комбинированный.	1 ч.	Повороты к ориентирам по команде учителя. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся передвигаться на лыжах). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на улице.	
71	23	03.03		Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся передвигаться на лыжах). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
72	24	07.03		Игры. Игра «Салки».	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
73	25	10.03		Лыжная подготовка. Игры на лыжах. Игра «Кто дальше».	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
74	26	14.03		Игры на лыжах. Игра «Пятнашки простые».	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам по команде учителя. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации в подвижных играх.	

75	27	15.03		Преодолеть на лыжах до 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся передвигаться на лыжах). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.		
76	28	17.03		Преодолеть на лыжах до 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся передвигаться на лыжах). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.		
77	29	21.03		Игры. Игра в шахматы.	Комбинированный.	1 ч.	Настольная игра. Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Индивидуальная работа с обучающимися.		
78	30	22.03		Подвижные игры.	Урок закрепления полученных знаний.		Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Вступать в контакт и работать в коллективе.		
IV ЧЕТВЕРТЬ									
79	1	04.04		Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2 – 3 м.	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Игры народов севера. Игра «Два Мороза». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Соблюдать технику выполнения метания.		
80	2	05.04		Игры. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	Комбинированный.	1 ч.	Работа в парах, тройках. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Вступать в контакт и работать в коллективе.		

81	3	07.04		Лёгкая атлетика. Метание в мишень диаметром 100 см из различных исходных положений.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Соблюдать технику выполнения метания. Индивидуальная работа с обучающимися.	
82	4	11.04		Метание мяча на дальность отскока от стены и пола.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка метания. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Соблюдать технику выполнения метания.	
83	5	12.04		Игры. Учебная игра баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж. Игра в команде. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
84	6	14.04		Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Соблюдать технику выполнения метания.	
85	7	18.04		Игры. Командная игра «Охотники и утки».	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Вступать в контакт и работать в коллективе.	
86	8	19.04		Лёгкая атлетика. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка упражнений без контроля и с контролем зрения. Игры народов севера. Игра «Белые медведи». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
87	9	21.04		Метание малого мяча в вертикальную цель	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на	

				шириной 2 м на высоте 2 – 3 м.			объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Соблюдать технику выполнения метания.	
88	10	25.04		Метание в мишень диаметром 100 см из различных исходных положений.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Соблюдать технику выполнения метания. Индивидуальная работа с обучающимися.	
89	11	26.04		Игры. Учебная игра: баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
90	12	28.04		Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов, разбега.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движения. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Индивидуальная работа с обучающимися.	
91	13	02.05		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне 80 см.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся перепрыгивать лужи). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжков.	
92	14	03.05		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне 80 см.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся перепрыгивать лужи). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка.	

93	15	05.05		Игры. Учебная игра баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
94	16	10.05		Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся перепрыгивать препятствия). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжков.	
95	17	12.05		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации (учимся перепрыгивать препятствия). Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации.	
96	18	16.05		Игры. Учебная игра: баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж. Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
97	19	17.05		Учебная игра: баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
98	20	19.05		Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту и длину с разбега.	Комбинированный.	1 ч.	Работа над развитием навыков прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Моделирование жизненной ситуации	

							(учимся перепрыгивать препятствия). Соблюдать технику выполнения прыжка.	
99	21	23.05		Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
100	22	24.05		Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
101	23	26.05		Метание малых мячей в вертикальную мишень.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие моторики. Соблюдать технику выполнения метания.	
102	24	30.05		Игры. Учебная игра: волейбол.	Урок закрепления полученных знаний.	1 ч.	Упражнения на развитие координации движений. Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Вступать в контакт и работать в коллективе.	

