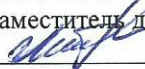



Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Солнечная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»



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 № 335
от «31» августа 2022г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 7а 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 7 А класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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

I четверть	24 ч.
II четверть	24 ч.
III четверть	31 ч.
IV четверть	23 ч.
Итого за год	102 ч.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты:

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.

Минимальный уровень.

Обучающиеся должны знать:

- 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.
- сохранять равновесие в выполнении упражнений на гимнастической скамейке.
- различать ходьбу обычную от спортивной.
- метать мяч в цель с места и на дальность с 3-4 шагов.
- передвигаться попеременным двух - шажным ходом.
- производить штрафные броски в корзину

Личностные результаты.

- 1.Формирование адекватных представлений о собственных

возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

2. Владение навыками 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).</p> <p>2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.</p> <p>3. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.</p> <p>4. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p> <p>5. доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.</p> <p>6. договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.</p>	<p>1. Входить и выходить из учебного помещения со звонком.</p> <p>2. Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения).</p> <p>3. Пользоваться учебной мебелью.</p> <p>4. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.).</p> <p>5. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место.</p> <p>6. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.</p> <p>7. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</p> <p>8. Соотносить свои 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.</p> <p>2. Знать какое влияние оказывает физическая культура на трудовую деятельность.</p> <p>3. Адекватное представление о собственных возможностях.</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.	18	2	
2.	Игры. Волейбол. Шахматы.	6		

Итого за I четверть		24		
3.	Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и на снарядах.	13		1
4.	Плавание. Упражнения в бассейне.	3		
5.	Игры. Баскетбол: ведение, броски в корзину, учебные игры.	8		
Итого за II четверть		24		1
6.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы и упоры. Переноска груза и передача предметов. Лазанье и перелазанье. Равновесие. Опорный прыжок.	10		1
7.	Плавание. Упражнения в бассейне.	3		
8.	Игры. Волейбол. Шахматы.	7		
9.	Лыжная подготовка. Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможение «плугом». Игры на лыжах.	11		
Итого за III четверть		31		1
10.	Лёгкая атлетика. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.	15	2	
11.	Игры. Баскетбол.	8		
Итого за IV четверть		23		
Итого за год:		102	4	2

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	За год
	Количество часов				
Гимнастика.		13 ч.	10 ч.		23 ч.
Лёгкая атлетика.	18 ч.			15 ч.	33 ч.
Лыжная подготовка.			11 ч.		11 ч.
Игры.	6 ч.	8 ч.	7 ч.	8 ч.	30 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>	24 ч.	24 ч.	31 ч.	23 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					
I ЧЕТВЕРТЬ								
1	1	05.09		Лёгкая атлетика. Сочетание разновидностей ходьбы. Ходьба с остановками для выполнения заданий.	Вводный.	1 ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры, презентация в программе «PowerPoint». Выполнение действий по инструкции учителя. Входить и выходить из учебного помещения со звонком.	
2	2	06.09		Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой и левой руке.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Ходьба в колонне с выполнением заданий. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
3	3	07.09		Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.	Комбинированный.	1 ч.	Игры народов севера. Игра «Быстрая лягушка». Компетентностно ориентированное задание. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
4	4	12.09		Игры. Техника приёма и передачи мяча и подачи.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
5	5	13.09		Лёгкая атлетика. Бег широким шагом на носках.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений для развития выносливости. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении беговых упражнений.	
6	6	14.09		Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при	

							выполнении беговых упражнений.	
7	7	19.09		Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игры народов севера. Игра «Извилистая тропа». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении беговых упражнений.	
8	8	20.09		Игры. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	Комбинированный.	1 ч.	Игры с бегом на скорость. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
9	9	21.09		Лёгкая атлетика. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Народные игры. Игра «Звери и птицы». Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении беговых упражнений.	
10	10	26.09		Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Формирование скоростных качеств. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении беговых упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
11	11	27.09		Игры. Верхняя прямая передача в прыжке.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игра с соблюдением правил. Использование информационного терминала , для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
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. Выполнение упражнений на развитие пространственной	

							ориентации при сдаче нормативов.	
13	13	03.10		Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Компетентностно ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при сдаче нормативов.	
14	14	04.10		Игры. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинированный.	1 ч.	Игры с элементами обще-развивающих упражнений. Выполнение упражнений для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
15	15	05.10		Лёгкая атлетика. Эстафетный бег (60 м по кругу).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народные игры. Игра «Кто быстрее». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
16	16	10.10		Эстафетный бег (60 м по кругу).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развитие выносливости. Формирование здорового образа жизни. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении эстафетного бега.	
17	17	11.10		Игры. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3 – 5 серий по 5 – 10 прыжков в серии за урок).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игра с соблюдением правил. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжков у сетки.	
18	18	12.10		Лёгкая атлетика. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Комбинированный.	1 ч.	Построение в шеренгу. Движение в колонне. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при	

							выполнении прыжков через скакалку.	
19	19	17.10		Прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при прыжках через скакалку.	
20	20	18.10		Игры. Игра в шахматы.	Комбинированный.	1 ч.	Настольные игры. Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
21	21	19.10		Лёгкая атлетика. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	Комбинированный.	1 ч.	Построение в шеренгу. Движение в колонне. Формирование навыка прыжка. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при прыжках.	
22	22	24.10		Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение прыжки в шаге. Формирование навыка прыжка. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при прыжках.	
23	23	25.10		Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	Комбинированный.	1 ч.	Метание теннисного мяча. Формирование скоростно-силовых качеств. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при метании малого мяча.	
24	24	26.10		Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).	Комбинированный.	1 ч.	Формирование координации движений. Работа в парах. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при метании малого мяча.	
II ЧЕТВЕРТЬ								
25	1	07.11		Гимнастика. Ходить в различном темпе по диагонали.	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Народные игры. Игра «Муравейник». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при ходьбе. Входить и выходить из учебного помещения	

							со звонком.	
26	2	08.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Смена ног при ходьбе. Хронометрия.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение перестроения. Формирование навыка внимание. Хронометрия деятельности обучающихся. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при перестроении.		
27	3	09.11	Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых команд. Компетентностно ориентированное задание. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации выполняя строевые упражнения.		
28	4	14.11	Игры. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игра с соблюдением правил. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.		
29	5	15.11	Гимнастика. Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.	Комбинированный.	1 ч.	Игры народов севера. Игра «Охотники и утки». Выполнение упражнений для развитие внимания. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при ходьбе.		
30	6	16.11	Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение основных положений и движения. Формирование здорового образа жизни. Выполнение действий по инструкции учителя. доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.		
31	7	21.11	Упражнения в расслаблении мышц.	Комбинированный.	1 ч.	Формирование здорового образа жизни. Выполнение действий по инструкции учителя. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.		
32	8	22.11	Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, назад, вперёд. То же самое с ударами мяча об пол.	Комбинированный.	1 ч.	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений		

							на развитие пространственной ориентации при выполнении упражнений с мячом.	
33	9	23.11		Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Комбинированный.	1 ч.	Народные игры. Игра «Охотничье многоборье». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
34	10	28.11		Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение комплексов обще-развивающих и корригирующих упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
35	11	29.11		Игры. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игра с соблюдением правил. 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 при ведении мяча.	
36	12	30.11		Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с малыми мячами.	Комбинированный.	1 ч.	Формирование правильной осанки. Народные игры. Игра «Погоня за зверем». Работа в парах. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя	
37	13	05.12		Плавание. Упражнения на воде.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на воде.	
38	14	06.12		Игры. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при ловли и передачи мяча.	
39	15	07.12		Гимнастика. Упражнения с набивными мячами.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами. Работа в парах, тройках. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции	

							учителя.	
40	16	12.12		Плавание. Скольжение по поверхности на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнения упражнений на развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на воде.	
41	17	13.12		Гимнастика. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении гимнастических упражнений.	
42	18	14.12		Игры. Эстафеты.	Комбинированный.	1 ч.	Игры с бегом и прыжками. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
43	19	19.12		Плавание. Выполнение движений ногами, лёжа на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
44	20	20.12		Гимнастика. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народные игры. Игра «Хитрая лиса». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	
45	21	21.12		Игры. Пионербол.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
46	22	26.12		Подвижные игры.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	

47	23	27.12		Учебная игра: волейбол.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при игре в волейбол. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).		
48	24	28.12		Учебная игра: волейбол.	Урок закрепления полученных знаний.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при игре в волейбол. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).		
III ЧЕТВЕРТЬ									
49	1	09.01		Гимнастика. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений на развития выносливости. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Входить и выходить из учебного помещения со звонком.		
50	2	10.01		Плавание. Выполнение движений ногами, лёжа на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на воде.		
51	3	11.01		Гимнастика. Передача набивного мяча. Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для отработки навыка координации движений. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.		
52	4	16.01		Игры. Командная игра пионербол.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.		

							Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
53	5	17.01		Плавание. Выполнение движений руками, лёжа на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на воде.	
54	6	18.01		Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении гимнастических упражнений.	
55	7	23.01		Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м.). Вис на руках на рейке.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при перелезании через препятствия.	
56	8	24.01		Плавание. Бег в воде.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на воде.	
57	9	25.01		Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий учителя.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. Игры народов севера. Игра «Ручей и озёра». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при ходьбе по гимнастической скамейке.	
58	10	30.01		Ходьба по гимнастическому бревну с выполнением заданий учителя.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	

59	11	31.01		Прыжок через козла наскоком в упор, стоя на коленях.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка.	
60	12	01.02		Прыжок в упор, присев на козла в ширину и соскок прогнувшись.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Народные игры. Игра «Победи троих». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка.	
61	13	06.02		Прыжок ноги врозь.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка.	
62	14	07.02		Прыжок ноги врозь.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка.	
63	15	08.02		Лыжная подготовка. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой.	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
64	16	13.02		Передвижение с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	Комбинированный.	1 ч.	Развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Игры народов севера. Игра «Ловля оленей». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	

65	17	14.02		Передвижение ступающим шагом по лыжне.	Комбинированный.	1 ч.	Развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
66	18	15.02		Передвижение скользящим шагом по лыжне.	Комбинированный.	1 ч.	Развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
67	19	20.02		Спуск со склонов в низкой стойке.	Комбинированный.	1 ч.	Развитие координации движений. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
68	20	21.02		Спуск со склонов в основной стойке.	Комбинированный.	1 ч.	Повороты к ориентирам. Игры народов севера. Игра «Льдинки, ветер и мороз». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
69	21	22.02		Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	Комбинированный.	1 ч.	Развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Выполнение упражнений для развития координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
70	22	27.02		Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезках до 1 км.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
71	23	28.02		Передвижение на лыжах на скорость на отрезках 40 – 60 м. Хронометрия.	Комбинированный.	1 ч.	Повороты к ориентирам. Народные игры. Игра «Кто кого перетянет». Хронометрия деятельности обучающихся. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	

72	24	01.03		Игры на лыжах. Игра «Кто дальше».	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
73	25	06.03		Игры на лыжах. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
74	26	07.03		Игры. Подвижные игры на улице.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
75	27	13.03		Подвижные игры на улице.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на пересечённой местности.	
76	28	14.03		Игра в шахматы.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Игра парами. Использование информационного терминала , для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
77	29	15.03		Подвижные игры.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	

78	30	20.03		Подвижные игры.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
79	31	22.03		Игра в шахматы.	Урок закрепления полученных знаний.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Игра парами. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
IV ЧЕТВЕРТЬ								
80	1	03.04		Лёгкая атлетика. Метание мяча в вертикальную цель.	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при метании мяча. Входить и выходить из учебного помещения со звонком.	
81	2	04.04		Игры. Выполнение паса от груди и из – за головы.	Комбинированный.	1 ч.	Игры с бегом на скорость. Игра с соблюдением правил. Работа в парах. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
82	3	05.04		Лёгкая атлетика. Метание мяча в движущуюся цель.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Работа в парах. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при метании мяча в цель.	
83	4	10.04		Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств. Работа в парах. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при толкании набивного мяча.	
84	5	11.04		Игры. Ведение с обводкой.	Комбинированный.	1 ч.	Игры с бегом на скорость. Игра с соблюдением правил. Выполнение	

							упражнений на развитие внимания. Работа в группе. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
85	6	12.04		Лёгкая атлетика. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Работа в парах. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при толкании набивного мяча.	
86	7	17.04		Игры. Бросок с трёх шагов в баскетбольную корзину.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игры с бросанием и ловлей мяча. Работа в группе. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при бросках мяча в корзину.	
87	8	18.04		Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра.	Комбинированный.	1 ч.	Работа над развитием координации движений. Моделирование жизненной ситуации. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка в длину.	
88	9	19.04		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка в длину.	
89	10	24.04		Игры. Броски в корзину с различных точек.	Комбинированный.	1 ч.	Коррекционные игры. Игра с соблюдением правил. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при	

							выполнении броска в корзину.	
90	11	25.04		Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народная игра «Салки». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка в высоту.	
91	12	26.04		Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».	Комбинированный.	1 ч.	Работа над развитием координации движения. Компетентностно ориентированное задание. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка в высоту.	
92	13	02.05		Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Работа над развитием силовых качеств. Выполнение действий по инструкции учителя.	
93	14	03.05		Игры. Учебная игра: баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Игры с бросанием и ловлей. 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.	
94	15	10.05		Лёгкая атлетика. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развития выносливости. Выполнение упражнений для развития пространственной ориентации при выполнении бега с преодолением препятствий. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя.	
95	16	15.05		Игры. Учебная игра: баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Работа над развитием координации движения. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
96	17	16.05		Лёгкая атлетика. Бег на скорость до 60 м. с высокого и низкого старта.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Работа над развитием выносливости. Выполнение действий по	

							инструкции учителя.	
97	18	17.05		Игры. Игра «Удочка».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игры народов севера. Игра «Бой медвежат». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
98	19	22.05		Игра в шахматы.	Комбинированный.	1 ч.	Игра в паре. Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
99	20	23.05		Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Работа над развитием силовых качеств. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при метании теннисного мяча.	
100	21	24.05		Прыжки в высоту и длину.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игры народов севера. Игра «Заячьи прыжки». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении прыжка.	
101	22	29.05		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.	
102	23	30.05		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.	

