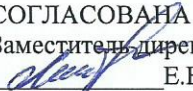



Казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Солнечная школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»



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 8 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 8 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.
<b>Итого за год</b>	<b>102 ч.</b>

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### Предметные результаты:

#### Минимальный уровень.

##### Обучающиеся должны знать:

- что такое строй;
- виды спорта.

##### Обучающиеся должны уметь:

- пройти в быстром темпе 200 м по ровной площадке;
- пробежать в медленном темпе до 5 мин;
- метать малый мяч с места на дальность;
- бросать и ловить мяч;
- самостоятельно переодеваться к уроку.

#### Достаточный уровень.

##### Обучающиеся должны знать:

- что значит тактика игры, роль судьи;
- влияние занятий волейболом на трудовую деятельность;
- знать виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
- как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования.

##### Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья;
- опорных прыжков;
- равновесия;
- пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке;
- пробежать в медленном темпе 12 -15 мин;
- метать малый мяч с полного разбега на дальность;
- толкать набивной мяч весом 3 кг;
- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- пройти в быстром темпе 200-300м;
- выполнять все виды подач;
- прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары;
- выполнять передачу из – за головы при передвижении бегом;
- ведение мяча с обводкой.

#### 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 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.</p> <p>2. Знать какое влияние оказывает физическая культура на трудовую деятельность.</p> <p>3. Адекватное представление собственных возможностей.</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.
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.	<b>20</b>	2	
<b>2.</b>	<b>Игры.</b> Волейбол.	<b>5</b>		
<b>Итого за I четверть</b>		<b>25</b>		
<b>3.</b>	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.	<b>13</b>		1

	Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и на снарядах.			
4.	<b>Плавание.</b> Упражнения в бассейне.	3		
5.	<b>Игры.</b> Волейбол, шахматы.	7		
<b>Итого за II четверть</b>		<b>23</b>		<b>1</b>
6.	<b>Гимнастика.</b> Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы и упоры. Переноска груза и передача предметов. Лазанье и перелазанье. Равновесие. Опорный прыжок.	10		1
7.	<b>Плавание.</b> Упражнения в бассейне.	3		
8.	<b>Игры.</b> Волейбол, баскетбол.	4		
9.	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование всех видов ходов и торможений и подъёмов.	13		
<b>Итого за III четверть</b>		<b>30</b>		<b>1</b>
10.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.	14	2	
11.	<b>Игры.</b> Баскетбол, шахматы.	10		
<b>Итого за IV четверть</b>		<b>24</b>		
<b>Итого за год:</b>		<b>102</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	За год
	Количество часов				
Гимнастика.		13 ч.	10 ч.		23 ч.
Лёгкая атлетика.	20 ч.			14 ч.	34 ч.
Лыжная подготовка.			13 ч.		13 ч.
Игры.	5 ч.	7 ч.	4 ч.	10 ч.	26 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	Факт					
<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>								
1	1	02.09		<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100 м.	Вводный.	1 ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры, презентация в программе «PowerPoint». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при ходьбе по пересечённой местности. Выполнение комплексов упражнений.	
2	2	06.09		Ходьба группами наперегонки.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка строевых и коррекционных упражнений. Ходьба в колонне с выполнением заданий. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
3	3	07.09		Ходьба по пересечённой местности до 1,5 – 2 км.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение упражнений для развития пространственной ориентации при ходьбе по пересечённой местности. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
4	4	09.09		<b>Игры.</b> Техника приёма и передачи мяча и подачи.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
5	5	13.09		<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	

				участках.				
6	6	14.09		Бег в медленном темпе до 8 – 12 минут.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
7	7	16.09		Бег на 100 м с различного старта.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Игры народов севера. Игра «Извилистая тропа». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
8	8	20.09		<b>Игры.</b> Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик– класс, учитель-класс).	
9	9	21.09		<b>Лёгкая атлетика.</b> Бег с ускорением. Бег на 60 м – 4 раза за урок.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Народные игры. Игра «Звери и птицы». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
10	10	23.09		Бег на 100 м – 2 раза за урок.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.	
11	11	27.09		<b>Игры.</b> Верхняя прямая передача в прыжке.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с	

							одноклассниками и учителем.	
12	12	28.09		<b>Лёгкая атлетика.</b> Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Моделирование ситуации: «где мне могут пригодиться физические качества». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
13	13	30.09		Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
14	14	04.10		<b>Игры.</b> Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар. Выполнение упражнений для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик– класс, учитель-класс).	
15	15	05.10		<b>Лёгкая атлетика.</b> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Народные игры. Игра «Кто быстрее». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
16	16	07.10		Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
17	17	11.10		<b>Игры.</b> 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. Использование информационного терминала , для показа фото и видео материала. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	

18	18	12.10		<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями.	Комбинированный.	1 ч.	Моделирование жизненной ситуации (учимся преодолевать препятствия в прыжке). Выполнение упражнений для развития выносливости и навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
19	19	14.10		Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно – ориентированное задание. Выполнение упражнений для развития выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.	
20	20	18.10		Упражнения с набивными мячами.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений с предметами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
21	21	19.10		Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками с низу, из – за головы, от груди, через голову на результат.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение комплексов упражнений. Построение в шеренгу. Движение в колонне. Выполнение броска набивного мяча. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
22	22	21.10		Метание в цель.	Комбинированный.	1 ч.	Работа в парах. Выполнение упражнений на координацию движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
23	23	25.10		Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение метания малого мяча на дальность. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
24	24	26.10		Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за	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. Выполнение основных положений и движений. Принимать	



				определённое время.			цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
25	25	28.10		Толкание набивного мяча 2 – 3 кг со скачка в сектор.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений для развития силовых качеств. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>								
26	1	08.11		<b>Гимнастика.</b> Закрепление всех видов перестроений.	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Народные игры. Игра «Муравейник». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при перестроении. Выполнение комплексов упражнений. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
27	2	09.11		Повороты на месте и в движении.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых команд. Выполнение упражнений на развитие внимания. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении строевых упражнений. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
28	3	11.11		Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение строевых упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
29	4	15.11		<b>Игры.</b> Верхняя передача мяча после перемещения вперёд, вправо, влево. Хронометрия.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Хронометрия деятельности обучающихся. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
30	5	16.11		<b>Гимнастика.</b> Построение в две	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	

				шеренги, размыкание, перестроение в четыре шеренги.			Выполнение упражнений на развитие внимания. Игры народов севера. Игра «Охотники и утки». Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении строевых упражнений. Выполнение комплексов упражнений.	
31	6	18.11		Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение основных положений и движений. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
32	7	22.11		Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
33	8	23.11		<b>Игры.</b> Передача мяча в зонах через сетку.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при передаче мяча. Выполнение упражнений в паре. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
34	9	25.11		<b>Гимнастика.</b> Упражнения в расслаблении мышц.	Комбинированный.	1 ч.	Народные игры. Игра «Охотничье многоборье». Моделирование ситуации: «где мне могут пригодиться физические качества». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
35	10	29.11		Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение простых комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнение упражнений для развития координации движений. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
36	11	30.11		<b>Игры.</b> Подачи верхняя и нижняя прямые.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при игре в волейбол. Выполнение упражнений в паре. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	

							Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
37	12	02.12		<b>Гимнастика.</b> Упражнения с гимнастическими палками.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно – ориентированное задание. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
38	13	06.12		<b>Плавание.</b> Бег в воде.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развития выносливости. Выполнение упражнений для развития координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
39	14	07.12		<b>Игры.</b> Волейбол. Учебная игра.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Командная игра. Выполнение упражнений для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс). Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
40	15	09.12		<b>Гимнастика.</b> Упражнения с набивными мячами.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно – ориентированное задание. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
41	16	13.12		<b>Плавание.</b> Погружение в воду по шею.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений для развития координации движений. Выполнение упражнений для развития правильного дыхания. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
42	17	14.12		<b>Гимнастика.</b> Упражнения на гимнастической стенке.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение комплекса упражнений на гимнастической стенке. Выполнение упражнений для развития координации движений.	

43	18	16.12		<b>Игры.</b> Волейбол. Учебная игра.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Командная игра. Техника безопасности при игре в волейбол. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).		
44	19	20.12		<b>Плавание.</b> Упражнения на воде.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений для развития выносливости. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.		
45	20	21.12		<b>Гимнастика.</b> Кувырок назад из положения, сидя.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно – ориентированное задание. Выполнение упражнений для развития координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.		
46	21	23.12		Стойка на голове с согнутыми ногами.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнения для развития координации и равновесия. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.		
47	22	27.12		<b>Игры.</b> Подвижные игры.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Игра с соблюдением правил. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации.		
48	23	28.12		Учебная игра: волейбол.	Урок закрепления полученных знаний		Техника безопасности при игре в волейбол. Выполнение упражнений на координацию. Игра в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).		
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>									
49	1	10.01		<b>Плавание.</b> Скольжение по поверхности на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений для развития выносливости. Выполнение упражнений для отработки правильного дыхания.		

							Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
50	2	11.01		<b>Гимнастика.</b> Передача набивного мяча в колонне между ног.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений с предметами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
51	3	13.01		Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноски снарядов.	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. Выполнение основных положений и движений.	
52	4	17.01		<b>Плавание.</b> Выполнение движений ногами, лёжа на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на отработку навыка координации движений. Выполнение упражнений для отработки правильного дыхания. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при занятиях на воде. Выполнение комплексов упражнений.	
53	5	18.01		<b>Гимнастика.</b> Лазание на скорость разными способами по гимнастической стенке вверх – вниз.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно – ориентировное задание. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при лазании по вертикальной лестнице. Выполнение комплексов упражнений.	
54	6	20.01		Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.	Комбинированный.	1 ч.	Использование информационного терминала , для показа фото и видео материала. Выполнение комплексов упражнений. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при лазании по вертикальной лестнице. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
55	7	24.01		<b>Плавание.</b> Выполнение движений ногами, лёжа на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно – ориентировное задание. Выполнение упражнений на отработку навыка координации движений. Выполнение упражнений для отработки правильного дыхания. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при занятиях на воде. Выполнение комплексов упражнений.	

56	8	25.01		<b>Игры.</b> Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Компетентностно – ориентированное задание. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при поворотах в движении. Выполнение комплексов упражнений.	
57	9	27.01		<b>Гимнастика.</b> Упражнения на равновесие на бревне.	Комбинированный.	1 ч.	Игры народов севера. Игра «Ручей и озёра». Выполнение упражнений для развития навыка равновесия. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
58	10	31.01		Упражнения на равновесие на бревне.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Выполнение упражнений для развития навыка равновесия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении упражнений на бревне. Выполнение комплексов упражнений. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.	
59	11	01.02		Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развития навыка прыжка. Выполнение упражнений для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
60	12	03.02		Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развития навыка прыжка. Выполнение упражнений для развития координации движений. Народные игры. Игра «Победи троих». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
61	13	07.02		Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение комплексов упражнений. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений для развития навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
62	14	08.02		Преодоление полосы препятствий.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение комплексов упражнений. Выполнение упражнений для развития выносливости. Повороты к ориентирам. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
63	15	10.02		<b>Лыжная подготовка.</b> Правила соревнований по лыжным гонкам.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	

							Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
64	16	14.02		Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Игры народов севера. Игра «Ловля оленей». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
65	17	15.02		Одновременный двухшажный ход.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение упражнений для развития координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
66	18	17.02		Поворот махом на месте.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Выполнение упражнений для развития координации движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
67	19	21.02		Комбинированное торможение лыжами и палками.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам.	
68	20	22.02		Обучение правильному падению при прохождении спусков.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Компетентностно – ориентированное задание. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
69	21	28.02		Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60 м (5,6 повторений за урок).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам.	
70	22	01.03		Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Хронометрия.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Хронометрия деятельности обучающихся. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
71	23	03.03		Лыжные эстафеты (на кругу 300 – 400 м).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение упражнений для развития координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	

72	24	07.03		Игры на лыжах. Игра «Переставь флажок».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развития выносливости. Командная игра. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
73	25	10.03		Игры на лыжах. Игра «Попади в круг».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развития выносливости. Командная игра. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
74	26	14.03		Игры на лыжах. Игра «Кто быстрее».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Народные игры. Игра «Гуси – лебеди». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.	
75	27	15.03		Преодоление на лыжах до 1,5 км (мальчики), до 1 км (девочки).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Моделирование жизненных ситуаций (учимся передвигаться по пересечённой местности).	
76	28	17.03		<b>Игры.</b> Игра в волейбол.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Техника безопасности при игре в волейбол. Подвижные игры. Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
77	29	21.03		Подвижные игры.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Игра с соблюдением правил. Командная игра. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
78	30	22.03		Игра в баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Выполнение упражнений для развития физических качеств. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик –	



							ученик, ученик– класс, учитель-класс).	
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>								
79	1	04.04		<b>Лёгкая атлетика.</b> Кроссовый бег на 500 – 1000 м по пересечённой местности.	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Использование информационного терминала , для показа фото и видео материала. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
80	2	05.04		<b>Игры.</b> Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
81	3	07.04		<b>Лёгкая атлетика.</b> Эстафета 4 по 100 м.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение упражнений для развития координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик– класс, учитель-класс).	
82	4	11.04		Эстафета 4 по 100 м.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Игры народов севера. Игра «Совушка». Выполнение упражнений на развитие выносливости. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик– класс, учитель-класс).	
83	5	12.04		<b>Игры.</b> Ведение мяча с изменением направления без обводки и с обводкой.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Компетентностно – ориентированное задание. Выполнение упражнений для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
84	6	14.04		<b>Лёгкая атлетика.</b> Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Использование информационного терминала , для показа фото и видео материала. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
85	7	18.04		<b>Игры.</b> Броски мяча в корзину с различных точек.	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 основных положений и движений.	
86	8	19.04		<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный.	1 ч.	Повороты к ориентирам. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.
87	9	21.04		Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений для отработки навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
88	10	25.04		<b>Игры.</b> Баскетбол. Учебная игра.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Игра в команде. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс). Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.
89	11	26.04		<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжок с разбега способом «перешагивание».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народная игра «Салки». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.
90	12	28.04		Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движения. Выполнение упражнений для отработки навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.
91	13	02.05		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений для отработки навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
92	14	03.05		<b>Игры.</b> Настольный теннис. Подача мяча.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Упражнения на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).

93	15	05.05		<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	Комбинированный.	1 ч.	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Игры народов севера. Игра «Бездомный заяц». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
94	16	10.05		Толкание набивного мяча 2 – 3 кг со скачка в сектор.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движения. Выполнение упражнений для развития силовых качеств. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
95	17	12.05		<b>Игры.</b> Настольный теннис. Приём мяча.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игра в паре. Выполнение упражнений для координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
96	18	16.05		Тактика игры в настольный теннис. Учебная игра.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игры народов севера. Игра «Бой медвежат». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
97	19	17.05		Настольный теннис. Учебная игра.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
98	20	19.05		<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание в цель.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
99	21	23.05		<b>Игры.</b> Игра в шахматы.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Игра парами. Выполнение упражнений для развития внимания. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
100	22	24.05		<b>Лёгкая атлетика.</b> Учёт двигательной активности.	Урок контроля	1 ч.	Сдача нормативов. Компетентностно – ориентированное задание. Выполнение упражнений для развития физических качеств. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя.	

					знаний.		Выполнение основных положений и движений.	
101	23	26.05		Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Компетентностно – ориентированное задание. Выполнение упражнений для развития физических качеств. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
102	24	30.05		Игры. Подвижные игры.	Урок закрепление полученных знаний.		Игра с соблюдением правил. Выполнение упражнений для развития физических качеств. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	

