

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 9а 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 9 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	31 ч.
IV четверть	23 ч.
Итого за год	102 ч.

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;
- 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). 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. 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.	Проект.
1.	<p>Лёгкая атлетика. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Использование информационного</p>	18	2		1 (6ч).

	терминала , для показа фото и видео материала.				
2.	Игры. Волейбол.	7			
Итого за I четверть		25			1 (6ч).
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. Волейбол, шахматы.	8			
Итого за II четверть		23			
6.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы и упоры. Переноска груза и передача предметов. Лазанье и перелазанье. Равновесие. Опорный прыжок.	12			
7.	Плавание. Упражнения в бассейне.	3			
8.	Игры. Шахматы., баскетбол.	3			
9.	Лыжная подготовка. Совершенствование всех видов ходов и торможений и подъёмов.	13			
Итого за III четверть		31			
10.	Лёгкая атлетика. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Использование информационного терминала , для показа фото и видео материала.	13	2	1	1 (6 ч).
11.	Игры. Баскетбол, теннис, волейбол.	10			
Итого за IV четверть		23			1 (6 ч).
Итого за год:		102	4	2	1 (12 ч).

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	За год
	Количество часов				
Гимнастика.		12 ч.	12 ч.		24 ч.
Лёгкая атлетика.	18 ч.			13 ч.	31 ч.
Лыжная подготовка.			13 ч.		13 ч.
Игры.	7 ч.	8 ч.	3 ч.	10 ч.	28 ч.
Плавание.		3 ч.	3 ч.		6 ч.
Коррекционные упражнения (для развития пространственно -	Отдельные уроки не планируются				

временной дифференцировки и точности движений).					
<i>Всего часов</i>	25 ч.	23 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	план	факт					
І ЧЕТВЕРТЬ								
1	1	01.09		Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м.	Вводный.	1 ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Выполнение упражнений на развитие выносливости. 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.	
2	2	05.09		Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Моделирование жизненной ситуации (гуляем в лесу). Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
3	3	07.09		Бег на скорость 100 м.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игры народов севера. Игра «Быстрая лягушка». Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
4	4	08.09		Игры. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	Комбинированный.	1 ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Игра с соблюдением правил. Игра в команде. 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.	
5	5	12.09		Лёгкая атлетика. Бег на 60 м- 4 раза за урок.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в	

							разных видах деятельности и быту.	
6	6	14.09		Бег на 100 м – 3 раза за урок.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
7	7	15.09		Эстафетный бег с эстафетной палочкой.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Игры народов севера. Игра «Извилистая тропа». Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
8	8	19.09		Игры. Приём мяча снизу у сетки.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Компетентностно – ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
9	9	21.09		Лёгкая атлетика. Медленный бег до 10 – 12 мин.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Моделирование жизненных ситуаций. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении беговых упражнений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.	
10	10	22.09		Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение упражнений для развития пространственной ориентации при выполнении эстафетного бега. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.	
11	11	26.09		Игры. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	Комбинированный.	1 ч.	Игра в паре. Командная игра. Выполнение упражнений для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
12	12	28.09		Лёгкая атлетика. Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Сдача нормативов. Компетентностно – ориентированное	

							задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
13	13	29.09		Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Сдача нормативов. Компетентностно – ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
14	14	03.10		Игры. Верхняя прямая подача.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развития координации движений. Игра с соблюдением правил. Работа в парах. 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.	
15	15	05.10		Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции (800 м). Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление». Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
16	16	06.10		Кросс: мальчики – 1000 м; девочки – 800 м. Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление». Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
17	17	10.10		Игры. Блокирование мяча. Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Работа в паре. Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
18	18	12.10		Лёгкая атлетика. Метание малого утяжелённого мяча. Проект: «Знаменитые	Комбинированный.	1 ч.	Работа в паре. Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками	

				спортсмены Югры».			коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
19	19	13.10		Прыжок в высоту с разбега способом «перекидкой». Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений для развития навыка прыжка. Народные игры. Игра «Ловкий охотник». Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление». Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	
20	20	17.10		Игры. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Работа в команде. Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление». 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. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно – ориентированное задание. Выполнение упражнений для развития пространственной ориентации. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
22	22	20.10		Игры. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Работа в паре. Выполнение упражнения для развития пространственной ориентации при выполнении нападающего удара. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.	
23	23	24.10		Лёгкая атлетика. Метание мяча для большого тенниса с различных исходных положений.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение коррекционных упражнений. Работа в паре. Выполнение упражнения для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
24	24	26.10		Метание мяча для большого тенниса с различных исходных положений.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Работа в паре. Выполнение упражнения для развития координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики.	

25	25	27.10		Метание мяча для большого тенниса в вертикальную цель.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на координацию движений. Выполнение упражнений для развития пространственной ориентации. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.		
II ЧЕТВЕРТЬ									
26	1	07.11		Гимнастика. Выполнение строевых команд изученных за предыдущие годы.	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народные игры. Игра «Муравейник». Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении строевых упражнений.		
27	2	09.11		Размыкание в движении на заданный интервал.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение команд в движении. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении строевых упражнений.		
28	3	10.11		Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне.	Комбинированный.	1 ч.	В Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.		
29	4	14.11		Игры. Игра в шахматы.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Настольные игры. Выполнение упражнений на развитие внимания. 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.		
30	5	16.11		Гимнастика. Изменение скорости передвижения.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение команды в движении. Выполнение упражнений на развитие внимания. Игры народов севера. Игра «Охотники и утки».		
31	6	17.11		Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.		

							Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
32	7	21.11		Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
33	8	23.11		Игры. Повороты в движении, без мяча и после получения мяча в движении.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение сочетаний движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при поворотах в движении. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.	
34	9	24.11		Гимнастика. Упражнения в расслаблении мышц.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение коррекционных упражнений. 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.	
35	10	28.11		Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение простых комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
36	11	30.11		Игры. Передача мяча от груди.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для развития координации движений и пространственной ориентации. Работа в парах. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).	
37	12	01.12		Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народные игры. Игра «Погоня за зверем». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
38	13	05.12		Плавание. Погружение в воду по шею.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений для развития	

							пространственной ориентации. Моделирование жизненной ситуации (учимся плавать).	
39	14	07.12		Игры. Учебная игра: баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Работа 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.	
40	15	08.12		Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации на гимнастической стенке. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
41	16	12.12		Плавание. Упражнения на воде.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений для развития выносливости. Моделирование жизненной ситуации (учимся плавать). Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
42	17	14.12		Гимнастика. Кувырок вперед из положения, сидя на пятках. Хронометрия.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Хронометрия деятельности обучающихся. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
43	18	15.12		Игры. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	Комбинированный.	1 ч.	Работа в парах, тройках. Игра с соблюдением правил. 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).	
44	19	19.12		Плавание. Скольжение по поверхности на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений для развития выносливости. Компетентностно – ориентированное задание. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных	

							социальных ситуациях.	
45	20	21.12		Гимнастика. Стойка на голове.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Народные игры. Игра «Хитрая лиса». Выполнение упражнений для развития координации.	
46	21	22.12		Игры. Ведение мяча с изменением направления.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений для развития внимания. Игра в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
47	22	26.12		Учебная игра: волейбол.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Командная игра. Выполнение упражнений для развития пространственной ориентации. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
48	23	28.12		Учебная игра: волейбол.	Урок закрепление полученных знаний.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Командная игра. Выполнение упражнений для развития пространственной ориентации при игре в волейбол. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
III ЧЕТВЕРТЬ								
49	1	09.01		Гимнастика. Из положения «мост» поворот вправо – влево в упор на правое - левое колено.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений на развитие координации движений и пространственной ориентации. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
50	2	11.01		Плавание. Выполнение движений ногами, лёжа на животе.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
51	3	12.01		Гимнастика. Вис на время с различными положениями ног.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на выносливость. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Слушать и понимать	

							инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
52	4	16.01		Игры. Учебная игра: баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Командная игра. Выполнение упражнений на развитие координации движений и пространственной ориентации при игре в баскетбол. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
53	5	18.01		Плавание. Выполнение движений ногами, лёжа на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Моделирование жизненной ситуации (учимся плавать).	
54	6	19.01		Гимнастика Передача нескольких предметов в кругу.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Упражнения на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
55	7	23.01		Обучение завязыванию каната петлей на бедре.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие координации движений.	
56	8	25.01		Плавание. Выполнение движений руками, лёжа на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие координации движений и пространственной ориентации.	
57	9	26.01		Гимнастика. Соревнование в лазанье на скорость.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
58	10	30.01		Подтягивание в висе на перекладине.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Лазанье по определенным ориентирам. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
59	11	01.02		Упражнения на равновесие на бревне.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие координации	

							движений, умения держать равновесие.	
60	12	02.02		Упражнения на равновесие на бревне (скамье).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для координации движений. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.	
61	13	06.02		Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
62	14	08.02		Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением расстояния мостика от козла.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений для отработки навыка прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации движений и пространственной ориентации. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
63	15	09.02		Прыжок боком через козла.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений и пространственной ориентации. Повороты к ориентирам. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
64	16	13.02		Преодоление полосы препятствий.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Упражнения на развитие выносливости. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
65	17	15.02		Лыжная подготовка. Совершенствование техники изученных ходов.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала.	
66	18	16.02		Совершенствование техники изученных ходов.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам.	
67	19	20.02		Поворот на месте.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
68	20	22.02		Спуск в средней и высокой стойке.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Игры народов севера. Игра	

							«Льдинки, ветер и мороз». Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.	
69	21	27.02		Спуск в средней и высокой стойке.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при спуске на лыжах. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.	
70	22	01.03		Преодоление бугров и впадин.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при прохождении препятствий на лыжах. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.	
71	23	02.03		Преодоление бугров и впадин.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Повороты к ориентирам. Народные игры. Игра «Кто кого перетянет». Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
72	24	06.03		Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение поворота при спуске. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
73	25	09.03		Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении поворотов на лыжах. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.	
74	26	13.03		Прохождение на скорость отрезков да 100 м 4 – 5 раз за урок.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.	
75	27	15.03		Прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересечённой местности.	Комбинированный	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	

76	28	16.03		Прохождение дистанции 2 км на время.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.		
77	29	20.03		Игры на лыжах. Эстафеты.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.		
78	30	22.03		Игры. Настольная игра. Игра в шахматы.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Игра парами. 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.		
79	31	23.03		Подвижные игры.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.		
IV ЧЕТВЕРТЬ									
80	1	03.04		Лёгкая атлетика. Специальные упражнения для прыжка в высоту и длину.	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Игры народов севера. Игра «Два Мороза». Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.		
81	2	05.04		Игры. Броски мяча в корзину с различных точек.	Комбинированный.	1 ч.	Упражнения на развитие координации движения. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении броска в корзину. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики.		
82	3	06.04		Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Хронометрия.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Формирование навыка прыжка. Хронометрия деятельности обучающихся. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать		

							предложенному плану и работать в общем темпе.	
83	4	10.04		Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Игры народов севера. Игра «Совушка». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
84	5	12.04		Игры. Практическое судейство. Учебная игра: баскетбол.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Игра в команде. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
85	6	13.04		Лёгкая атлетика. Совершенствование всех фаз прыжка.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации движений и пространственной ориентации. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
86	7	17.04		Бег на скорость 100 м. Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игры народов севера. Игра «Бой медвежат». Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление». Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.	
87	8	19.04		Совершенствование всех фаз прыжка.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие координации движений и пространственной ориентации. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
88	9	20.04		Метание малого утяжелённого мяча (100 – 150 г).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
89	10	24.04		Игры. Настольный теннис. Подача мяча.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Работа в парах. Выполнение упражнений на развитие координации движений и пространственной ориентации.	

							Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.	
90	11	26.04		Лёгкая атлетика. Метание гранаты.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений на развитие силовых качеств. Народная игра «Салки». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	
91	12	27.04		Метание мяча для большого тенниса с различных исходных положений в цель и на дальность.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений и пространственной ориентации. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
92	13	03.05		Толкание ядра.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений для развития выносливости. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
93	14	04.05		Игры. Настольный теннис. Приём мяча.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Работа в парах. 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).	
94	15	10.05		Лёгкая атлетика. Толкание ядра на результат.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений на развитие силовых качеств. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
95	16	11.05		Игры. Настольный теннис. Тактика игры. Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Работа в парах. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление».	
96	17	15.05		Настольный теннис. Учебная игра. Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Игра с соблюдением правил. Работа в парах. Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление». Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
97	18	17.05		Волейбол. Верхняя прямая подача. Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игры народов севера. Игра «Заячьи прыжки». Работа над проектом: «сбор информации, обработка	

							информации, оформление».	
98	19	18.05		Волейбол. Приём мяча снизу у сетки. Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Работа в парах. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление».	
99	20	22.05		Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Проект: «Знаменитые спортсмены Югры».	Комбинированный.	1 ч.	Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Работа в парах. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Работа над проектом: «сбор информации, обработка информации, оформление». Использование интерактивного оборудования.	
100	21	24.05		Лёгкая атлетика. Учёт двигательной активности.	Комбинированный.	1 ч.	Сдача нормативов. Компетентностно – ориентированное задание. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
101	22	25.05		Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Сдача нормативов. Компетентностно – ориентированное задание. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
102	23	29.05		Практическое судейство. Учебная игра: баскетбол.	Урок закрепления полученных знаний.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Командная игра. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	