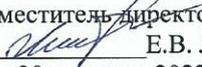


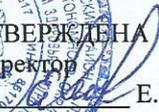
Казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Солнечная школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»



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 9б 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 Б класса с умеренной 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.
<b>Итого за год</b>	<b>102</b>

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### Предметные результаты:

#### Минимальный уровень.

#### Обучающиеся должны знать:

- сдачу рапорта.

#### Обучающиеся должны уметь:

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

## 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.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.	19	2	
2.	<b>Игры.</b> Волейбол. Подвижные игры.	6		
<b>Итого за I четверть</b>		<b>25</b>		
3.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и на снарядах.	12		1
4.	<b>Плавание.</b> Упражнения в бассейне.	3		
5.	<b>Игры.</b> Баскетбол: ведение, броски в корзину, учебные игры.	8		
<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.	8		
7.	<b>Плавание.</b> Упражнения в бассейне.	3		
8.	<b>Игры.</b> Волейбол.	8		

<b>9.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможение «плугом». Игры на лыжах.	<b>12</b>		
<b>Итого за III четверть</b>		<b>31</b>		
<b>10.</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.	<b>16</b>	2	
<b>11.</b>	<b>Игры.</b> Баскетбол.	<b>7</b>		
<b>Итого за IV четверть</b>		<b>23</b>		
<b>Итого за год:</b>		<b>102</b>	4	<b>1</b>

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	За год
	Количество часов				
Гимнастика.		12 ч.	8 ч.		<b>20 ч.</b>
Лёгкая атлетика.	19 ч.			16 ч.	<b>35 ч.</b>
Лыжная подготовка.			12 ч.		<b>12 ч.</b>
Игры.	6 ч.	8 ч.	8 ч.	7 ч.	<b>29 ч.</b>
Плавание.		3 ч.	3 ч.		<b>6 ч.</b>
Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).	<b>Отдельные уроки не планируются</b>				
<i>Всего часов</i>	25 ч.	23 ч.	31 ч.	23 ч.	<b>102 ч.</b>



### 3. Календарно-тематическое планирование уроков

№ урока	Дата проведения урока			Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Примечание
	год	четверть	план					
<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>								
1	1	01.09		<b>Лёгкая атлетика.</b> Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением направления по сигналу. Ходьба скрестным шагом.	Вводный.	1 ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры, презентация в программе «Power Point». Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	
2	2	05.09		Ходьба с выполнением ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации. Выполнение упражнений в ходьбе. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
3	3	07.09		Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка строевых и коррекционных упражнений. Игры народов севера. Игра «Быстрая лягушка». Выполнение упражнений в ходьбе. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
4	4	08.09		<b>Игры.</b> Подвижные игры на улице.	Комбинированный.	1 ч.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра в команде. Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
5	5	12.09		<b>Лёгкая атлетика.</b> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение беговых упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
6	6	14.09		Бег на 60 м с низкого старта.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Выполнение беговых упражнений.	

							Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
7	7	15.09		Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50 м с передачей эстафетной палочки.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Игры народов севера. Игра «Извилистая тропа». Выполнение беговых упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
8	8	19.09		<b>Игры.</b> Верхняя передача мяча двумя руками.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игры с бегом и прыжками. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
9	9	21.09		<b>Лёгкая атлетика.</b> Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40 см).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народные игры. Игра «Звери и птицы». Выполнение беговых упражнений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
10	10	22.09		Беговые упражнения.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
11	11	26.09		<b>Игры.</b> Подвижные игры на улице.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
12	12	28.09		<b>Лёгкая атлетика.</b> 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 основных положений и движений.	

							Выполнение упражнений на развитие моторики.	
13	13	29.09	Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Компетентностно ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.		
14	14	03.10	<b>Игры.</b> Подвижные игры с элементами волейбола.	Комбинированный.	1 ч.	Игры с прыжками в высоту и длину. Компетентностно ориентированное задание. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.		
15	15	05.10	<b>Лёгкая атлетика.</b> Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народные игры. Игра «Кто быстрее». Выполнение беговых упражнений. Выполнение основных положений и движений.		
16	16	06.10	Эстафетный бег (100 м) по кругу.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение беговых упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.		
17	17	10.10	<b>Игры.</b> Подвижные игры с элементами волейбола.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Выполнение упражнений на развитие внимания. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.		
18	18	12.10	<b>Лёгкая атлетика.</b> Бег с ускорением на отрезках 30 м, бег на 30 м (3 – 6 раз).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Построение в шеренгу. Движение в колонне. Выполнение беговых упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.		
19	19	13.10	Бег на 60 м – 2 раза за урок.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Народные игры. Игра «Ловкий охотник». Выполнение беговых упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя.		

20	20	17.10		<b>Игры.</b> Подвижные игры с элементами баскетбола.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж. Игра парами. Выполнение упражнений на развитие внимания. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.		
21	21	19.10		<b>Лёгкая атлетика.</b> Кроссовый бег 300 – 500 м.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение беговых упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.		
22	22	20.10		Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперёд.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Выполнение действий по инструкции учителя.		
23	23	24.10		Прыжки на каждый 3 –й, 5 – й шаг в ходьбе и беге.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Выполнение действий по инструкции учителя.		
24	24	26.10		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Народные игры. Игра «Медведь и ягодушки». Выполнение прыжка способом «перешагивание». Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя.		
25	25	27.10		Метание малого мяча в вертикальную цель.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение метания в вертикальную цель. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.		
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>									
26	1	07.11		<b>Гимнастика.</b> Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении.	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Народные игры. Игра «Муравейник». Выполнение строевых упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение основных положений и		

							движений.	
27	2	09.11		Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Компетентностно ориентированное задание. Выполнение строевых упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
28	3	10.11		Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение перестроения из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации при выполнении строевых упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
29	4	14.11		<b>Игры.</b> Подвижные игры.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Выполнение строевых и коррекционных упражнений.	
30	5	16.11		<b>Гимнастика.</b> Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Отработка навыка правильной осанки. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
31	6	17.11		Упражнения в расслаблении мышц.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений направленных на расслабление мышц. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
32	7	21.11		Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на координацию движений. Выполнение действий по инструкции учителя.	
33	8	23.11		<b>Игры.</b> Подвижные игры с элементами баскетбола.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений с мячами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	

34	9	24.11		<b>Гимнастика.</b> Упражнения с гимнастическими палками. Хронометрия.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Народные игры. Игра «Охотничье многоборье». Хронометрия деятельности обучающихся. Выполнение действий по инструкции учителя.	
35	10	28.11		Упражнения с большими обручами.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение строевых и коррекционных упражнений. Выполнение упражнений с большими мячами. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение упражнений на координацию движений.	
36	11	30.11		<b>Игры.</b> Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	Комбинированный.	1 ч.	Работа в паре. Игра с соблюдением правил. Выполнение упражнений с мячами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
37	12	01.12		<b>Гимнастика.</b> Упражнения со скакалкой. Упражнения с набивными мячами.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка коррекционных упражнений. Выполнение упражнений с мячами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
38	13	05.12		<b>Плавание.</b> Вход в воду.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Моделирование жизненной ситуации (учимся плавать). Выполнение упражнений в воде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя.	
39	14	07.12		<b>Игры.</b> Командная игра «Все по местам».	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Подвижные игры с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
40	15	08.12		<b>Гимнастика.</b> Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения	Комбинированный.	1 ч.	Отработка строевых и коррекционных упражнений. Моделирование жизненной ситуации (учимся лазать по вертикальной лестнице). Выполнение упражнений на гимнастической скамье и стене.	

				на гимнастической стенке.			Выполнение действий по инструкции учителя.	
41	16	12.12		<b>Плавание.</b> Ходьба в воде.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на координацию движений. Моделирование жизненной ситуации (учимся плавать). Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
42	17	14.12		<b>Гимнастика.</b> Два последовательных кувырка вперёд. Шпагат с упором руками о пол.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений: кувырок, шпагат с упором. Выполнение действий по инструкции учителя.	
43	18	15.12		Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Комбинация из гимнастических упражнений.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
44	19	19.12		<b>Плавание.</b> Бег в воде.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение упражнений в воде. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
45	20	21.12		<b>Игры.</b> Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение упражнений направленных на развитие навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте.	
46	21	22.12		Эстафеты.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений в беге и прыжках. Работа в команде. Использование информационного терминала , для показа фото и видео материала. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
47	22	26.12		Подвижные игры.	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Подвижные игры с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	

48	23	28.12		Подвижные игры.	Урок закрепления полученных знаний.		Командная игра. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>								
49	1	09.01		<b>Плавание.</b> Погружение в воду по шею.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Компетентностно ориентированное задание. Выполнение упражнений в воде. Выполнение действий по инструкции учителя.	
50	2	11.01		<b>Гимнастика.</b> Передача набивного мяча различными способами и из различных исходных положений.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение упражнений с мячами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
51	3	12.01		Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	Комбинированный.	1 ч.	Моделирование жизненной ситуации (учимся лазать по вертикальной скамье). Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
52	4	16.01		<b>Плавание.</b> Упражнения на воде.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Компетентностно ориентированное задание. Выполнение упражнений в воде. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
53	5	18.01		<b>Гимнастика.</b> Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.	Комбинированный.	1 ч.	Моделирование жизненной ситуации (учимся лазать по вертикальной лестнице). Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
54	6	19.01		Мальчики передвижение в висе на руках на гимнастической стенке. Для девочек смешанные висы.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие	

							моторики.	
55	7	23.01		<b>Плавание.</b> Скольжение по поверхности на животе, на спине.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыков координации движений. Выполнение упражнений в воде. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
56	8	25.01		<b>Игры.</b> Подвижные игры с бегом и прыжками. Эстафеты.	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Выполнение упражнений в беге и прыжках. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
57	9	26.01		<b>Гимнастика.</b> Упражнения на равновесие на скамье.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Выполнение упражнений на гимнастической скамье. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
58	10	30.01		Упражнения на равновесие на бревне.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на гимнастическом бревне. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
59	11	01.02		Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя.	
60	12	02.02		Упражнение на гимнастической скамье.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыков координации движений. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
61	13	06.02		<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Использование информационного терминала , для показа фото и видео материала. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
62	14	08.02		Передвижение на скорость на расстояние до 100 м.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	

63	15	09.02		<b>Игры.</b> Эстафеты на снегоступах.	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Бег на снегоступах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
64	16	13.02		<b>Лыжная подготовка.</b> Подъём по склону прямо ступающим шагом.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
65	17	15.02		Спуск с пологих склонов.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка правильного падения. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
66	18	16.02		<b>Игры.</b> Эстафеты на снегоступах.	Комбинированный.	1 ч.	Командная игра. Бег на снегоступах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
67	19	20.02		<b>Лыжная подготовка.</b> Повороты переступанием в движении.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
68	20	22.02		Подъём «лесенкой» по пологому склону.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Повороты к ориентирам. Игры народов севера. Игра «Льдинки, ветер и мороз». Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
69	21	27.02		<b>Игры.</b> Эстафеты на снегоступах.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Командная игра. Бег на снегоступах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
70	22	01.03		<b>Лыжная подготовка.</b> Торможение «плугом».	Комбинированный.	1 ч.	Повороты к ориентирам по команде учителя. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
71	23	02.03		Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	

72	24	06.03		<b>Игры.</b> Игра «Салки».	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Командная игра. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.		
73	25	09.03		<b>Лыжная подготовка.</b> Игры на лыжах. Игра «Кто дальше».	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.		
74	26	13.03		Игры на лыжах. Игра «Пятнашки простые».	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка строевых и коррекционных упражнений. Повороты к ориентирам по команде учителя. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.		
75	27	15.03		Преодолеть на лыжах до 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.		
76	28	16.03		Преодолеть на лыжах до 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Передвижение на лыжах. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.		
77	29	20.03		<b>Игры.</b> Подвижные игры с элементами баскетбола.	Комбинированный.	1 ч.	Игра с соблюдением правил. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя.		
78	30	22.03		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Комбинированный.	1 ч.	Упражнения на развитие координации движений. Работа в команде. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.		
79	31	23.03		Подвижные игры.	Урок закрепления полученных знаний.	1 ч.	Командная игра. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.		
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>									
80	1	03.04		<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2	Вводный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Игры народов севера. Игра «Два Мороза». Использование информационного терминала, для показа фото и видео материала. Сосредоточение и		

				– 3 м.			концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
81	2	05.04		<b>Игры.</b> Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
82	3	06.04		<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание в мишень диаметром 100 см из различных исходных положений.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
83	4	10.04		Метание мяча на дальность отскока от стены и пола.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка метания. Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
84	5	12.04		<b>Игры.</b> Подвижные игры с мячами.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж. Игра в команде. Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
85	6	13.04		<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
86	7	17.04		<b>Игры.</b> Командная игра «Охотники и утки».	Комбинированный.	1 ч.	Работа в команде. Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	

87	8	19.04		<b>Лёгкая атлетика.</b> Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка упражнений без контроля и с контролем зрения. Игры народов севера. Игра «Белые медведи». Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
88	9	20.04		Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2 – 3 м.	Комбинированный.	1 ч.	Компетентностно ориентированное задание. Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
89	10	24.04		Метание в мишень диаметром 100 см из различных исходных положений.	Комбинированный.	1 ч.	Отработка навыка координации движений. Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
90	11	26.04		<b>Игры.</b> Подвижные игры с элементами волейбола.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
91	12	27.04		<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов, разбега.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движения. Выполнение упражнений с мячом. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
92	13	03.05		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне 80 см.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Моделирование жизненной ситуации (учимся перепрыгивать лужи). Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	

93	14	04.05		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне 80 см.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
94	15	10.05		<b>Игры.</b> Эстафеты.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж. Командная игра. Выполнение упражнений с мячами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
95	16	11.05		<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
96	17	15.05		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие навыка прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
97	18	17.05		<b>Игры.</b> Подвижные игры на улице.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж. Работа в команде. Выполнение упражнений с мячами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
98	19	18.05		Подвижные игры на улице.	Комбинированный.	1 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Командная игра. Выполнение упражнений с мячами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
99	20	22.05		<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжок в высоту и длину с разбега.	Комбинированный.	1 ч.	Работа над развитием навыков прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Сосредоточение и концентрация взгляда	

							на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений.	
100	21	24.05		Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Выполнение упражнений на выявление физических способностей. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
101	22	25.05		Учёт двигательной активности.	Урок контроля знаний.	1 ч.	Сдача нормативов. Выполнение упражнений на выявление физических способностей. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	
102	23	29.05		Метание малых мячей в вертикальную мишень.	Комбинированный.	1 ч.	Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений с малыми мячами. Сосредоточение и концентрация взгляда на объекте. Выполнение действий по инструкции учителя. Выполнение основных положений и движений. Выполнение упражнений на развитие моторики.	