



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><br>Ходьба.<br>Бег.<br>Прыжки.<br>Метание.  | 19           | 2  |                                       |
| 2.                           | <b>Игры.</b> Волейбол. Подвижные игры.   | 6            |  |                                       |
| <b>Итого за I четверть</b>   |  | <b>25</b>    |  |                                       |
| 3.                           | <b>Гимнастика.</b><br>Строевые упражнения.<br>Общеразвивающие упражнения без предметов.<br>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><br>Акробатические упражнения.<br>Простые и смешанные висы и упоры.<br>Переноска груза и передача предметов.<br>Лазанье и перелазанье.<br>Равновесие.<br>Опорный прыжок. | 8            |  |                                       |
| 7.                           | <b>Плавание.</b> Упражнения в бассейне.  | 3            |  |                                       |
| 8.                           | <b>Игры.</b> Волейбол.   | 8            |  |                                       |

|                              |  |            |   |          |
|------------------------------|--|------------|---|----------|
| <b>9.</b>                    | <b>Лыжная подготовка.</b><br>Совершенствование двухшажного хода.<br>Одновременный одношажный ход.<br>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><br>Ходьба.<br>Бег.<br>Прыжки.<br>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<br>(для развития пространственно -<br>временной дифференцировки и<br>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

| №<br>урока        | Дата<br>проведения<br>урока |          |      | Тема урока   | Тип урока        | Кол-во<br>часов | Виды учебной деятельности   | Примечание |
|-------------------|-----------------------------|----------|------|--|------------------|-----------------|---|------------|
|                   | год                         | четверть | план |  |                  |                 |   |            |
| <b>І ЧЕТВЕРТЬ</b> |                             |          |      |  |                  |                 |   |            |
| 1                 | 1                           | 01.09    |      | <b>Лёгкая атлетика.</b><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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. |  |