

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Школа № 256 для детей с нарушением зрения» ГКОУ УР «Школа №256»

Молодежная ул., д. 88, Ижевск, Удмуртская Республика 426075
Тел./факс (3412) 37-13-28 E-mail: gkou256@podved-mo.udm.ru

Согласовано:
Зам. директора по УВР
 М.Г.Калач
«29» августа 2024

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024



Утверждаю:
Директор ГКОУ УР
«Школа №256»
 Н. В. Шувалова
Приказ № 91 от «30» августа 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре (адаптивной физической культуре)

1а класс

Составлено на основе
ФГОС НОО воспитанников с ОВЗ

Составитель: Евграфова А.И.

г. Ижевск

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-ого класса разработана и составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом обучающихся с ОВЗ, примерной программой начального общего образования по физической культуре с учетом авторской программы по физической культуре В.И.Ляха; примерной рабочей программы курса «Физическая культура» 1 класс для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования разработанной на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, примерная рабочая программа курса «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования разработана на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, АООП НОО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2), в соответствии с учебным планом МКОУ «Школа №256».

Изучение курса «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности и посредством освоения двигательной деятельности;
- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с глубокими нарушениями зрения;
- обеспечение комплексного подхода к решению образовательных проблем ребенка, развитие его способностей (моторных, умственных), а также социально-бытовых навыков;
- воспитание гармонически развитого ребенка.

Основными **задачами** реализации содержания курса являются:

Слабовидящие учащиеся (вариант 4.2)

- формирование общей двигательной культуры, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных двигательных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности
- организация физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся;
- развитие личности слабовидящего обучающихся в их индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления ими возможных трудностей сенсорно-перцептивного, коммуникативного, двигательного, личностного развития, обусловленных негативным влиянием патогенного фактора, их успешной социальной адаптации и интеграции;
- обеспечение планируемых результатов по освоению слабовидящими обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями.

Дополнительные задачи реализации содержания: профилактика вторичных нарушений физического развития. Владение основными двигательными умениями и навыками (бег ходьба и другие). Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Развитие потребности в занятиях физической культуры.

Место предмета в учебном курсе.

Количество часов в неделю – 3 ч.

Всего - 99 ч.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Слабовидящие учащиеся (вариант 4.2)

Слабовидение связано со значительным нарушением функционирования зрительной системы вследствие её поражения. Слабовидение характеризуется, прежде всего, показателями остроты зрения лучше видящего глаза в условиях оптической коррекции от 0,05-0,4. Так же слабовидение может быть обусловлено нарушением другой базовой зрительной функции - поля зрения. Общим признаком у всех слабовидящих обучающихся выступает недоразвитие сферы чувственного познания, что приводит к определённым, изменениям в психическом и физическом развитии, трудностям становления личности, к затруднениям предметно пространственной и социальной адаптации.

Категория слабовидящих обучающихся представляет собой чрезвычайно неоднородную группу, различающуюся по своим зрительным возможностям, детерминированным состоянием зрительных функций и характером глазной патологии. Наряду со значительным снижением остроты зрения, как правило, нарушен ряд других зрительных функций: поле зрения (сужение или наличие скотом), светоощущение (повышение или понижение светочувствительности), пространственная контрастная чувствительность, цветоразличение, глазодвигательные функции (в виде нистагма, значительно осложняющего процесс видения, и косоглазия) и другие.

Нарушение зрительных функций значительно затрудняет формирование адекватных, точных, целостных, полных чувственных образов окружающего, снижает возможности ориентировки, как в микро, так и макространстве, осложняет процесс зрительного восприятия, обуславливает возникновение трудностей в процессе реализации учебно-познавательной деятельности.

II. Планируемые результаты.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения разными группами обучающихся АООП НОО

Слабовидящие учащиеся (вариант 4.2)

Личностные:

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, в том числе двигательной;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; — овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);
- формирование основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- формирование потребности в занятиях физической культурой.

Планируемые результаты изучения курса "Физическая культура". 1 класс

Слабовидящие учащиеся (вариант 4.2)

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять элементарные акробатические упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность:

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять различные легкоатлетические упражнения;
- играть в пионербол, голбол, торбол по упрощенным правилам;
- овладеть приемами работы с лыжным инвентарем;
- научиться имитировать ступающий и скользящий шаг без лыжных палок;
- научиться имитировать повороты переступанием;
- выполнять имитацию низкой стойки лыжника.

III. Содержание учебного материала.

Слабовидящие учащиеся (вариант 4.2)

В структуру курса физической культуры для начальных классов входят разделы: «Легкая атлетика» (17 час), «Гимнастика» (18 часов), «Плавание» 21 (часа), «Лыжная подготовка» (10 часов), «Подвижные игры» (33 часа).

Раздел «Подвижные игры»(34ч.) состоит из 2 частей: «Подвижные игры» (13ч) - Игра незаметно для школьника, имеющего различные нарушения зрения, заставляет его поднять голову, выпрямить спину, расправить плечи. Заставляет бегать, прыгать, лазить, увертываться, ловить мяч, прислушиваться, ориентироваться в быстро изменяющейся обстановке. Игра вырабатывает и прививает ряд навыков, необходимых в трудовой деятельности и повседневной жизни. Игра развивает и укрепляет волю, настойчивость, активность, инициативу, воспитывает чувство коллективизма, товарищества, ответственности за каждый свой поступок. Через игру слабовидящий учащийся овладевает пространством, развивает ловкость, быстроту, силу, смелость, слух, осязание, приобретает свободу в движениях.

В вариативной части раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» заменен на раздел «Подвижные игры с элементами специальных игр для лиц с нарушением зрения (гольбола, торбола, баскетбола, «пионербола») (20 часов). Такие изменения, касающиеся распределения часов и содержания разделов, обеспечивают всестороннее и полноценное развитие слабовидящего школьника, развивая, закрепляя и совершенствуя его физические и психофизические способности, а в целом повышают уровень качества жизни подростков с различными нарушениями зрения.

Основная образовательная программа начального общего образования для слабовидящих детей определяет содержание курса (вариант 4.2) и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Программа направлена на обеспечение равных возможностей и качественного образования слабовидящих детей. Из сказанного следует, что игра для детей с депривацией зрения имеет огромное значение и является одним из самых ценных средств физического воспитания, а поэтому должна быть широко использована в учебно- воспитательном процессе. В этой связи каждый третий урок в учебной неделе по физической культуре – игровой.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения врача педиатра. Учитывая особенности здоровья детей, в программе по физическому воспитанию обучающимся предлагается обоснованная дозировка физических упражнений.

Таким образом, программа по физической культуре для слабовидящих детей определяет содержание этого предмета и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников. Она направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное и личностное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Содержание курса 1 класс (99 ч)

Слабовидящие учащиеся (вариант 4.2)

Занятия по физической культуре проводятся с учетом имеющихся у обучающихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы (в процессе урока).

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и положение в пространстве. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы (в процессе урока).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны.

Двигательные умения и навыки.

Легкоатлетические упражнения (17 ч).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба под счет;
- ходьба на носках, перекатом с пятки на носок;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба в различном темпе;
- разновидности ходьбы;
- сочетание различных видов ходьбы.

Бег:

- бег на месте;
- медленный бег;
- бег с переменой направления движения по сигналу учителя;
- бег с ускорением;
- бег с изменением направления, ритма и темпа движения;
- бег в заданном коридоре;
- медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд;
- бег на расстояние 10 – 20 м по 2 – 3 раза;
- свободный бег в играх.

Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м). Понятия «короткая дистанция», «бег на скорость».

Метания:

- название метательных снарядов;
- броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей;
- метание малых мячей на точность и дальность;
- метание малого мяча на заданное расстояние;
- метание набивного мяча из разных положений;
- метание набивного мяча на дальность;
- метание мячей в играх.

Прыжки:

- легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе (выполняются только на матах);
- легкие подскоки на одной ноге;
- прыжки с продвижением вперед;
- прыжок в длину с места с приземлением на маты;
- прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги;

- прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Упражнения для формирования навыка правильной осанки, ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

- основная стойка;
- построение в колонну по одному;
- построение в шеренгу;
- построение в круг;
- повороты налево, направо переступанием;
- выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»;
- расчет на 1-й и 2-й, по порядку;
- размыкание на вытянутые в стороны руки;
- выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами (гимнастические палки, малые мячи):

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по доске, лежащей на полу;
- ходьба по гимнастической скамейке;
- перешагивание через мячи;
- стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее);
- перешагивание через лежащие на полу предметы;
- перешагивание через веревку, висющую на высоте 20 – 30 см;
- вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»);
- наклоны вперед на носках (до горизонтального положения);
- повторение упражнений с закрытыми глазами.

Акробатика:

- положение «упор присев»;
- положение «группировка» (лежа на спине);
- перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке;
- перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо на 360 из исходного положения лежа на животе, руки вверх).

Лазанье и перелезание:

- произвольное лазанье по гимнастической стенке (вверх и вниз на 8 – 10 реек);
- лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке;
- перелезание через препятствие высотой 30– 50 см произвольным способом;
- пролезание под препятствием высотой не ниже 40 см произвольным способом;
- перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом);
- перелезание через горку матов;
- подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке;
- лазанье, перелезание и подлезание в играх.

Упражнения с большим мячом:

- передача мяча, шара в кругу, в шеренгах друг другу;
- броски мяча в щит, в ворота;
- сидя или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево и вправо с поворотом туловища.

Упражнения на точность:

- ходьба по ориентирам;
- ходьба по доскам, расположенным по прямой линии;
- ходьба с изменением длины шагов;
- прыжок в длину с места на заданное расстояние;
- метание мяча на различные расстояния.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Лыжная подготовка (10 час)

Теоретические сведения:

- правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки;
- профилактика обморожений и травм;
- «лыжи» - как вид спорта;
- лыжный инвентарь;
- одежда и обувь лыжника.

Практические занятия:

- транспортировка лыж к месту занятий;
- ходьба с лыжами на плече;
- обучение навыкам самообслуживания;
- имитация ступающего и скользящего шага без лыжных палок;
- имитация поворотов переступанием;
- способы безопасного падения;
- ознакомление с низкой стойкой лыжника.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

Плавание (21ч)

Теоретические сведения:

- правила поведения в бассейне;
- гигиена пловца;
- «плавание» - как вид спорта.

Практические занятия:

- упражнения в воде;
- погружение под воду;
- лежание на воде.

Подвижные игры (33ч.)

Подвижные игры, эстафеты (13 ч.)

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

- название и правила игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

Вариативная часть. Подвижные игры с элементами специальных игр (20ч.)

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.

- название и правила спортивных игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола;
- подвижные игры с элементами голбола;
- подвижные игры с элементами торбола.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Материально-техническое обеспечение

1.	Музыкальный центр
2.	Аудиозаписи
3.	Стенка гимнастическая
4.	Скамейка гимнастическая
5.	Навесное оборудование (мишени для метания, баскетбольный щит)
6.	Мячи, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, фитбольные
7.	Палка гимнастическая
8.	Скакалка детская
9.	Мат гимнастический
10.	Кегли
11.	Обруч пластиковый детский (большой, малый)
12.	Флажки: разметочные с опорой
13.	Лыжи детские (с креплениями и ботинками)
14.	Сетка волейбольная
15.	Тренажеры
16.	Гантели детские
17.	Музыкальный инструмент: фортепиано (пианино), бубен
18.	Звуковые мишени
19.	Индивидуальные коврики
20.	Мягкие модули
21.	Аптечка

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов 1 класс
	Базовая часть	79
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкоатлетические упражнения	17
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	10
5	Подвижные игры, эстафеты	13
6	Плавание	21
	Вариативная часть	20
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
8	Итого	99

1 «А» класс

№ п/п	№ урока	Раздел	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Коррекционная направленность
1	2	Легкая атлетика	4	06.09	Ходьба и бег. «Низкий старт».	Знать и соблюдать правила ТБ.	- выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков), упражнения в метании.
2	4			13.09	Ходьба и бег. «Челночный бег».	Уметь выполнять:	
3	6			20.09	Прыжки в длину с разбега.	- команды «Смирно», «Вольно», строиться в шеренгу, находить место в строю;	
4	8			27.09	Метание мяча на дальность.	- основные движения в ходьбе и беге;	
5	10	Гимнастика	1	04.10	Правила Т.Б. Строевые упражнения.	- основные движения в прыжках;	
6	11	Плавание	21	11.10	Правила поведения и техника безопасности на воде.	- основные движения в метании.	
7	13			18.10	Гигиена занятий в бассейне.		
8	15			25.10	Упражнения для освоения с водой.		
9	18			08.11	Упражнения для освоения с водой.		
10	20			15.11	Ходьба и бег по дну бассейна.		
11	22			22.11	Ходьба и бег по дну бассейна.		
12	24			29.11	Игры на воде. Свободное плавание.		
13	26			06.12	Игры на воде. Свободное плавание.		
14	28			13.12	Приседания с погружением в воду с головой.		
15	30			20.12	Приседания с погружением в воду с головой.		

16	33			27.12.19	Игры на воде. Свободное плавание.		
17	35			10.01.20	Обучение упражнению «поплавок».		
18	37			17.01	Обучение упражнению «поплавок».		
19	39			24.011	Игры на воде. Свободное плавание.		
20	41			31.01	Обучение упражнению «медуза».		
21	44			07.02	Обучение упражнению «медуза».		
22	47			14.02	Игры на воде. Свободное плавание.		
23	49			28.02	Обучение упражнению «звездочка».		
24	51			06.03	Обучение упражнению «звездочка».		
25	53			13.03	Игры на воде. Свободное плавание.		
26	55			20.03	Игры на воде. Свободное плавание.		
27		Гимнастика	4	03.04	Равновесие. Ходьба по узкой рейке.		
28				10.04	Равновесие. Ходьба по узкой рейке.		
29				17.04	Перелезание через препятствие.		
30				24.04	Лазанье по гимнастической стенке.		
31		Легкая атлетика	3	08.05	Полоса препятствий.		
32				15.05	Полоса препятствий.		
33				22.05	Прыжки в длину с места.		

	59	Легкая атлетика	8	15.05	Полоса препятствий.		
	60			18.05	Ходьба и бег. «Челночный бег».		
40	61			21.05	Ходьба и бег. Перешагивания через препятствия.		
41	62			22.05	Прыжки в длину с места.		
42	63			25.05	Прыжки в длину с разбега.		
43	64			27.05	Прыжки через обруч.	Знать и соблюдать правила ТБ. Уметь правильно выполнять: - строевые команды - основные движения в ходьбе и беге; - основные движения в прыжках; - основные движения в метании.	- выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием; - выполнять упражнения формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча, прыжки.
44	65			28.05	Метание мяча на дальность.		
45	66			29.05.20	Метание мяча в цель.		
					Эстафеты с полосой препятствий.		
46	11	Плавание	21	11.10			
47	13			18.10	Правила поведения и техника безопасности на воде.		
48	15			25.10	Гигиена занятий в бассейне.		
49	18			08.11	Упражнения для освоения с водой.		
50							
51	22			22.11	Ходьба и бег по дну бассейна.	Знать: - правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне; - влияние плавания на состояние здоровья; - пользу закаливания; - гигиену занятий плавания в бассейне; - гигиену ухода за кожей.	- выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе; - согласовывать плавательные движения с вариантами дыхания
52	24			29.11	Ходьба и бег по дну бассейна.		
53	26			06.12	Игры на воде. Свободное плавание.		
54	28			13.12	Игры на воде. Свободное плавание.		
55	30			20.12	Приседания с погружением в воду с головой.		
56	33			27.12.19	Приседания с погружением		

					в воду с головой.		
57	35			10.01.20	Игры на воде. Свободное плавание.	Уметь выполнять упражнения на всплытие и расслабление - «звездочка», «поплавок», «медуза», выполнение данных упражнений в течение 3-5 секунд. Уметь выполнять: - погружение с выдохом в воду, - упражнения: «Пузыри», «Насос»; - упражнения лежа на воде, - повороты на спину, грудь, - разведение и приведение рук и ног из положений лежа на воде (упражнение на спине, груди в различных вариантах), положительно оцениваются упражнения выполненные детьми без ощущений водобоязни в водной среде. Следить за правильностью выполнения игровых ситуаций, правил в подвижных играх.	на вдохе и выдохе; - выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; - согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; - выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе; - согласовывать плавательные движения с вариантами дыхания на вдохе и выдохе; - соблюдать правила в играх.
58	37			17.01	Обучение упражнению «поплавок».		
59	39			24.01	Обучение упражнению «поплавок».		
60	41			31.01	Игры на воде. Свободное плавание.		
61	44			07.02	Обучение упражнению «медуза».		
62	47			14.02	Обучение упражнению «медуза».		
63	49			28.02	Игры на воде. Свободное плавание.		
64	51			06.03	Обучение упражнению «звездочка».		
65	53			13.03	Обучение упражнению «звездочка».		
66	55			20.03	Игры на воде. Свободное плавание.		

1А класс

Подвижные игры

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Коррекционная направленность
1	Подвижные игры (20 часов)	1	03.09	Правила ТБ на уроках ФК. Подвижные игры	Знать правила ТБ. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; - участвовать в подвижных играх; - самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость. - бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу.
2		1	10.09	Игра «Горячий мяч»		
3		1	17.09	Подвижные игры и эстафеты.		
4		1	24.09	Подвижные игры и эстафеты.		
5		1	01.10	Игра «Коршун и наседка»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Уметь выполнять технические приёмы.	
6		1	08.10	Игра «Коршун и наседка»		
7		1	15.10	Игра «Птички»		
8		1	22.10	Игры на внимание «Класс смирно»		
9		1	05.11	Игры на внимание «Сесть, встать, сесть»		

10		1	12.11	Подвижные игры «Между двух огней»		
11		1	19.11	Подвижные игры «Вызов номеров», «Попади в мишень»		
12		1	26.11	Подвижные игры. Эстафеты		
13		1	03.12	Подвижные игры с мячом.		
14		1	10.12	Подвижные игры с мячом.	Знать правила ТБ, лыжный инвентарь. Уметь застегивать лыжные крепления; Передвигаться на лыжах.	- выполнять передвижения на лыжах; - согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; - сознательно относиться к выполнению движений; - принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения передвижений на лыжах.
15		1	17.12	Подвижные игры с мячом. «Доставалки»		
16		1	24.12	Подвижные игры и эстафеты.		
17		1	14.01	Эстафеты на лыжах		
18		1	21.01	Эстафеты на лыжах		
19		1	28.01	Подвижные игры зимой.		
20		1	04.02	Подвижные игры зимой.		
21	Подвижные игры с элементами спортивных игр. (13 часов)	1	11.02	Подвижные игры и эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	- участвовать в подвижных играх с элементами

22	1	25.02	Подвижные игры с мячом.	метанием.	спортивных игр.
23	1	03.03	Подвижные игры с мячом.	Знать названия и правила спортивных игр; инвентаря, оборудования.	- выполнять упражнения на координацию и ориентировку;
24	1	10.03	Подвижные игры с элементами голбола.		
25	1	17.03	Подвижные игры с малым мячом.		
26	1	31.03.	Подвижные игры с элементами торбола в парах.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	- выполнять перемещение на сигнал.
27	1	07.04	Подвижные игры с элементами голбола.		
28	1	14.04	Подвижные игры с элементами голбола.		
29	1	21.04	Подвижные игры с элементами торбола.	Знать названия и правила	- участвовать в подвижных играх с элементами спортивных игр.

30		1	28.04	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	спортивных игр; инвентаря, оборудования.	- выполнять упражнения на координацию и ориентировку; - выполнять перемещение на сигнал. - использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
31		1	05.05	Подвижные игры на развитие навыка ориентировки.		
32		1	19.05	Подвижные игры с мячом фитбол.		
33		1	26.05	Подвижные игры с мячом фитбол.		