

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.udmr.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)

2а класс

Составлено на основе
ФГОС НОО воспитанников с ОВЗ

Составитель: Евграфова А.И.

г. Ижевск

I. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре для 2-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; на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования 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 обучающегося 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 - 102 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 макропространстве, осложняет процесс зрительного восприятия, обуславливает возникновение трудностей в процессе реализации учебно-познавательной деятельности. пространстве.

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". 2 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;
- выполнять упражнения и игровые действия в воде.

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 передвигаться ступающим и скользящим шагом без лыжных палок;
- научиться выполнять повороты переступанием;
- научиться низкой стойке лыжника;
- скольжению на груди в воде.

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» 22 (часа), «Лыжная подготовка» (11 часов), «Подвижные игры» (34 часа).

Раздел «Подвижные игры»(34ч.) состоит из 2 частей: «Подвижные игры» (14ч) - 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 2 класс (102 ч)

Слабовидящие учащиеся (вариант 4.2)

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

Знания о физической культуре:

- Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.
- Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Из истории физической культуры.

- История развития физической культуры и первых соревнований.
- Особенности физической культуры разных народов.
- Современные параолимпийские игры.

Физические упражнения:

- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
- Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий.
- Подвижные игры и их разнообразие.
- Спорт и спортивные игры.
- Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом.

Способы физкультурной деятельности:

- Самостоятельные занятия.
- Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.
- Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.
- Самостоятельные игры и развлечения.

Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.
- Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

- Организующие команды и приёмы. построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх.
- Построение круга в любом порядке вокруг учителя.
- Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.
- Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

- Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Построения и перестроения.
- Повороты на месте направо и налево и их разновидности.
- Повороты на 90 градусов без разделений.
- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Ходьба на месте с остановкой на два счета.
- Основные положения и общеразвивающие упражнения
- Основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища.
- Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения:

- Упоры; седы.
- Простейшие соединения разученных движений.
- Гимнастические упражнения прикладного характера.
- Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, и др.).
- Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища.
- Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке).
- Поочередное поднимание ног.
- Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке.
- Захватывание пальцами ног различных предметов.
- Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.
- Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 6 - 8 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке.
- Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 40 см до 50 – 60 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.
- Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.
- Передвижение по гимнастической стенке.
- Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с мячом:

- передача, перекачивание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; высокое подбрасывание мяча и ловля; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии:

- Статические упражнения в равновесии в основной стойке.
- Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висющую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега
- Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 20-30 см.

Ритмические упражнения:

- Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, ходьба с акцентированием на счет 1; ходьба с хлопками.
- Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).
- Выполнение динамического упражнения, стоя на одной ноге.

Лёгкая атлетика (17 ч.)

- Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа.
- Ходьба с правильной работой рук и ног.
- Ходьба с высоким подниманием бедра.
- Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы.
- Виды ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях (например, во дворе по прогулочным дорожкам).
- Подъем и спуск по лестнице.
- Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.
- Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат; прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на двух ногах на месте и с продвижением.
- Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, вверх с последующей ловлей), на дальность разными способами.
- Метание :малого мяча, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка (11 ч.)

- Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

Плавание (22ч)

- гигиена пловца;
- дыхательные упражнения в воде;
- скольжение на груди с плавательной доской и без опоры;
- скольжение на груди с работой ног;

- игры на воде.

Подвижные игры (34ч.)

Подвижные игры, эстафеты (14 ч.)

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

- На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

- На материале лыжной подготовки: передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

- На материале спортивных игр:

- Футбола: удар по неподвижному мячу; подвижные игры на материале футбола.

- Баскетбола: отбивание мяча.

- На материале лёгкой атлетики Развитие координации: перебежки взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений; броски мяча, из разных исходных положений. Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

- Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; метание мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

- На материале лыжной подготовки Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела; скольжение на лыжах.. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.

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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала
2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов 1 класс
	Базовая часть	86
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкоатлетические упражнения	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4	Лыжная подготовка	11
5	Подвижные игры, эстафеты	14
6	Плавание	22
	Вариативная часть	20
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
9	Итого	102

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
-----	---------

2 «А» класс

№ п/п	№ урока	Раздел	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Коррекционная направленность
1	1	Легкая атлетика	9	04.09.19	Правила Т.Б. Строевые упражнения.	Знать и соблюдать правила ТБ. Уметь выполнять: - команды «Смирно», «Вольно», строиться в шеренгу, находить место в строю; - основные движения в ходьбе и беге; - основные движения в прыжках; - основные движения в метании.	- 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	2			06.09	«Высокий старт», «Челночный бег».		
3	3			11.09	Бег с изменением частоты шагов.		
4	4			13.09	Упражнения в ходьбе и беге.		
5	5			18.09	Прыжки в длину с места.		
6	6			20.09	Прыжки в длину с разбега.		
7	7			25.09	Упражнения с прыжками.		
8	8			27.09	Метание на дальность.		
9	9			02.10	Метание в цель.		
10	10	Гимнастика	10	04.10	Правила Т.Б. Перестроения.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Уметь правильно выполнять: - упражнения сидя и лежа; - акробатические элементы отдельно и в комбинации; - висы и упоры; - перекаты; - задания на гимнастической стенке и скамейке; - упражнения в равновесии; - упражнения с обручем;	- выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; - выполнять передвижения по гимнастической стенке и скамейке; - сознательно относиться к выполнению движений; - выполнять передвижение по рейке, лежащей на полу; - выполнять движения по
11	12			11.10	Упражнения с мячом.		
12	14			18.10	Выпады, наклоны.		
13	16			25.10	Упражнения на гимнастической скамейке.		
14	18			08.11	Упражнения на гимнастической скамейке.		
15	20			15.11	Лазание и вис на гимнастической стенке.		
16	22			22.11	Перекаты.		
17	24			29.11	Парные упражнения.		

18	26			06.12	Упражнения с обручем.	- упражнения на формирование правильной осанки.	световому (цветовому) сигналу.
19	28			13.12	Полоса препятствий.		
20	30	Лыжная подготовка	11	20.12	Правила Т.Б. Ходьба на лыжах.	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки; подготовку и перенос лыж; поведение на лыжне. Уметь: - завязывать шнурки на лыжных ботинках; - застегивать лыжные крепления; - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; - выполнять повороты; - двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию.	- выполнять передвижения на лыжах; - согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; - принимать правильное положение для выполнения передвижений на лыжах; - ориентироваться в пространстве.
21	32			27.12.19	Ступающий и скользящий шаг.		
22	33			10.01.20	Ходьба на лыжах разными способами.		
23	35			17.01	Спуск на лыжах.		
24	37			24.01	Подъем на лыжах.		
25	39			31.01	Спуск в средней стойке.		
26	41			07.02	Скользящий шаг.		
27	43			14.02	Подъем и спуск на лыжах.		
28	45			21.02	Подъем и спуск на лыжах.		
29	47			28.02	Движение на лыжах «змейкой».		
30	49			06.03	Освоение техники лыжных ходов.		
31	51	Гимнастика	8	13.03	Упражнения в перестроении.	Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. Уметь находить ошибки при выполнении учебных	- выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; - сознательно относиться к выполнению движений; - выполнять передвижение по бревну, лежащему на полу; - выполнять движения по световому (цветовому) сигналу.
32	53			20.03	Лазание и перелезание.		
33	55			03.04	Упражнения на узкой рейке.		
34	56			08.04	Вращение обруча.		
35	57			10.04	Перелезание через препятствия.		
36	58			15.04	Вращение обруча.		
37	59			17.04	Упражнения в равновесии.		

						заданий и отбирать способы их исправления.	
38	60	Легкая атлетика	8	22.04	Полоса препятствий.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - правильно приземляться; - метать мячи на дальность.	- выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием; - выполнять упражнения формирующие основные движения.
39	61			24.04	Ходьба и бег.		
40	62			29.04	Прыжковые упражнения.		
41	63			06.05	Упражнения в метании.		
42	64			08.05	Полоса препятствий.		
43	65			13.05	Беговые упражнения.		
44	66			15.05	Прыжки в длину, в высоту.		
45	67			20.05	Упражнения в метании.		
46	68			22.05	Эстафеты.		
47	11	Плавание	22	09.10	Правила поведения и техника безопасности на воде.	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. Уметь выполнять упражнения на всплывание и расслабление - выполнение данных упражнений в течение 3-5 секунд. Уметь выполнять: - погружение с выдохом в воду, - упражнения лежа на воде, - повороты на спину, грудь, - разведение и приведение рук и ног из положений лежа на воде (упражнение на спине,	- выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе; - согласовывать плавательные движения с вариантами дыхания 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;
48	13			16.10	Гигиена занятий в бассейне.		
49	15			23.10	Упражнения для освоения с водой.		
50	17			06.11	Упражнения для освоения с водой.		
51	19			13.11	Игры на воде. Свободное плавание.		
52	21			20.11	Дыхательные упражнения в воде.		
53	23			27.11	Дыхательные упражнения в воде.		
54	25			04.12	Игры на воде. Свободное плавание.		
55	27			11.12	Скольжение на груди с плавательной доской.		
56	29			18.12	Скольжение на груди с плавательной доской.		
57	31			25.12.19	Скольжение на груди с плавательной доской.		
58	34			15.01.20	Игры на воде. Свободное плавание.		
59	36			22.01	Обучение скольжению на груди без опоры.		

60	38			29.01	Обучение скольжению на груди без опоры.	груди в различных вариантах), положительно оцениваются упражнения выполненные детьми без ощущений водобоязни в водной среде. Уметь выполнять: - скольжение на груди с плавательной доской и без доски; - скольжение с работой ног. Следить за правильностью выполнения игровых ситуаций, правил в подвижных играх.	- согласовывать плавательные движения с вариантами дыхания на вдохе и выдохе; - соблюдать правила в играх; - выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе; - координировать движения рук и ног.
61	40			05.02	Игры на воде. Свободное плавание.		
62	42			12.02	Обучение движению ног кролем на груди.		
63	44			19.02	Обучение движению ног кролем на груди.		
64	46			26.02	Игры на воде. Свободное плавание.		
65	48			04.03	Скольжение на груди с работой ног.		
66	50			11.03	Скольжение на груди с работой ног.		
67	52			18.03	Игры на воде. Свободное плавание.		
68	54			01.04	Игры на воде. Свободное плавание.		

2 А 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	05.09	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
2		1	12.09	Подвижные игры со звуковым мячом		
3		1	19.09	Подвижные игры и эстафеты.		
4		1	26.09	Подвижные игры и эстафеты.		

5	1	03.10	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Уметь выполнять технические приёмы.	горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу.
6	1	10.10	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.		
7	1	17.10	Игра «Птички»		
8	1	24.10	Игры на внимание «Класс смирно»		
9	1	07.11	Игры на внимание «Сесть, встать, сесть»		
10	1	14.11	Подвижные игры «Между двух огней»		
11	1	21.11	Игры народов мира		
12	1	28.11	Игры народов мира		
13	1	05.12	Подвижные игры с мячом.		
14	1	12.12	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
15	1	19.12	Подвижные игры с мячом. «Доставалки»		
16	1	26.12	Подвижные игры и эстафеты.		

17		1	09.01	Эстафеты на лыжах		движений; - принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения передвижений на лыжах.	
18		1	16.01	Эстафеты на лыжах			
19		1	23.01	Подвижные игры зимой.			
20		1	30.01	Подвижные игры зимой.			
21	Подвижные игры с элементами спортивных игр. (13 часов)	1	06.02	Правила ТБ на уроках ФК при проведении подвижных игр. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	- участвовать в подвижных играх с элементами спортивных игр.	
22		1	13.02	Подвижные игры с элементами баскетбола.			Знать названия и правила спортивных игр; инвентаря, оборудования.
23		1	20.02	Подвижные игры с мячом.			
24		1	27.02	Подвижные игры с элементами голбола.			
</							

25	1	05.03	Подвижные игры с малым мячом.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать названия и правила спортивных игр; инвентаря, оборудования.	- участвовать в подвижных играх с элементами спортивных игр. - выполнять упражнения на координацию и ориентировку; - выполнять перемещение на сигнал. - использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
26	1	12.03	Подвижные игры с элементами торбола в парах.		
27	1	19.03	Подвижные игры с элементами голбола.		
28	1	02.04	Подвижные игры с элементами голбола.		
29	1	09.04	Подвижные игры с элементами торбола.		
30	1	16.04	Подвижные игры с фитболом.		
31	1	23.04	Подвижные игры с элементами торбола.		
32	1	30.04	Подвижные игры с элементами волейбола.		
33	1	07.05	Подвижные игры с элементами волейбола.		
34	1	14.05	Подвижные игры с элементами футбола.		